

AGO 2021 / SET. 2021 | ANO 16 | EDIÇÃO 105 | R\$ 12,00

êxito

ATITUDE
E OPINIÃO
EMPRESARIAL

WEB CONFERÊNCIAS

CRIAR UMA CULTURA DE SAÚDE PODE
MUDAR A SUA EMPRESA

JEJUM INTERMITENTE:
O QUE VOCÊ DEVE SABER



PRIME
Residencial

PRIME
residencial

ESTRUTURA COMPLETA



Quadra esportiva



Segurança física
e monitorada



Parque recreativo

Sua casa no endereço
mais exclusivo da cidade

segurança - segurança -
24h
- segurança - segurança

Entrada facilitada e saldo
devedor em até 60x

 (49) 99929-7068

  /RESIDENCIALPRIME

Conheça mais espaços do nosso showroom.
Venha nos visitar!

Área Gourmet

LAVABO

Lavabo



Marina Bilinski
Arquiteta



Inara P. Camara
Arquiteta



Caroline Bonetti
Arquiteta

Espaço Kids

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

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

Bulcão Viana, 1256
Bairro Floresta
Videira - SC

NO FUTURO SEREMOS SUPER-HERÓIS

Vivemos um período de incertezas e dificuldades. Quando a situação parece amenizar, de repente tudo volta. E nesse vai e vem, como uma respiração, tentamos manter a cabeça acima da superfície. Acima do limiar do desespero. Há quem consiga manter apenas a cabeça, há quem tenha afundado e está tentando voltar e há quem conseguiu se erguer um pouco mais. No futuro, quando olharmos para trás para falar sobre este tempo com nossos netos, seremos super-heróis.

Qual é a diferença entre nós e eles? Super poderes? E há poder mais extraordinário do que manter o otimismo para se reinventar enquanto a situação tenta nos tirar a esperança? Eu acho que não! Porque se há algo que os seres humanos sabem fazer é se adaptar e evoluir para sobreviver. Assim sobrevivemos nos negócios, recuperamos a saúde, reorganizamos a vida para garantir uma permanência mais tranquila na Terra, enquanto a vida dura. Sobreviver sempre foi uma aventura e uma vitória a ser comemorada.

Por isso comemoramos mais uma vez. Celebramos mais uma edição da *Revista Êxito* trazendo a você um conteúdo quentinho sobre as Webconferências e suas implicações nas áreas da medicina e da psicologia. Comemoramos a vida apresentando a trajetória dos Mestres dos Saberes e Fazeres de Salto Veloso. Celebramos a humanidade indicando o novo livro infantojuvenil do mineiro Jim Anotsu. Festejamos a preocupação consigo e com os outros com nossas matérias sobre Saúde, Negócios e Variedades para que você encerre a leitura com mais ideias para ir em frente.

E se vamos em frente, também convidamos você a acessar o conteúdo completo das matérias em nosso site e a fazer contato com nossos anunciantes para dar feedbacks sobre seus produtos e serviços. Afinal, se sabemos algo sobre super-heróis é que eles só têm sucesso quando trabalham em equipe.

Boa leitura



Angela Zatta

angela@editoraexito.com.br

EDIÇÃO 105
AGO/SET

Diretores

Rid Eloi Zatta
Rosí Scariot Zatta

Redação

Angela Zatta

Criação/Diagramação

Luana Richner
Tiago Caon Ribeiro

Departamento Comercial

Silvia Zatta Gonzatto
Tel.: (49) 3566.0001
(49) 9 9931.3881

Assessoria Jurídica

José Carlos Damo
OAB/SC 4625

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

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

Acesse o site da Revista *Êxito*:



**NOVOS
MOMENTOS,
NOVOS
DESAFIOS!**



**A SUPERBAT ESTÁ
EM UMA NOVA FASE,
E PRONTA PARA RECEBER VOCÊ!**

- ✓ *Auto socorro 24 horas*
- ✓ *Sala de espera*
- ✓ *Ambiente amplo*
- ✓ *Equipe especializada*
- ✓ *Atendimento diferenciado*
- ✓ *Há mais de 30 anos no ramo*



SUPERBAT
BATERIAS MULTIMARCAS

  @superbatmultimarcas  49 3566.4519  49 99122.0992
 Rua Jacob Gaio, 180 - Bairro Dois Pinheiros - Videira - SC

CONHEÇA TAMBÉM

 @impactsoundvda
 49 3533.0638



48 ESTANTE DE ÊXITO

Entregas Monstruosas
Diversão Fantástica
(leia a matéria completa)



38 MATÉRIA DE CAPA

Web Conferências
Nos acostumamos com elas.
E agora?



Scaneie e leia as
matérias completas

- 07 HUMANIZA - MUSICOS DO CONTESTADO
- 08 ADEMICON UNIDADE CARBONI: NOVA OPÇÃO DE INVESTIMENTO
- 10 A SAÚDE É O FOCO DOS NEGÓCIOS
- 14 ANTIVÍRUS: PROTEJA SEU COMPUTADOR E SMARTPHONE
- 17 PAGAMENTO POR WHATSAPP
- 18 LGPD: O QUE VOCÊ DEVE SABER
- 19 UM SUSHI E UMA HISTÓRIA PARA CONTAR
(leia a matéria completa no site)
- 20 MASTER: DO AGRO PARA A MESA
(leia a matéria completa no site)
- 22 VINAGRE DE MAÇÃ: CONHEÇA OS BENEFÍCIOS
- 24 ANDAR DESCALÇO FAZ BEM
- 25 INVISTA NO SEU AMIGO COM SEGURO PET
- 26 PRODUTOS MANIPULADOS: QUALIDADE E SEGURANÇA
(leia a matéria completa no site)
- 33 BENEFÍCIOS DAS TERAPIAS COMPLEMENTARES
- 34 VOCÊ SABE O QUE É JEJUM INTERMITENTE
- 36 NOVAS DIRETRIZES DA REPRODUÇÃO ASSISTIDA NO BRASIL
- 37 IMUNIZAÇÃO PET: O QUE VOCÊ DEVE SABER
- 44 COMPRAS ON-LINE: CONHEÇA SEUS DIREITOS E FUJA DAS ARMADILHAS
(leia a matéria completa no site)
- 46 FOTOLIVRO: UMA NOVA NARRATIVA
- 50 COMO NÃO ESQUECER DE BEBER ÁGUA
- ANOS DE CHUMBO - ANTONIO CARLOS BOLINHA PEREIRA
(leia a matéria no site)
- VÔMITOS: DICAS RÁPIDAS - ANDREIA ELISA BALDISSERA
(leia a matéria no site)

Ministério do Turismo apresenta:

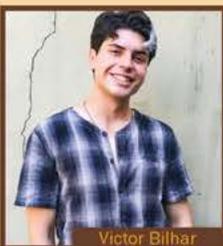


Conheça quem faz o Músicos do Contestado acontecer!

O Projeto Músicos do Contestado só acontece porque tem uma equipe especial e comprometida trabalhando nele.



Marcos Arcari



Victor Bilhar



Julia Albuquerque

Números do 1º semestre de 2021

R\$ 390 mil investidos em musicalização e socialização

400 crianças e adolescentes atendidos

15 turmas recebendo aulas de flauta doce

3 escolas atendidas: Maria Luiza Barbosa, Tabajara e Esperança

3 bandas escolares

1 Banda Sinfônica Jovem composta pelas três escolares

4 apresentações públicas

1 videoclipe gravado

O Projeto social Músicos do Contestado oferece aulas de flauta doce e instrumentos de sopro para crianças e adolescentes a partir de 7 anos, e atende mais de 400 alunos em Caçador – SC.

Ele é desenvolvido pelo Instituto Humaniza através da Lei Rouanet de Incentivo à Cultura e conta com o patrocínio de diversas pessoas físicas e jurídicas do município.

As aulas de flauta, que são totalmente gratuitas, acontecem em turno escolar nas Escolas Maria Luiza Barbosa, Tabajara e Esperança, somando 15 turmas atendidas.

Além das aulas, o projeto ainda conta com uma Banda Sinfônica das escolas Tabajara e Maria Luiza Barbosa, além de um grupo musical da escola Esperança, que quando unidos formam a Banda Sinfônica Músicos do Contestado que já somam quatro participações em eventos apenas nesse ano de 2021.

Entre os anos de 2020 e 2021 o projeto já investiu mais de R\$ 390 mil na iniciativa que tem transformado a vida de crianças e adolescentes do município, principalmente do Bairro Martello.

Já no início dos trabalhos do projeto em 2021, a equipe e alunos do Músicos do Contestado recebeu instrumentos musicais novos: 1 tuba, 10 clarinetes, 10 flautas transversais, 10 trompetes, 5 saxofones, 3 bombardinos e 240 flautas doce.

Receberam também material didático de ponta, produzido pelos mais renomados instrumentistas do mundo. Para o maestro, Marcos Arcari, o material utilizado dá aos alunos acesso ao que existe de melhor no que diz respeito a metodologia e prática do ensino da música. “Trabalhamos com o que há de melhor no mundo e estamos a fazer algo grande com isso. Nossa iniciativa tem rendido belos frutos.” “Para nós do Instituto Humaniza é um prazer oportunizar que iniciativas como essa façam total diferença na sociedade. Agradecemos também cada patrocinador que apoia e incentiva essa iniciativa.” explicou a presidente do IH, Magna Regina Barp.



Produção Cultural:

Apoiadores:

Patrocinadores:

Realização:



SECRETARIA ESPECIAL DA MINISTÉRIO DO CULTURA TURISMO



ADEMICON UNIDADE CARBONI: NOVA OPÇÃO DE INVESTIMENTO

O sistema de consórcios teve novos recordes entre janeiro e abril de 2021. Com o mercado aquecido, o setor cresceu 59,4% sobre o total do ano anterior em negócios realizados, uma conta que ultrapassa os R\$ 60 bilhões de créditos. Em Videira e região, novas opções de investimentos em consórcios chegaram através da união entre a Ademicon e a Carboni Corretora. Chegou a hora de tirar seu sonho do papel sem entrar no vermelho.

Ademicon é a maior administradora independente de consórcios do Brasil. O grupo administra as marcas Ademilar Consórcio de Imóveis, Ademimotors Consórcio de Veículos e marcas parceiras como Consórcio Iveco, Consórcio Librelato, New Holland Consórcio, Mit Consórcio e SZK Consórcio. Conta com mais de 152 mil clientes atendidos, supera 34 bilhões em créditos comercializados, mais de 235 mil cotas vendidas, com mais de 17 marcas administradas. Fundada em 1991, a Ademilar é pioneira no Brasil em consórcio de imóveis e hoje, com quase 30 anos de atuação, está entre as dez maiores administradoras do país, segundo ranking do Banco Central.

A Carboni Corretora por sua vez, atua no ramo de Consórcios desde 2018 representando a Conseg, empresa que nesse ano se juntou a Ademicon. Com três anos de estrada a Carboni adquiriu a experiência e a visão necessária para implantar um negócio ainda mais promissor nessa área, se tornou no final do ano de 2020 uma representante licenciada da Ademicon e trouxe para Videira a Ademicon – Unidade Carboni, com uma loja física inaugurada em junho de 2021. Com essa nova licença, a gama de produtos oferecidos e opções de investimentos aumentaram muito, o que trouxe inúmeras possibilidades dentro do Consórcio de Imóveis e Veículos para Videira e região.

Adquirir uma carta de crédito de Consórcio de Imóveis, permite fazer um investimento seguro, realizar objetivos de maneira planejada. Pode ser utilizado compra de um imóvel novo ou usado em terreno nacional ou no exterior, comprar terreno urbano ou rural, utilizar o crédito para investimento ou aposentadoria imobiliária, construção e até mesmo reformas. Essas são só algumas das principais formas de uso do crédito do Consórcio de Imóveis da Ademicon Carboni, que possui planos bem abrangentes, com créditos que partem de 100 mil reais e com parcelas a partir de apenas 400 reais. Uma forma mais simples de realizar seus planos.

Com o Consórcio de Veículos da Ademicon Carboni, é possível planejar a compra do seu veículo com antecipação, pagando parcelas que cabem no seu bolso de forma planejada, segura e inteligente. Uma das principais vantagens é que você não precisa pagar valores de entrada e as parcelas não têm juros. As opções de planos disponíveis permitem que você compre carros novos ou usados de qualquer marca, motos, caminhões, ônibus, máquinas e equipamentos, ou até mesmo barcos e aviões, com uma grande variedade de cartas de crédito que partem de 34 mil reais, parcelas a partir de 280 reais e prazo de até 100 meses para pagar.

As opções de investimentos em consórcio de imóveis e veículos aumentaram muito





Equipe **Ademicon** Videira

É a sua hora de realizar junto com a Ademicon Carboni! Visite a nova loja em Videira, que fica na rua Antônio Pinto, nº 133, no Bairro Alvorada, próximo a prefeitura ou entre em contato com a equipe especializada. Aproveite essa oportunidade para realizar os seus objetivos e tirar todos os seus planos do papel.



PANORAMA DO SISTEMA DE CONSÓRCIOS BRASILEIRO

Janeiro a maio 2021 X Janeiro a maio de 2020



POR SETOR



VEÍCULOS LEVES
R\$28,58 bilhões de créditos comercializados



MOTOCICLETAS
R\$6,42 bilhões de créditos comercializados



VEÍCULOS PESADOS
R\$12 bilhões de créditos comercializados



IMÓVEIS
R\$35,54 bilhões de créditos comercializados

Angela Zatta

angela@editoraexito.com.br



ADEMICON

| Unidade Carboni |

VEM REALIZAR COM A GENTE!



consórcio, mas pode chamar de investimento.

fale conosco:



RUA ANTÔNIO PINTO
Nº 133,
BAIRRO ALVORADA.

próximo a Prefeitura de Videira.

A SAÚDE É O FOCO DOS NEGÓCIOS

Organizações do mundo inteiro estão de acordo quando dizem que a pandemia do coronavírus afetou seus negócios. Seja de forma positiva ou negativa, alguma mudança aconteceu depois que o mundo mudou. E para além dos negócios, voltamos a questionar porque é importante que as empresas pensem na saúde dos colaboradores, da comunidade e também de um algo mais. Se você já leu nossa matéria sobre ESG na edição nº103 é hora de se aprofundar.

Quando falamos sobre ESG, destacamos as mudanças sociais que impulsionam posicionamentos pouco preocupados com o meio ambiente e a saúde global para as margens das agendas de investimentos. Esta filosofia, por sua vez, gera uma métrica que ainda é debatida em órgãos internacionais. E enquanto este debate acontece, você pode se questionar, como eu posso agir? É aí que a diferença acontece.

Muitas das nossas empresas, especialmente as PMEs, de capital fechado, que não têm amplo interesse em investimentos, podem começar a agir de forma independente, tomando atitudes que se mostrarão valiosas assim que as métricas forem bem definidas. Até porque, no fim das contas, quem vai definir as métricas é você. Mas vamos por partes. O posicionamento da sua empresa diante da comunidade local, regional ou mundial pode gerar resultados muito positivos a partir da introdução de uma cultura de gestão chamada de Cultura de Saúde.

Segmentação por produto

Todas as empresas, de todos os setores, podem ter uma Cultura de Saúde. Isto porque ela não está ligada ao que você produz, mas ao relacionamento com seus clientes, colaboradores, comunidade e meio ambiente. Juntos, estes quatro “públicos” se tornam os quatro pilares da Cultura de Saúde e orientam sua atuação para uma questão principal: como a sua empresa pode melhorar a saúde dos seus clientes, colaboradores, da comunidade e do meio ambiente?

Todas as empresas e setores podem ter uma Cultura de Saúde

Para entender melhor a partir do produto, especialistas das universidades americanas propõem uma segmentação entre empresas para identificar a qual distância cada uma está de promover a saúde. Ao ver a saúde como um horizonte, podemos dizer que a indústria do cigarro está mais longe de alcançá-la do que gigantes dos alimentos como a Nestlé. Entretanto, a própria Nestlé reconheceu, em junho de 2021, que mais de 60% dos seus produtos não são saudáveis e alguns, inclusive, nunca serão. Logo, poderíamos dizer que ela está um pouco mais longe do que uma empresa que comercializa produtos ortopédicos e ainda mais distante do que um hospital ou clínica especializada.

Visto de forma linear, este horizonte que se aproxima da saúde têm próximo de si empresas de Núcleo, que oferecem a saúde como um produto ou serviço; um pouco mais longe as empresas Comprometidas, que promovem a saúde e o bem-estar através dos seus produtos e serviços; mais distante as empresas Empurradas, que impactam diretamente a saúde da população

por sua atuação na indústria (como indústrias de alimentos e bebidas, por exemplo); um pouco mais longe estão as empresas Potenciais, que não estão diretamente ligadas aos determinantes da saúde, mas podem ajudar a área no futuro; e por último as Incompatíveis, que oferecem produtos ou serviços prejudiciais à saúde.

Pensando em termos práticos, teríamos facilmente os hospitais na categoria Núcleo, comércios

e prestadores de serviços em saúde como Comprometidas, indústrias alimentícias como Nestlé ou de bebidas como Ambev como Empurradas, empresas de tecnologia como Microsoft ou Canon como Potenciais e a indústria do cigarro como Incompatível. Assim, cabe a você identificar onde a sua empresa se localiza neste espectro questionando-se:

- Minha empresa oferece um produto ou serviço de saúde?
- Minha empresa oferece um produto ou serviço que promove a saúde?
- Meu produto impacta diretamente a saúde da população?
- Meus produtos são prejudiciais à saúde?
- Minha empresa pode ajudar a saúde no futuro? Como?

Os quatro pilares

1. Consumidores

Certamente você pensou em como a sua empresa pode contribuir para a saúde dos seus consumidores ou da comunidade, em geral. Pensar na saúde do consumidor vai além de oferecer um produto saudável, pois diz respeito também à análise do modo de vida do seu cliente e como a sua empresa pode ajudá-lo a ter uma vida mais saudável.

No Texas, por exemplo, rede de varejo H-E-B criou um programa de saúde para seus clientes em janeiro de 2012, como uma estratégia para educar e informar os consumidores sobre como levar um estilo de vida mais saudável, considerando os altos índices de obesidade do estado. Ao invés de apenas colocar produtos saudáveis em suas prateleiras, todas as lojas passaram a trazer informações claras a respeito dos níveis de açúcar e gordura dos alimentos para além daqueles informados na embalagem. Os consumidores foram orientados pelas equipes de venda a compreender o que estavam levando para casa, ao invés de serem persuadidos a trocar de produto. A substituição das antigas escolhas por produtos mais saudáveis ocorreu de forma gradual, na medida que o cliente se deu conta de como as suas escolhas impactavam sua vida e sua saúde. Este movimento aconteceu de forma inde-

pendente da indústria, uma prova de que a ponta da cadeia também pode fazer a sua parte.

Partindo deste exemplo, você pode começar tentando entender quais são principais preocupações com relação à saúde dos seus clientes, seja na sua cidade, estado ou país. Buscar informações sobre o estado geral de saúde da população pode acender uma boa ideia sobre como a sua empresa pode colaborar.

2. Colaboradores

Felizmente, o Brasil já tem alguma base quando o assunto é a saúde dos colaboradores e gestão de riscos ocupacionais. Programas como PPRA e PCMSO são importantes para preservar a saúde, a segurança e a integridade dos trabalhadores. Além disso, condições de trabalho adequadas vão ajudar a sua empresa melhorar a sua imagem para a comunidade local.

Mas podemos ir além e pensar em como o trabalho contribui para que os colaboradores cuidem da sua saúde. Pensar em convênios médicos, odontológicos, com laboratórios ou farmácias podem ser ótimas opções para reduzir seus índices de absenteísmo e presenteísmo (quando o colaborador não falta, mas trabalha com dores ou incômodos que o impedem de se dedicar 100%). Você também pode pensar em uma estratégia para estimular seus colaboradores a praticar um hobby, fazer exercícios físicos, trabalhos voluntários ou ainda criar estratégias mais robustas de acompanhamento da saúde tais como solicitar exames periódicos, promover a alimentação saudável nos lanchinhos ou campanhas para combater o tabagismo e o abuso de álcool.

3. Comunidade

Agora que você já pensou nos seus públicos imediatamente internos e externos, é hora de se preocupar com a comunidade que te cerca e com a qual a sua empresa interage. Todas as atitudes que tomamos em nossas empresas são sentidas dentro do trabalho e também ecoam para fora, para a comunidade que nos recebe e acolhe.

*Seu produto
ou serviço
direcionam
sua atuação
na promoção
da saúde*



A comunidade é uma extensão dos seus clientes e suas necessidades são ainda maiores, por isso, você não precisa agir sozinho. É claro que poderíamos trazer exemplos de investimentos altos na saúde da comunidade, mas esta não é uma realidade para as PMEs. Pequenas e médias empresas podem fazer a diferença quando atuam coletivamente. A Câmara de Comércio de Nashville, por exemplo, reuniu as necessidades críticas da força de trabalho local em um relatório regional indicando os desafios que afetavam a qualidade de vida da região e a economia local. A iniciativa, iniciada em 2013, indicou que a saúde precária da população era a maior desvantagem para a competitividade. Outros pontos críticos eram o baixo nível educacional e problemas de trânsito e mobilidade. A partir dos resultados, a Câmara envolveu organizações sem fins lucrativos, universidades, governo, prestadores de serviços de saúde, seguradoras, entre outros, para compreender os impactos da situação na competitividade regional e encontrar pontos de alavancagem que envolverão, no fim, a comunidade empresarial.

Dois anos mais tarde, os relatórios da Câmara continham dados acionáveis sobre as condições das doenças crônicas e seus impactos na força de trabalho, os principais geradores de custos de saúde e problemas na qualidade de vida, comparando-os aos dados nacionais dos EUA. O relatório ajudou a classe empresarial a se envolver com a comunidade com muito mais clareza do seu papel e das possibilidades de ação. Esta iniciativa pode ser replicada com a atuação de entidades de classes, ONGs ou grupos de empresas.

4. Meio ambiente

Alguns especialistas defendem que a economia não pode mais ser analisada de forma independente das operações diárias, ou de como os seres humanos agem no cotidiano, sejam consumidores, colaboradores, gerentes ou colegas. Com esta ideia, pode-se pensar que os humanos têm a tendência a se concentrar no hoje e não no ano seguinte, na próxima década e menos ainda nas

gerações futuras, o que pode ser nomeado como “viés presente”. Outra característica é o otimismo irrealista, ou seja, aquilo que não permite a visualização exata dos riscos porque se acredita que “não vai acontecer comigo”. Cerca de 90% das pessoas acreditam que estão mais seguras e têm menos probabilidade de se envolver em acidentes graves do que os outros motoristas. Se transferirmos este viés presente e o otimismo para os riscos ambientais, teremos pessoas que sabem que deveriam tomar mais cuidado com suas ações e escolhas, mas não o fazem por um falso senso de segurança momentânea. Sob o prisma da economia comportamental, busca-se uma forma de enfrentar este tipo de pensamento para ajudar as pessoas. Para tanto, pode-se fornecer informações para a comunidade e fortalecê-las com lembretes periódicos.

Se tornar parte da comunidade e investir no meio ambiente envolve muito mais do que promover a limpeza de um espaço em um final de semana. O primeiro ponto fundamental para conseguir bons resultados é trabalhar de forma consciente e transparente para evitar o greenwashing. Um passo de cada vez, de olho no seu horizonte estratégico.

Agora que você já conseguiu entender os quatro pilares da cultura de saúde, é hora de dar um passo além e pensar nas métricas. Nestes casos, cada organização se torna responsável por estabelecer seus padrões e metas, observar comparativos e projetar aquilo que deseja alcançar. E algumas métricas já existentes podem ajudar a sair do chão, a exemplo do ESG, dos indicadores das Melhores Empresas para Trabalhar, Prêmios de Excelência e outros.

Enquanto o mundo ainda se adapta à vida durante e depois do Covid-19, a sua empresa também pode se movimentar em direção à manutenção da saúde de quem se envolve com o seu negócio. Pensar na saúde, também é pensar em crescimento.

*Crie
estratégias
para melhorar
a saúde dos
colaboradores*



Angela Zatta

angela@editoraexitto.com.br

Orsatto Imóveis



 **Orsatto**
Imóveis



*Fundada em 2009, está presente nas Cidades de Videira, Lages e regiões.
Atua como Imobiliária na intermediação de compra e venda de Imóveis e
Correspondente Imobiliário Caixa Econômica Federal.*

Rua Pedro Andrezza, 147 - Centro, Videira- SC
Fone: (49) 3533-3259 | (49)9920-3663
moacir@orsattoimoveisvda.com.br

Filial: Rua Antonio Testolin esquina Jacob Gaio,
40 Dois Pinheiros - Videira SC
Fone: (49) 3202-6885 | (49) 9966-1633

ANTIVÍRUS: PROTEJA SEU COMPUTADOR E SMARTPHONE

Na era da informação, estamos acostumados a nos conectar. Especialmente agora que muitos profissionais se habituaram ao home office, ou que empresas passaram a investir em modelos híbridos, a conexão se tornou indispensável. Mas, você tem tomado cuidado com a segurança dos seus dispositivos eletrônicos?

Há pelo menos dez anos, computadores e celulares passaram a fazer parte da nossa rotina. Seja para trabalho, principalmente no caso do computador, ou para todas as outras tarefas, como é o caso do celular com as suas inúmeras funcionalidades atuais. Com a pandemia de covid-19, o uso de tais equipamentos se intensificou, já que eles são a plataforma que nos conecta com o universo das atividades remotas.

Mas, além de se preocupar em adquirir os modelos mais tecnológicos, com as melhores funcionalidades e desempenhos, você tem o hábito de cuidar da segurança do seu aparelho? A proteção contra o temido “vírus”, também chamado de “pragas virtuais”, está em dia?

Segundo Sandro Teixeira, formado em Processamento de Dados e professor da área de Tecnologia da Informação na disciplina de Segurança da Informação, a arma mais eficiente para garantir a proteção do equipamento ainda é o antivírus. O funcionamento é simples, mas muito eficiente. O antivírus nada mais é do que um programa de computador desenvolvido com a finalidade de prevenir, detectar e remover vírus. Ele funciona fazendo uma varredura em busca de possíveis arquivos infectados e, ao encontrá-los, faz a remoção.

Engana-se quem pensa que a proteção é necessária apenas para computadores. “O antivírus é

importante também para os smartphones, já que eles também são considerados computadores, de menor porte, porém computadores. Sendo assim, precisam que seja instalado o antivírus da mesma forma”, explica o professor.

A primeira “segurança” do seu aparelho é você

Os estragos caso seu equipamento seja contaminado por um vírus podem ser inúmeros. Desde a captura de dados pessoais, como informações bancárias, o bloqueio de arquivos, ou até mesmo o uso indevido da máquina para a realização de operações remotas. Porém, para que todo esse mal se instale, ele precisa que alguém facilite a sua entrada. Nesse caso, o usuário precisa tomar muito cuidado com os conteúdos que acessa na internet. “Os vírus são distribuídos por meio de programas ou arquivos recebidos por e-mail ou Whatsapp que parecem inofensivos como: jogos, protetores de tela, vídeos etc. Fique atento com os links que você entra no seu equipamento”, alerta Teixeira.

Outro ponto destacado pelo especialista e que reforça a necessidade de estar atento ao que se acessa nas redes é que o antivírus não é capaz de proteger contra invasões de hackers. “O antivírus não protege contra ataques de hackers, portanto é preciso estar atento a tudo que se faz com os aparelhos, evite usá-los em redes públi-

Para garantir o bom desempenho do antivírus, mantenha-o atualizado sempre



PARA TODOS



REVISTAS E INFORMATIVOS EMPRESARIAS



REVISTA ÊXITO



REVISTAS E INFORMATIVOS PARA ONGS E INSTITUIÇÕES

PARA O CLIENTE



CATÁLOGOS



CAIXARIA; CARTÕES DE VISITA; FOLDERS, PANFLETOS E ENCARTES;



Êxito

editora · comunicação

AJUDANDO A CRESCER



ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO



LOGOS

TORNANDO SONHOS REALIDADE



LIVROS



Rua Aparecida, 100
Bairro São Cristóvão
Videira/SC

(49) 3566.0001

/Exitoeditoraecomunicacao

@exitoeditoraecomunicacao

cas, como bares e restaurantes, e tome cuidado com compras na internet”.

Após esses cuidados iniciais, o antivírus serve como um reforço na segurança do equipamento, uma barreira contra a vulnerabilidade. “Imagine uma casa em que temos um muro baixo; na porta, uma chave simples; janelas sem grades, é uma casa totalmente desprotegida. Sendo assim, pode ser invadida facilmente, ou seja, é o computador ou o smartphone sem antivírus ou qualquer outro tipo de proteção. Vale ressaltar que o antivírus é uma das maneiras de proteção, não tem garantia de segurança 100%, isso não existe, mas ajuda como se eu tivesse minha casa com um muro alto e uma chave tetra na porta”, comenta Sandro Teixeira.

Um antivírus atualizado é como uma casa com muro alto e chave tetra na porta

Por último, mas não menos importante – muito pelo contrário, extremamente importante –, para garantir o bom desempenho do antivírus é preciso que o mesmo sempre esteja atualizado, assim como o sistema operacional do seu computador (qualquer que seja ele – Windows, macOS, Linux) ou do seu celular (Android, iOS).

Vale ressaltar que existem boas opções de antivírus gratuitos para usuários domésticos, por isso pagar por um precisa ser uma decisão com base nas vantagens ofertadas. Os antivírus pagos costumam ofertar recursos adicionais e suporte técnico. Avalie se no seu caso é necessário ter acesso a tais ferramentas.

Caso queira saber mais sobre segurança da informação e acesso seguro a internet, acesse: <https://cartilha.cert.br/>.

CONFIRA AS INDICAÇÕES DE ANTIVÍRUS FEITAS PELO ESPECIALISTA:



O **AVG** está disponível em versões gratuita ou paga. Ele oferece seis camadas de proteção. Ajuda a escanear o equipamento em busca de malware, spyware e outros programas maliciosos. O AVG conta com três pacotes: o básico, totalmente gratuito para ser baixado; o avançado, indicado para pessoas que utilizam seus dispositivos para trabalhar; e o completo, que oferece todas as soluções ao usuário. O programa está disponível para Windows, Mac, Android e iOS.



O antivírus **Norton** oferece proteção antimalware e contra ransomware, firewall para PC e Mac, 75 GB de backup na nuvem e controle de segurança para pais. Tem ainda variedade em ferramentas de segurança na internet, um intuitivo painel online e um bom serviço de suporte. Além de vírus, ele elimina programas espíões (spywares) instalados sem o seu consentimento. Oferece versão de aplicativo para proteção de Android.



O **Avast** oferece pacotes gratuitos para quem quer proteger seu computador de ataques de malwares, cavalos de troia e spywares. O pacote básico, gratuito, também expõe quando uma rede wi-fi não é segura e pode ser uma porta de entrada para ataques, além de proteger seu e-mail alertando sobre sites inseguros e bloqueio de downloads arriscados.



O antivírus **Kaspersky** possui tecnologia de proteção em tempo real e verificação contra malwares, antiphishing, otimização de desempenho, proteção de pagamentos, navegação privada, proteção da WebCam e proteção de arquivos. É possível instalar o software apenas em computadores com Windows, sem opção de comprar uma licença para Mac ou dispositivos móveis.

Fiana Heloisa

fiana.heloisa@gmail.com

PAGAMENTO POR WHATSAPP

O Whatsapp liberou pagamentos pelo app em maio com a mediação do Facebook Pay. Apesar de contar com vários serviços de proteção (como PIN, tokenização de dados financeiros e biometria), ainda é possível cair em golpes.

O primeiro passo para não perder dinheiro é desconfiar. Sempre desconfie de promoções muito vantajosas e procure confirmar as ofertas no site oficial da empresa responsável pela oferta. Também é importante não repassar códigos enviados por SMS, pois estes dígitos, na realidade, liberam o acesso da sua conta do Whatsapp para terceiros que podem usá-la para aplicar outros golpes em seu nome, fazendo com que seus conhecidos acreditem na veracidade do contato e façam transferências financeiras.

Na hora de realizar suas transações, procure sempre conferir quem é o destinatário e desconfie sobretudo de contatos novos que tentam se passar por familiares. As famosas mensagens de “Oi mãe, troquei de número” ou pedidos de ajuda não são garantia alguma de que aquele contato é de fato um conhecido seu. Observe a forma de falar, a foto de perfil e peça alguma confirmação como uma selfie antes de seguir com a conversa e fazer qualquer transferência.

Se estiver em dúvida sobre alguma transação realizada pelo aplicativo, procure seu banco imediatamente. Todos os dados para que o dinheiro seja enviado precisam passar pelo sistema bancário: a transferência é operada pela Cielo e só pode ser realizada com cartões de débito ou pré-pago.

O primeiro passo para não perder dinheiro é desconfiar



Angela Zatta

angela@editoraexito.com.br



NOBRE
TREINAMENTOS

TREINAMENTO **LORDE**

Liderança
Oratória
Relações Humanas e
Desenvolvimento
Emocional

**TENHA RESULTADOS
ACIMA DA MÉDIA EM
SUA VIDA PESSOAL
E PROFISSIONAL**

 nobretrainamentos
www.nobretrainamentos.com.br
(49) 98827-0392 | 98833-8348

INSCRIÇÕES



VIDEIRA/SC E REGIÃO



LGPD: O QUE VOCÊ DEVE SABER

Você já ouviu falar na Lei Geral de Proteção de Dados? Sabe para que serve? O principal objetivo é proteger dados pessoais de pessoas naturais, ou seja, de pessoas físicas, sejam elas clientes, funcionárias, acionistas ou terceiras. A Lei, entrou em vigor em 2020 e descreve uma série de regras sobre os processos de armazenamento e compartilhamento de informações de uma pessoa, determinando que o titular dos dados seja informado de como esses serão usados e tratados.

A LGPD impõe que as organizações adotem medidas de segurança que evitem a violação de informações, promovendo a proteção e tratamento de dados de forma legal. Do contrário a Autoridade Nacional de Proteção de Dados - ANPD entrará em ação. Frise-se que o PROCON e o Ministério Público também são competentes para fiscalizar as relações entre o titular dos dados e os agentes de tratamento.

A adaptação à nova legislação se mostra lenta entre as empresas na região, contudo é inevitável que as organizações se adequem. É importante destacar que mais do que “saber o que fazer” é necessário “saber como fazer”. Esta é a principal dificuldade das empresas, sendo que o roteiro de implantação da LGPD é inovador por ser composto por várias áreas: é preciso ter dedicação dos setores que coletam dados, sejam eles de clientes, colaboradores ou prestadores de serviços, para realizar o correto diagnóstico e mapeamento. Na sequência esses dados começarão a ser tratados, mediante adequação e compatibilidade com a LGPD (conhecimento jurídico). Formatado o processo, estes serão executados perante a gestão de cybersegurança (conhecimento tecnológico), para então serem constituídos os processos e as políticas que a legislação exige.

O processo de conformidade da organização com a LGPD deve contar com uma equipe multidisciplinar capaz de compreender o negócio da empresa e

recomendar as melhores práticas para proteção dos dados pessoais, sem prejudicar o funcionamento e atuação da organização. Embora as regras sejam as mesmas para todos, a realidade de cada organização é muito diferente e, por isso, cada projeto de implementação é único, devendo observar as práticas de cada instituição e a maneira que o tratamento de dados é realizado.

A caminhada é longa, porém o tempo não favorece. Não só as empresas privadas, mas também os órgãos públicos poderão receber sanção pelo uso incorreto dos dados pessoais do cidadão. Além disso, é preciso pensar na reputação da empresa, afinal ninguém quer ter sua marca associada ao uso inadequado de dados do seu cliente.

As empresas necessitarão implementar um programa eficaz de privacidade e proteção de dados, mediante ferramentas que possibilitem a criação de uma cultura de privacidade e uma gestão da governança dos dados. Assim, será possível demonstrar, a qualquer momento e a qualquer agente fiscalizador, seu processo de adequação com a LGPD, comprovando-o tanto na esfera judicial quanto em processos administrativos que possam surgir.

*Empresas
estão obrigadas
a tratar dados
pessoais de
seus clientes*



Karla Llosa Medeiros

OAB/SC 40097

Gomes e Pionezzler Advocacia e Consultoria

UM SUSHI E UMA HISTÓRIA PARA CONTAR

Prosperidade. Olhar para frente é a filosofia do Maemuki Sushi, o restaurante japonês nascido em Caçador que recentemente abriu uma segunda unidade, em Videira. Para conhecer mais sobre esta história, seus desafios, inspirações e inovações, conversamos com o CEO Junithi Ueda. O resultado, que você pode ler abaixo, é uma verdadeira aula de negócios e uma vontade irresistível de comer um sushi.

Se você já se deliciou com o Yakissoba ou com o Hot Maemuki, o restaurante e seu proprietário dispensam apresentações. Criado com a proposta de oferecer uma experiência diferenciada, o Maemuki investiu em tecnologia. “Ao longo dos anos percebemos que as pessoas escolhem o Maemuki para ocasiões muito especiais, então o nosso dever e missão principal da equipe é transformar esse momento do cliente em uma experiência memorável. Por isso, focamos nossos esforços para demonstrar respeito ao cliente e aos alimentos, e prestar atenção aos detalhes”, explica.

Para que isso possa ser feito, Junithi investiu em equipamentos que substituem processos manuais de produção dos sushis, tais como um robô específico para espalhar o arroz sobre a alga, o que reduz o desperdício e otimiza o tempo, liberando o sushi man para se dedicar mais ao corte do peixe de forma padronizada para colocar melhor o recheio, para caprichar mais nos enfeites do prato, dar mais atenção ao molho artesanal e, conseqüentemente, aumentar a qualidade dos pratos. De igual forma, ao utilizar tablets para que o cliente envie seu pedido diretamente para a cozinha, a equipe do Maemuki consegue reduzir o passo a passo do atendimento e deixar que os garçons tenham mais tempo para explicar os pratos, dêem mais atenção para quem precisa de ajuda com os hashis e estejam mais atentos ao salão.

Com esta clareza em mente e um mercado consumidor maduro o suficiente para compreender seu estilo, o Maemuki inaugurou recentemente um novo restaurante em Videira, o primeiro de seu plano de expansão. “Levamos seis anos para medir a viabilidade do negócio e amadurecer como empresa e como equipe para que a população de Videira tenha

a mesma experiência que a caçadoreense”, aponta o CEO. Diante da nova curva de aprendizado esperada com o novo restaurante, a equipe Maemuki já trabalha com a projeção de novos passos e não pretende parar tão cedo. Quem para somos nós, para viver uma deliciosa experiência.



MAEMUKI
SUSHI

Junithi Ueda
maemukii@maemuki.com.br

MASTER: DO AGRO PARA A MESA

Detentora da marca Sulita, a Master é uma das maiores empresas verticalizadas do País. Com essência no agronegócio e vocação para produzir alimentos de qualidade, sabor e confiança, a Master foi fundada em 1994, na cidade de Videira, no Meio-Oeste de Santa Catarina, uma região conhecida nacionalmente por originar as maiores agroindústrias do País, cuja vocação auxiliou a empresa a se consolidar ao longo dos seus 27 anos de história.

Inicialmente, sua atuação estava restrita à produção de suínos, setor no qual sempre se destacou pela qualidade de seus plantéis e pela tecnologia empregada no melhoramento genético e aperfeiçoamento dos animais. Atualmente atua em toda cadeia, da produção à industrialização do suíno, em que se destaca por ser uma das maiores empresas verticalizadas do País. “Somos uma empresa com presença em toda cadeia, desde a genética, produção, logística, até o processamento da proteína suína, assegurando cuidados especiais com qualidade em todos os seus processos” explica Mario Faccin, CEO da Master.

Composta por uma estrutura que conta com granjas com capacidade de alojamento total de 35 mil matrizes e produção anual superior a um milhão de suínos, a Master ainda possui três fábricas de ração, mais de 1.500 colaboradores diretos e parceria com mais de 300 famílias produtoras rurais integradas, distribuídas em 28 municípios de Santa Catarina.

Investimentos em expansão

Em 2018 iniciou mais um projeto de expansão com a aquisição da Unidade de Abate Cetrevi em Videira (SC), o que permitiu à empresa, modernizar e ampliar seu processo produtivo com a ampliação de 6.000 matrizes ou 180.000 suínos/ano, ampliação de 45.000 lugares junto aos parceiros rurais, modernização das fábricas de rações, ampliação de estocagem de grãos, e no parque industrial, ampliação e modernização das duas plantas para abate e processamento com capacidade de até 3.000 suínos/dia.

Faccin revela que o planejamento estratégico da empresa para o período de 2018 a 2023 deve ser concluído com sucesso já em 2022, cujas premissas básicas de ampliação da produção de mais de 1 milhão de suínos, redução da alavancagem financeira e faturamento acima de 1 bilhão, deverão ser alcançados. “São passos importantes para a consolidação da Master como empresa de alimentos, que ganha cada vez mais mercado consumidor, fidelizados pela qualidade e sabor de nossos produtos, tendo os valores do campo como uma de nossas principais características - e que nos diferencia no segmento” enfatiza.

Lançamentos 2021

A proteína suína está presente em mais de 80% dos lares do país. De olho neste cenário, a Sulita amplia seu portfólio e lança a partir deste segundo semestre três novas linhas, num total de 11 novos produtos como lingüicinhas saborizadas (nos sabores mediterrâneo, tomate seco, ervas finas e oriental), Entrecorte e Costela Portenha (temperados) na linha Premium, torresminho assado, rico

em proteína e colágeno (sabor natural e barbecue) na linha Crocantes!, e a nova linha Origens, que carrega as principais características culinárias dos colonizadores do país com quatro produtos temperados nos sabores Americano, Latino, Oriental e Mediterrâneo.

*Sulita
amplia seu
portfólio
com novos
produtos
e sabores*



FÃS DE Sulita



Acompanhe estes
**LANÇAMENTOS
IRRESISTÍVEIS:**



 /sulitaoficial

 /CarnesSulita

 www.sulita.com.br

VINAGRE DE MAÇÃ: CONHEÇA OS BENEFÍCIOS

Ele está presente desde a Bíblia. Vinagre, termo derivado do francês vinaigre, significa vinho agre ou azedo, já tinha suas propriedades medicinais defendidas por Hipócrates. Com o passar dos séculos, este ingrediente utilizado para temperar saladas ganhou ainda mais valor na comunidade científica, podendo ajudar a digestão, manter o peso, reduzir a pressão, aliviar a congestão e ajudar a manter a saúde da pele.

Embora existam diversos outros tipos de vinagres, o vinagre de maçã é o mais saudável. Muitas celebridades como Scarlett Joahnsson e Megan Fox já revelaram consumir o vinagre de maçã para manter a forma. Mas a moda não é nova, na verdade, começou há mais de dois mil anos, quando os Romanos utilizavam o vinagre de maçã por conta de seus efeitos medicinais. Pesquisas modernas apontam o que os antigos já sabiam. Um estudo japonês conduzido pelo Central Research Institute encontrou evidências de que o vinagre de maçã ajuda a prevenir o acúmulo de gordura corporal.

O produto final agrega benefícios de várias partes do fruto. Da produção, extrai-se o metilsulfonilmetano das fibras, o que ajuda a regular o intestino. Do caroço, libera-se o resveratrol, um antioxidante que combate as moléculas nocivas de radicais livres. Da polpa, sai o pignogenol, que protege as paredes dos vasos sanguíneos, e boas doses de beta-caroteno, um poderoso antioxidante. A polpa ainda fornece a pectina, uma substância importante para diminuir a taxa de colesterol no sangue e proteger as paredes intestinais.

E se a proteção do intestino e dos vasos sanguíneos não te parece o suficiente para usar o vinagre de maçã, seus benefícios são ainda mais extensos. Ele é muito eficaz no processamento de toxinas, ajudando o fígado a eliminá-las mais rápido através da ação dos ácidos lático, cítrico e málico. Este último,

encontrado no vinagre puro, ajuda a retirar as impurezas do sangue. Já o ácido acético facilita a digestão e a absorção dos nutrientes da refeição, além de ajudar a curar inflamações. Por isto, aponta-se para o fato de que o produto auxilia a regeneração do organismo e evita o envelhecimento precoce.

A lista de benefícios do vinagre maçã é extensa e além das funções citadas ainda contém 20 minerais, em um equilíbrio considerado perfeito. Entretanto, não são todos os vinagres de maçã que possuem todos eles.

Ué, como não?

Nem todo vinagre de maçã é igual. Os benefícios apontados anteriormente só são encontrados no vinagre puro e natural. Logo, evite comprar aqueles que são pasteurizados ou tenham adição de água, aditivos ou conservantes. O segredo para o vinagre de qualidade está na lista de ingredientes. Observe, compare e escolha o Amadeo!

Os benefícios do vinagre de maçã só são encontrados no vinagre puro e natural



Angela Zatta

angela@editoraexito.com.br



VINAGRE DE MAÇÃ

vinagreamadeo.com.br



BENEFÍCIOS DO VINAGRE DE MAÇÃ



- ✶ Reduz o colesterol ruim;
- ✶ Reduz o nível de açúcar no sangue (evitando picos de insulina que podem causar diabetes);
- ✶ Anti-inflamatório;
- ✶ Elimina substâncias tóxicas do organismo;
- ✶ Antioxidante (previne o envelhecimento das células);
- ✶ Bactericida;
- ✶ Probiótico (ajuda a flora boa do intestino);
- ✶ Digestivo;
- ✶ Elimina gordura visceral;
- ✶ Protege o fígado;
- ✶ Fonte de ácidos orgânicos naturais, enzimas e vitaminas.



FRAIBURGO  Terra da Maçã



ENTRE EM CONTATO
 49.99995.7626



Hipermed

Cuidar da sua **família** está
mais fácil a cada dia

O conhecimento técnico de nossa equipe de vendas soma-se à responsabilidade, respeito e dedicação com as pessoas. Somos uma empresa feita de pessoas para pessoas, e buscamos diariamente atender às necessidades de nossos clientes. Sempre com ótimo atendimento, diversidade e qualidade, disponibilizando a entrega de nossos produtos até nossos clientes.

A equipe hipermed está aqui
para cuidar de você

Nós da equipe hipermed temos o compromisso de melhorar a vida das pessoas. Somos uma empresa com ótimos produtos e marcas para a saúde e bem estar corporal. Nossa rede conta com 3 lojas Videira, Lages e Caçador oferecendo materiais médicos, ortopédicos, fitness, fisioterapia, mobilidade entre outras linhas de produtos para tratamento, recuperação e prevenção.



Videira

📍 Rua Brasil, 145, sala 01 - Centro
☎ 49 3566 0393 | 49 99908 4173
📷 @hipermed_videira

Caçador

📍 Rua Altamiro Guimaraes, 10 - Centro
☎ 49 99818 0731
📷 @hipermed_cacador

Lages

📍 Rua Rui Barbosa, 123 - Centro
☎ 49 99804 7909
📷 @hipermedlages



ANDAR DESCALÇO FAZ BEM

Pesquisadores da Faculdade de Medicina da USP defendem que o fortalecimento dos pés é a principal forma de evitar lesões ao praticar corrida de forma recreativa. Eles também apontam que o popular exercício físico tem risco de lesão altíssima.

Sem equipamentos e pode ser praticada em qualquer lugar. A corrida se tornou um dos exercícios físicos preferidos dos brasileiros por sua praticidade. Afinal, não é preciso muita coisa, ou matrícula; em tese, força de vontade, um bom tênis e dedicação são o suficiente para começar.

Se você começou por aí, começou errado. É o que defendem os pesquisadores que descobriram que treinamentos simples para os pés podem reduzir em duas vezes a ocorrência de lesões para quem corre de forma recreativa. Com prevalência de lesão de até 79% em um ano, a adaptação do corpo

Andar
descalço
ajuda a
fortalecer os
pés e prevenir
lesões



para proteger a região lesionada pode deixá-lo mais vulnerável à novas ocorrências. A solução está na prevenção. Segundo os pesquisadores a melhor defesa é melhorar a estrutura musculoesquelética dos pés para conseguir mais força e funcionalidade. A melhoria ainda contribui para aumentar a capacidade de impulsão vertical.

O treinamento está disponível através de um software desenvolvido pelo Laboratório de Biomecânica do Movimento e Postura Humana, da FM-USP, e pode ser realizado em casa. Mas além deles, andar descalços sempre que puder também contribui para o desenvolvimento e fortalecimento dos pés. E quando não for possível ficar descalço, as populares molecas são indicadas.

Angela Zatta

angela@editoraexito.com.br

INVISTA NO SEU AMIGO COM SEGURO PET

Eles aquecem nossos coração com seus pelos quentinhos e agitam nossos dias com seus lambeijos e brincadeiras. Os pets fazem parte da família e já que é assim, porque não pensar em um seguro para sua saúde?

De acordo com o Instituto Pet Brasil, em consulta aos dados do IBGE, a população pet do país chegou a quase 140 milhões em 2019, um número já ultrapassado em 2021. Para o Instituto, o gasto mensal médio com um cão é de R\$ 338,76, enquanto dos gatos é de R\$ 196,56. Em alguns casos, o amiguinho pode comprometer em torno de 24,3% da renda de famílias que ganham até dois salários mínimos.

Por isto, não causa espanto ver cuidadores procurando pelo seguro pet. O serviço de assistência a cães e gatos é normalmente vendido como cobertura adicional do seguro residencial. Ele garante o pagamento de uma indenização nos casos de doença súbita ou acidente sofrido pelo animalzinho, além de outros serviços que variam de acordo com a seguradora. As mensalidades variam e, tal qual um plano de saúde humano, podem significar a salvação das suas contas em casos de doenças graves.

De modo geral, ele pode cobrir: assistência veterinária emergencial, consultas e agendamentos, vacinação, transporte do animal e até envio de ração. Algumas seguradoras incluem informações sobre venda de filhotes, locais de banho, tosa, hospedagem, pet shops, spas, adestramentos e se responsabilizam pela organização do funeral, cremação ou enterro do seu amiguinho.

*O seguro pet
pode preservar
a saúde do
seu amigo
e do seu
orçamento*



Angela Zatta

angela@editoraexito.com.br

Eternize a
memória do seu
melhor amigo.

49 3566-1749 



Conheça mais
sobre o serviço
de cremação pet:



PRODUTOS MANIPULADOS: QUALIDADE E SEGURANÇA

A área da saúde é uma das que mais crescem no mundo. Ela avança conforme a sociedade segue em frente, criando estratégias para se tornar mais acessível e garantir os melhores resultados individuais. Com possibilidades cada vez maiores, as farmácias de manipulação também se especializaram para desenvolver produtos adaptados e personalizados, o que garante o sucesso do tratamento com um custo muitas vezes menor.

Se você lembra de quando as farmácias de manipulação eram conhecidas por fazer os mesmos medicamentos comerciais tendo como único diferencial o preço, com certeza concorda quando afirmamos que este perfil mudou radicalmente. “A história das farmácias de manipulação pode ser separada entre antes e depois da Lei dos Medicamentos Genéricos, de 1999. Como eles têm um preço menor quando comparados aos medicamentos de referência, acabaram influenciando indiretamente uma mudança de foco das farmácias de manipulação”, explica Giancarlo Geremias, farmacêutico formado pela UFPR, especialista em Manipulação pelo Conselho Federal de Farmácia e Anfarmag e Mestre em Desenvolvimento e Associativismo pela Uniarp. Apesar de continuar produzindo medicamentos, muitas vezes a opção do genérico virou atrativa. A manipulação passou, então, a focar em produtos inovadores, associações não encontradas comercialmente, produtos não produzidos pela indústria (na maioria das vezes por falta de demanda) e, por fim, em alternativas mais baratas considerando os medicamentos comerciais.

De acordo com Geremias, enquanto os medicamentos industrializados podem ser encontrados em qualquer farmácia, as manipulações não são todas iguais. “Depende muito da estrutura, do controle de qualidade, da escolha de fornecedores e do conhecimento técnico da equipe”, salienta. Na farmácia Geremias, por exemplo, além da equipe experiente e qualificada tem-se o foco no controle de qualidade com vários pro-

cessos para garanti-la no produto final:

- Compra de fornecedores qualificados, análise da matéria-prima pelo Laboratório de Controle de Qualidade no momento da chegada;
- Pesagens monitoradas eletronicamente para garantir que os produtos da fórmula e seus pesos estão corretos;
- Controle de qualidade do produto acabado, sendo as cápsulas pesadas individualmente e seu padrão verificado.

Com a vantagem de personalizar cada produto, a manipulação permite associar princípios ativos para desenvolver formulações específicas para cada caso. Isso significa que o profissional da saúde pode identificar o que o paciente precisa e adequar a fórmula. “Mesmo que seja personalizado, fazemos um estudo para que cada substância tenha sua ação e absorção da maneira mais eficaz possível. Isto vale para medicamentos e todos os outros produtos manipulados, tais como cremes, pomadas, suplementos e até cosméticos.

Para finalizar Giancarlo comenta os diferenciais da Farmácia Geremias: “O carinho pelo nosso cliente, a qualificação de nossa equipe e a nossa história. São 33 anos de trabalho e investimentos para que tenhamos hoje a estrutura, a equipe e o know-how que nos diferencia e dá a segurança que o cliente, sua família e os profissionais de saúde necessitam”.

*A manipulação
cria produtos
exclusivos
para cada
cliente*



Giancarlo Geremias

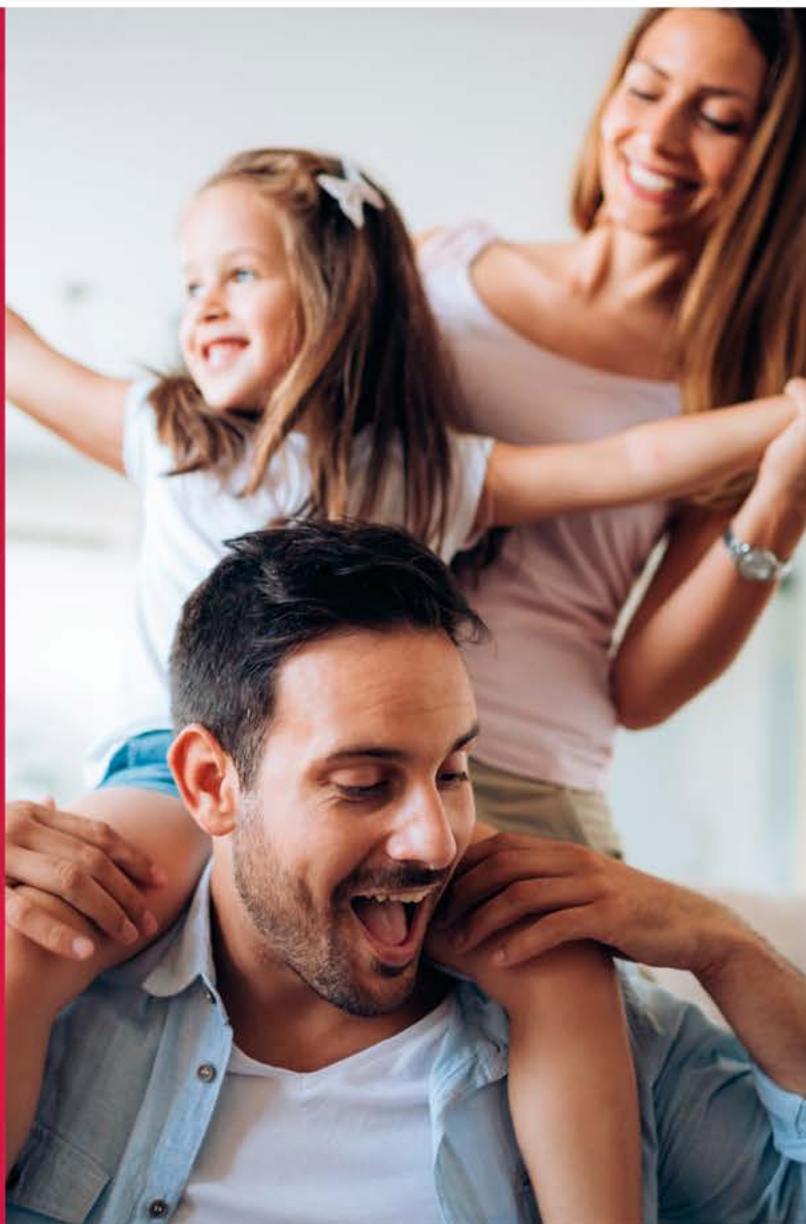
geremias@farmagnus.com.br

PERSONALIZADO PARA VOCÊ!

As farmácias de manipulação Geremias oferecem um atendimento e uma assistência farmacêutica que vai muito além da manipulação e entrega de um medicamento. Trabalhamos na busca constante da excelência e qualidade em todas as etapas do processo com foco total na satisfação dos clientes.

Com uma equipe de profissionais altamente qualificada e investimentos constantes em tecnologia, o seu produto manipulado é seguro e eficaz. Afinal são 33 anos de dedicação total ao cliente.

É a qualidade e eficiência que você procura com o carinho e respeito que você merece.



Certificações





MESTRES DOS SABERES E FAZERES CULTURAIS

Salto Veloso - SC

ELES SABEM, A GENTE APRENDE

Mestres dos Saberes foram reconhecidos em Salto Veloso

Quando você pensa na sua cidade certamente imagina algum ponto turístico ou a casa onde cresceu. Talvez lhe venham à mente os aromas familiares de um prato gostoso ou um perfume, seguido pelos rostos afáveis dos vizinhos. Quem sabe você lembre da sua escola ou de algo que aprendeu com alguém. Os saberes que aprendeu ao longo da vida formaram o adulto que você é hoje e forjaram a sua relação com sua comunidade de origem. Não tenha dúvida, você aprendeu com os mestres. E em Salto Veloso eles foram reconhecidos.

Tudo começou quando o Departamento de Cultura, em parceria com o Conselho Municipal de Política Cultural, elaborou um conceito para definir os Mestres dos Saberes e Fazeres Culturais de Salto Veloso. "São aqueles que por seus saberes e fazeres preservam a história e a memória de Salto Veloso e da região", explica a Diretora de Cultura e Turismo Célia Regina de Bortoli, "que têm sabedoria notória, longa permanência na atividade e reconhecidos como uma referência na transmissão de conhecimentos culturais e tradicionais, fortalecendo o sentimento de identidade e pertencimento da comunidade". Instituídos através da Lei Municipal nº 1.718 de 1º de junho de 2021, são reconhecidos aqueles que atuaram em uma das categorias:

- I. Artes da cura e medicina popular;
- II. Cultura cabocla;
- III. Cultura imigrante;
- IV. Manejo, plantio, coleta e preservação de recursos naturais;
- V. Jogos e brincadeiras;
- VII. Memória, contação de histórias e outras narrativas orais;
- VIII. Poesia e literatura popular;
- IX. Músicas, cantos e danças;
- X. Rituais, festejos e celebrações;
- XI. Artes e artesanato;
- XII. Ofícios ou "modos de fazer" tradicionais;
- XIII. Outras categorias culturais que transmitam saberes e fazeres de geração a geração, garantindo a ancestralidade e identidade da sua comunidade.

O trabalho para chegar à lista atual começou em 2019, durante a elaboração do Plano Municipal de Cultura. "Realizamos o mapeamento cultural de todas as manifestações culturais e durante os fóruns de construção identificamos três artesãos,

um ambientalista e um benzedor denominados como mestres por seu conhecimento e tempo de atuação. Em 2020, quando monitoramos o Plano de Cultura, incluímos mais dois mestres: um artesão e um contador de histórias", conta Célia ao demonstrar que o mapeamento cultural é um processo permanente, com base na Lei Municipal, que prevê o lançamento de um edital a cada dois anos para que a comunidade possa sugerir novos mestres. De acordo com a Diretora, os editais virão para ajudar a localizar e reconhecer oficialmente os mestres. "Eles já têm o reconhecimento da população, mas faltava este prestígio dado pelo Município", destaca.

Ainda em 2020, com recursos da Lei Aldir Blanc, tomou forma o Projeto Exposição Fotográfica dos Mestres, elaborado pela fotógrafa Gerusa Ansiliero, que atendeu algumas estratégias do Plano Municipal de Cultura. Segundo Célia, o projeto propôs captar informações sobre a vida e a trajetória dos Mestres de Saberes e Fazeres Culturais através de entrevistas e registro fotográfico

e audiovisual. “O produto final foi a entrega de oito painéis de 60x90cm, dos quais sete tiveram fotos individuais e um breve histórico de cada um dos Mestres, e o último abrigou as informações obrigatórias do edital. Também foram produzidos sete vídeos com entrevistas que serão publicadas pelo Departamento de Cultura”, conta.

Os Mestres também recebem um troféu em uma diplomação solene. “Para isto, lançamos a marca dos Mestres dos Saberes e Fazeres Culturais de Salto Veloso, criada pelo designer Luciano Ribeiro, que está atrelada à marca Cultura Feita a Mãos, criada inicialmente pela designer Samara De Pieri e atualizada por Luciano para se adequar ao projeto de um site que apresenta os artistas visuais, artesãos e produtores de Alimentação e Culinária Artesanal”, aponta Célia.

A continuidade do projeto fica a cargo do Departamento de Cultura, com a inclusão de futuros mestres na galeria fotográfica, registro de seus nomes no Livro de Registros dos Mestres dos Saberes e Fazedores Culturais de Salto Veloso, e com a promoção de eventos voltados à multiplicação dos saberes e práticas que deram fundamento à concessão do título, especialmente quanto à manutenção da prática e à transmissão de conhecimentos.

Para ser reconhecido como Mestres dos Saberes e Fazeres Culturais, o candidato deve cumprir requisitos como: residir no Município há pelo menos 25 anos contados da data de inscrição; comprovação da atuação na atividade cultural há pelo menos 30 anos contados da data de inscrição, seja por meio de depoimentos ou documentos que comprovem a existência e relevância do saber e fazer popular tradicional do candidato.

CONHEÇA OS MESTRES



Luiza Lazzari Borga

Reconhecida em 2019, no Mapeamento Cultural, como Mestre dos Saberes e Fazeres Culturais de Salto Veloso nas seguintes categorias: Memória, contação de histórias e outras narrativas orais por seus relatos sobre a história dos imigrantes em Salto Veloso e região e Ofícios ou “modos de fazer” tradicionais pelo artesanato em palha de trigo.

Luiza Lazzari Borga nasceu no dia 17 de janeiro de 1920, no distrito de Mato Perso, na cidade de Flores da Cunha no Rio Grande do Sul. No ano de 1928 veio com a família morar em Santa Catarina, o trajeto foi realizado de trem até a vila de Pinheiro Preto e depois seguiram caminhando até a localidade da Linha Barra do Veloso, sendo este trajeto de aproximadamente 40 quilômetros. Aos 17 anos se casou com Fidelis Borga e se mudaram para a localidade da Linha Alto Veloso, na vila de Salto Veloso. Sempre trabalharam na agricultura e com a ajuda dos filhos plantavam trigo, arroz, feijão e milho para o sustento da família e criavam porcos, vacas e galinhas.

Nos momentos de lazer em casa, Dona Luiza fazia tranças das palhas de trigo que ela mesma plantava, atividade que aprendeu com sua mãe ainda quando tinha 8 anos de idade, que ao final se transformavam em chapéus, cestas e outros enfeites. A técnica foi repassada para seus filhos, netos e bisnetos.

O trabalho no campo sempre foi o sustento da família, mas o amor pelo artesanato e sua memória e oralidade sobre a formação da vila a partir da vinda dos imigrantes, fez com que Dona Luiza fosse muito admirada no município de Salto Veloso, onde reside até hoje.

Leopardo Boeira da Fonseca

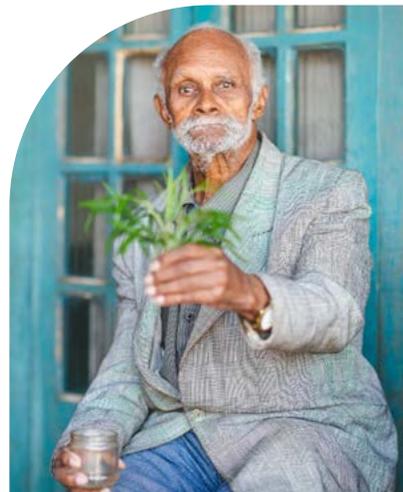
Reconhecido em 2019, no Mapeamento Cultural, como Mestre dos Saberes e Fazeres Culturais de Salto Veloso nas seguintes categorias: Artes da cura e medicina popular por ser um benzedor; Memória, contação de histórias e outras narrativas orais pela memória da história de Salto Veloso e região, principalmente da cultura cabocla.

“Eu não deito e não me levanto sem fazer todas as minhas orações.”

Nasceu em 30 de outubro de 1925, em Vacaria/RS e faleceu no dia 02 de junho de 2021. Ainda menino veio com os pais para Santa Catarina. Recebeu o dom do benzimento de Nossa Senhora Aparecida. Benze pessoas das mais diversas doenças e problemas, animais e espaços, como fazendas, casas e empresas. Atende diariamente quem o procura em sua casa, também vai com as pessoas nos locais, mas quando é muito distante, benze à distância.

Como veio para Salto Veloso nos anos 30, tem a memória de como era a vila fundada pelo caboclo Antônio Veloso, local de passagem dos tropeiros. Na pequena vila povoada por caboclos, presenciou cenas do deslocamento dos caboclos em direção aos campos de Palmas ainda em função da expulsão destes por consequência da Guerra do Contestado e por causa da colonização, pois muitos eram posseiros e tiveram suas terras vendidas por Companhias para famílias de imigrantes italianos vindos do Rio Grande do Sul.

Seu conselho para as futuras gerações é “O bem se paga com o bem”.



Quinto Patel

Reconhecido em 2019, no Mapeamento Cultural, como Mestre dos Saberes e Fazeres Culturais de Salto Veloso na categoria Manejo, plantio, coleta e preservação de recursos naturais por ser um ambientalista.

Quinto Patel é natural de Turvo-SC, nasceu no dia 04 de novembro de 1937, em 1948 mudou-se para Salto Veloso. Agricultor, foi atuante nos anos 70 no Sindicato dos Trabalhadores Rurais de Salto Veloso e a partir dos anos 80 passou a participar de atividades em defesa do meio ambiente, sendo um dos fundadores do CONDEMA - Conselho de Meio Ambiente de Salto Veloso, órgão em que atua até hoje.

É reconhecido em Santa Catarina pelo seu trabalho, em 1987 recebeu o título Honorífico da FATMA por seu espírito conservacionista e o troféu Fritz Müller concedido pelo Governo do Estado. Em Salto Veloso já foi condecorado pelo executivo, legislativo,

associações e empresas. Em 2017 publicou o livro “A natureza ao alcance das mãos - Vida e obra do Ambientalista Quinto Patel”. Já realizou inúmeras palestras em eventos e escolas. Quinto Patel espera que as futuras gerações também valorizem o meio ambiente, que aprendam com tudo o que já foi feito por ele e que perpetuem seu legado.

Vicente Zamboni

Reconhecido em 2019, no Mapeamento Cultural de Salto Veloso, como Mestre dos Saberes e Fazeres Culturais de Salto Veloso nas categorias: Ofícios ou “modos de fazer” tradicionais por ser Tanoeiro, confecciona tonéis e outras peças artesanais em madeira.

Vicente Zamboni, nascido em 22 de janeiro de 1942, na cidade de Farroupilha/ RS. Ainda criança veio com a família morar em Salto Veloso.

Aprendeu a fazer barricas de vinho com os ensinamentos de seu pai. Com o passar dos anos, se tornou pai de família e as atividades árduas e diárias do tempo antigo na propriedade rural nunca deixavam sobrar muito tempo para que pudesse desempenhar tudo o que havia aprendido com seu pai, fazendo somente quando necessário para a família e vizinhos. Vendo como uma oportunidade de negócio, em meados de 1980, com a necessidade de ampliar a renda, decidiu resgatar o aprendizado e começou a trabalhar como tanoeiro.

Atualmente, seu trabalho é conhecido por muitas pessoas na região e tem os produtos distribuídos por todo o Brasil. Seu Vicente ensina seu filho e seus netos as técnicas artesanais de confecção de peças em madeira garantindo assim a manutenção deste saber.



Armando Zenaro

Reconhecido em 2019, no Mapeamento Cultural de Salto Veloso, como Mestre dos Saberes e Fazeres Culturais de Salto Veloso nas categorias: Ofícios ou “modos de fazer” tradicionais e Artes e artesanato por ser Marceneiro e confeccionar brinquedos em madeira.

Armando Zenaro nasceu em 15 de abril de 1942 na cidade de Pinheiro do Vale, no Rio Grande do Sul. Desde menino iniciou seu ofício de marceneiro, trabalhou em pequenas marcenarias e até sapatarias. Em 1969 veio residir em Salto Veloso e trabalhar em marcenarias e madeireiras, onde ainda atua. Em 1971 se casou, e para complementar a renda iniciou a confecção de brinquedos em um pequeno atelier caseiro. Armando Zenaro relata que confeccionou seu primeiro brinquedo quando tinha uns quinze anos e que em Salto Veloso fez um caminhãozinho para o filho do patrão e desde então produz uma diversidade de brinquedos que

já foram utilizados por diversas gerações.

Sempre aproveitou sobras das madeireiras, utilizando madeiras nobres para garantir segurança, qualidade e durabilidade aos brinquedos. Conta com a ajuda da esposa, Delurdes Zenaro para fazer o acabamento e a pintura das peças.

“Nos primeiros anos em que comecei a fazer, eu vendia uns vinte brinquedos por ano. A época que mais vendi foi entre 1980 a 2000 onde a média era de 50 a 80 brinquedos por ano. Agora diminuiu um pouco as vendas, devido aos brinquedos eletrônicos, mas continuo vendendo e faço isso porque gosto e vou continuar até que Deus me der forças.

Jair José Pasin

Reconhecido em 2020, pelo Conselho Municipal de Política Cultural, como Mestre dos Saberes e Fazeres Culturais de Salto Veloso na categoria Memória, contação de histórias e outras narrativas orais por seus relatos orais da história de Salto Veloso e região.

“Feliz o Homem que tiver história para contar e levanta de manhã tem um rumo pra pegar”

Jair José Pasin, nasceu no dia 23 de fevereiro de 1948, na localidade de Três Barras, em Treze Tílias. Morou na Comunidade de Linha São Vicente, Salto Veloso, até 18 anos, sempre trabalhando na roça e ajudando no sustento e criação da família.

O Sr. Jair foi e é reconhecido pelo seu rico conhecimento e gosto pelas histórias e pela música tradicional da nossa região. Seu conhecimento, memória e testemunho são fundamentais para os que precisavam de informações sobre seus antepassados nos mais diversos temas como: paternidade, propriedade ou aposentadoria. Auxilia com informação para livros das comunidades locais, na contação de história nas escolas, em especial sobre os Caboclos da região e de seu modo de vida e sobre a Guerra do Contestado.

É o organizador da “Cavalgada Família Pasin”, evento que está na 11ª edição e que reúne mais de 300 pessoas, no qual são servidas mais de 500 refeições e onde acontece o tradicional Gaitaço com mais de 40 gaiteiros. Em 2020, Jair Pasin foi agraciado com o Prêmio Municipal “Sal da Terra”, concedido aos cidadãos destaque do município.



José Carlos Correa

Reconhecido em 2020, pelo Conselho Municipal de Política Cultural, como Mestre dos Saberes e Fazeres Culturais de Salto Veloso na categoria Ofícios ou “modos de fazer” tradicionais por ser serralheiro que confecciona artesanato em ferro.

José Carlos Correa, nasceu no dia 5 de abril de 1964 em Catanduvas/SC, reside em Salto Veloso desde 1970. Formado pelo SENAI como torneiro mecânico, tornou-se um habilidoso profissional e trabalhou em fábricas em diversos estados brasileiros.

Em 1995 abriu sua empresa de móveis tubulares, posteriormente passou a atuar em serralheria, confeccionando os mais diversos artefatos, desde grades, portas, janelas, corrimões, etc. atendendo a várias regiões de Santa Catarina, e outros estados como Paraná e São Paulo.

Profissional criativo e engenhoso gosta de criar peças com arabescos e em 2018 iniciou a realização de um sonho que era criar um carro com arabescos, projeto que desenvolveu sozinho sem um

projeto inicial. O Fusca foi inaugurado em dezembro de 2019, na Festa de Emancipação Política de Salto Veloso participando da chegada do Papai Noel. Também participou de feiras de automóveis onde sua criação sempre fez muito sucesso, recebeu troféu de destaque no Encontro de Carros Antigos de Luzerna/SC.

BENEFÍCIOS DAS TERAPIAS COMPLEMENTARES

A saúde já não é vista como uma ciência que cuida exclusivamente do corpo há décadas. Abordagens alternativas como Reiki, Barras de Access, Aromaterapia e uso Florais de Bach têm ganhado cada vez mais espaço como complemento à manutenção do bem-estar.

As terapias complementares se expandiram muito diante da procura da população por métodos alternativos e eficazes de atingir o bem-estar. Elas complementam a medicina tradicional e são repletas de benefícios. O Reiki, por exemplo, reduz os sintomas de estresse e ansiedade, ajuda no tratamento de depressão, reduz dores crônicas e alivia os sintomas da insônia através da transferência de energia vital para equilibrar o corpo. Já com as Barras de Access, são visíveis o aumento da alegria e motivação, maior clareza e concentração, relaxamento profundo, redução de conflitos internos e eliminação de padrões de comportamentos negativos. Todos estes benefícios são fundamentais na superação de muitas dificuldades como ansiedade, depressão, luto, TOC e problemas de sono.

Outras terapias complementares envolvem a Aromaterapia, que utiliza diferentes óleos essenciais para estimular partes específicas do cérebro para obter resultados no alívio de sintomas da ansiedade, insônia, depressão, asma e fortalecer as defesas do organismo. E com o objetivo de restaurar o equilíbrio e ajudar o indivíduo a aceitar e trabalhar suas emoções, os Florais de Bach podem atuar sobre os medos, inseguranças, perda de interesse, solidão, sensibilidade aumentada, desesperança e desespero, e preocupação.

Reiki, Barras de Access, Aromaterapia e Florais de Bach ajudam no bem-estar



Daniela Reis Winck
daniarieswinck@gmail.com



almaúnica
biocosméticos

ROTINA SIMPLIFICADA
natureza protegida

Produtos inteligentes para
conectar você com a sua natureza.



Esfoliante corporal e facial

Hidratantes corporais

Sérum hidratante facial

Sabonete líquido facial

Creme para gestantes

f @ almaunicabiocosméticos

+55 49 99923.9529

www.almaunicabiocosméticos.com.br

VOCÊ SABE O QUE É JEJUM INTERMITENTE?

O jejum intermitente é uma estratégia que consiste em intercalar períodos de jejum com outros em que a pessoa se alimenta. O objetivo é emagrecer e também obter alguns benefícios para a saúde. O tema divide especialistas, mas voltou a ser discutido depois de um artigo publicado em uma das mais importantes revistas médicas do mundo, a “New England Journal of Medicine”, que reuniu evidências científicas e dicas práticas da melhor forma de fazer o jejum intermitente.

“**D**ieta milagrosa: emagreça cinco quilos em sete dias!”. Se você algum dia já tentou perder peso, certamente deve ter ouvido isso. A promessa é tentadora e consegue conquistar muita gente interessada em se livrar daqueles quilinhos extras indesejados.

Quem quer emagrecer sabe que existem mil e um tipos de dietas: Low Carb, Dukan, do metabolismo e até do tipo sanguíneo são algumas das últimas novidades. Porém, a dieta da vez parece ser mesmo a do jejum intermitente, na qual a pessoa intercala períodos em que se alimenta com outros em que fica sem comer nada.

A discussão se aqueceu após a publicação de uma pesquisa na “New England Journal of Medicine”, uma das mais conceituadas revistas médicas do mundo. Segundo o artigo, há evidências de que o jejum intermitente melhora o desempenho físico e cognitivo sem que haja perda de massa muscular. No entanto, a pesquisa mostrou a importância de haver uma adaptação gradual do corpo e da atividade física aos períodos de restrição alimentar, para potencializar os benefícios do jejum sem causar fraqueza ou cansaço excessivo. Na publicação há, inclusive, uma sugestão de prescrição para quatro meses (veja quadro).

A nutricionista Marina Werner professora do curso de Nutrição da Unoesc Videira e conta que, apesar de parecer ser apenas mais uma “dieta da moda”, esta é uma prática milenar muito saudável. “Apesar de termos uma falsa convicção hoje de que o correto é

comer de três em três horas, mesmo sem fome, se comemos o tempo todo, perdemos a nossa sensação de saciedade e não conseguimos mais diferenciar fome de vontade de comer”, explica.

O jejum intermitente é uma das estratégias nutricionais utilizadas principalmente para gerar déficit calórico, obrigando o corpo a utilizar os estoques de gordura. Porém, a prática também pode ser recomendada para aqueles que querem apenas evitar algumas doenças e aumentar a longevidade. Isso porque o jejum prolongado e cíclico atua como um ativador da autofagia, processo de regeneração natural feito por todas as células do corpo para eliminar as toxinas responsáveis pelo envelhecimento. Na prática, isso pode significar evitar doenças neurodegenerativas, como Parkinson e Alzheimer, além de ajudar no controle de infecções. Porém, os cientistas ainda divergem bastante em relação à comprovação destes fatos.

Apesar dos benefícios, a prática do jejum só é recomendada para pessoas que estejam com a saúde em dia. Além disso, ela é mais indicada para pacientes que já vinham em uma reeducação alimentar por algum tempo e que têm por hábito não gostar ou não sentir fome no café da manhã, pois são pessoas que irão se adaptar melhor à estratégia do jejum. “Por isso, é necessário o acompanhamento de um nutricionista, porque ele vai saber identificar o seu perfil, e as chances de se adaptar bem serão maiores”, explica Marina, que também tem pós-graduação em Medicina Esportiva.

Comer o tempo todo não permite distinguir a fome da vontade de comer



Um dos objetivos do jejum é equilibrar os níveis de insulina, o que melhora no controle da fome e auxilia na prevenção de doenças crônicas. Existem diversas estratégias para a prática do jejum intermitente.

As mais comuns são:

1. 5:2: alimentação normal durante cinco dias e jejum ou restrição calórica em dois dias não consecutivos da semana.

2. Dias alternados: alterna dias de alimentação normal e dias de jejum. Nos dias de jejum, deve-se fazer uma refeição de baixo valor calórico próximo ao horário de almoço, e, então, ficar sem comer até o dia seguinte.

3. TRF (Time-Restricted Feeding, ou alimentação restrita pelo tempo): alimentação diária com restrição de tempo. Neste caso, a pessoa pode ingerir alimentos durante 8 horas do dia, por exemplo, e deve jejuar por 16 horas.

O TRF é o método mais conhecido e um dos mais utilizados, pois costuma incluir as horas de sono no período em que a pessoa deve ficar sem se alimentar. Em qualquer uma das estratégias, durante o período de jejum, só é permitido consumir água, chimarrão, chás e café, sempre sem o uso de açúcar ou adoçante.

Qualquer que seja a escolha, é preciso lembrar que o jejum intermitente é considerado mais um pa-

drão de alimentação do que uma dieta propriamente dita. Por isso, é muito importante ter o acompanhamento de um nutricionista, para garantir que o corpo esteja recebendo os nutrientes de que precisa. “Não existe uma estratégia saudável ou eficaz a longo prazo para emagrecer mais rápido. O ideal é ter um estilo de vida saudável incluindo alimentação balanceada e exercício físico regular”, finaliza a nutricionista.

Recomendações:

O jejum intermitente é indicado para quem:

- Já segue uma dieta equilibrada há algum tempo
- Não sente muita fome no café da manhã
- Quer perder gordura corporal
- Quer melhorar a saúde

Não é recomendado para quem:

- É diabético
- Usa algum medicamento
- Tem algum tipo de ansiedade ou problema psicológico relacionado à comida
- Tem algum tipo de problema clínico, como câncer ou hipertensão.
- Mulheres grávidas ou que estejam amamentando.

Ele é considerado um padrão alimentar e não uma dieta



Tabela de sugestão de prescrição do jejum intermitente em duas das modalidades sugeridas:

Mês	TRF (restrição pelo tempo)	5:2	O que monitorar
01	10h de ingestão de alimentos 14h de jejum 5 dias por semana	1000 calorias 1x por semana	• Diário alimentar (para verificar se está ingerindo os nutrientes necessários); • Peso/gordura corporal; • Glicose; • Corpos cetônicos (compostos orgânicos produzidos pelo fígado).
02	8h de ingestão de alimentos 16h de jejum 5 dias por semana	1000 calorias 2x por semana	
03	6h de ingestão de alimentos 18h de jejum 5 dias por semana	750 calorias 2x por semana	
04	6h de ingestão de alimentos 18h de jejum 7 dias por semana	500 calorias 2x por semana	

Ligia Rabay

li.rabay@gmail.com

NOVAS DIRETRIZES DA REPRODUÇÃO ASSISTIDA NO BRASIL

O Brasil, protagonista em tratamentos de reprodução assistida, agora tem novas resoluções sobre o tema com mudanças na doação, congelamento e transferência de embrião e extensão dos direitos às pessoas transexuais. As novidades ainda geram debates na área médica, por isso preparamos um panorama geral sobre as principais mudanças.

Em junho deste ano, o Conselho Federal de Medicina aprovou uma nova resolução das técnicas para a FIV, fertilização in vitro, um procedimento de alta complexidade em que o processo de fertilização acontece em laboratório e células ovarianas são fertilizadas fora do corpo pelos espermatozoides. A Resolução nº 2.294 entrou em vigor e automaticamente revogou a Resolução CFM nº 2.168, manifestada em 2017. Permissão de pacientes transgêneros no processo e a oportunidade de doação entre parentes de até quarto grau não consanguíneo são algumas das principais diferenças entre elas.

O processo da FIV é dividido em quatro partes: estimulação ovariana, captação dos espermatozoides e óvulos, fecundação assistida e transferência dos embriões. Até maio deste ano, a idade máxima permitida era de 35 anos para doadores de óvulo e 50 anos para doadores de espermatozoides. Com as mudanças, a idade para doar óvulo mudou para 37 anos e, a idade permitida para doar espermatozoides reduziu para 45 anos. Continua proibida a doação para fins comerciais, porém agora pessoas trans também podem participar desse processo, antes restrito a pessoas cisgêneros.

Outra modificação em relação à idade influencia diretamente o número de embriões que podem ser transferidos. Agora, mulheres acima de 37 anos podem fazer a transferência de até três embriões e, abaixo dessa idade, até dois. Na antiga resolução, o

número máximo permitido para mulheres de até 35 anos era dois e, para mulheres entre 36 e 39 anos, três. Para mulheres com mais de 40 anos até quatro.

Em relação a criopreservação, ou congelamento, o número total de fetos gerados em laboratório não pode passar de oito. Antes da nova resolução não havia essa restrição, o que pode diminuir as chances de gravidez.

Já na análise de cromossomo, a principal mudança entre as normas é a não identificação do sexo do embrião, que de acordo com as novas diretrizes, só será apresentado em casos raros como doenças específicas relacionadas ao embrião.

Apesar de trazer muitos benefícios, como a possibilidade de doação por pessoas trans, segundo a Sociedade Brasileira de Reprodução Assistida essas resoluções também podem trazer alguns retrocessos para a fertilização in vitro no país. Para os representantes da associação, alguns procedimentos (como congelar mais óvulos por estímulos) podem encarecer o processo e limitar os casais que

procuram o tratamento.

No Brasil, só no ano de 2019, foram realizados 43.956 ciclos de fertilização in vitro, segundo a ANVISA. São Paulo lidera o ranking de estados com 21.162 de ciclos, o que representa 48% do total desse número.

O número total de fetos gerados não pode passar de oito



Thais Eloy

thais.eloy@gmail.com

IMUNIZAÇÃO PET: O QUE VÓCÊ DEVE SABER

Não há nada melhor do que o carinho e a alegria que os pets transmitem, mas para ter energia e saúde, precisamos ficar atentos ao seu calendário de vacinação. Para falar mais sobre o assunto e esclarecer suas dúvidas, convidamos a médica veterinária Marina Fritsch Silva (CRMV-SC 5018).

Ao adotar ou comprar um animal de estimação é preciso atenção à sua saúde. Segundo a médica veterinária, assim que adquirimos um animal é importante que ele passe por uma consulta para avaliar quais devem ser as vacinas que deverão ser aplicadas e quais devem ser os reforços.

Seguir o cronograma de vacinas planejado, é essencial para prevenir doenças infectocontagiosas, como a raiva, que podem trazer prejuízos ou até a morte do animal. “Quando a vacinação é indicada e acompanhada por um profissional competente, que trabalha com produtos de qualidade, não deve haver preocupação com reações alérgicas ou clínicas, visto que são raros os animais que desenvolvem reações”, explica.

Eles também podem ser vacinados no aconchego de nosso lar. Marina explica que esta prática diminui o seu nível de estresse, “porém há casos de animais mais agitados que podem demonstrar traços violentos em seu comportamento para defender seu território e exigirão uma contenção mais difícil. O mais importante é contratar uma equipe qualificada para essas situações, garantindo uma imunização tranquila tanto para o animal, tanto para quem aplicará o imunizante, ou conduzi-lo confortavelmente até a clínica de sua preferência”.

*São raros os
animais que
têm reações
às vacinas*



Angela Zatta

angela@editoraexito.com.br



Clínica Veterinária
BICHÔ DA MAÇÃ

★ ★ ★ ★ ★
SERVIÇO DE
EXCELÊNCIA
para seu pet



Há 30 anos cuidando do seu melhor amigo, a Clínica Veterinária Bicho da Maçã construiu seu caminho rumo à excelência do atendimento com profissionais cada vez mais capacitados e equipamentos de ponta para cuidar do seu pet.

 Rua Nadarci Brandt, 182
- Centro - Fraiburgo

 49 3246 2849

 Bichodamaca

 bichodamacavet

WEB

CONFERÊNCIAS

NOS ACOSTUMAMOS
COM ELAS. E AGORA



Esquecer o microfone ligado? Passar em frente à câmera de pijama? Estas gafes foram diminuindo conforme nos habituamos à rotina de reuniões por webconferência feitas do conforto da nossa casa, do home office ou até mesmo de uma sala dentro da empresa. Não é raro encontrar ambientes novos para participar de reuniões virtuais, seja para alinhar assuntos com parceiros, fornecedores ou clientes, seja para coordenar o trabalho de quem está em home office.



Se conectar para conversar com pessoas queridas foi o mote de 2020. Se conectar para trabalhar é o mote de 2021. Enquanto lá em abril de 2020 começamos a descobrir as lives, em que poderíamos contribuir com causas sociais, nos conectar com os ídolos ou até mesmo dar um salto em nossa relevância diante do mercado, essa onda começou a diminuir conforme o ano avançou. Demos as boas-vindas a 2021 com uma verdadeira ressaca de lives.

De acordo com o Google Trends, em um comparativo de agosto de 2020 a agosto de 2021, o fluxo de buscas pelos termos “live hoje” atingiu seu pico entre 16 e 22 de agosto de 2020 e teve seu pior índice entre 24 e 30 de janeiro de 2021. A busca voltou a ter altos e baixos, entretanto, o termo não ultrapassou os 60% de popularidade desde o último mês de setembro. Agora, no início de agosto de 2021, a busca vive um período amargo quando gira em torno de menos de 30% de popularidade.

A queda pode ser explicada. O boom do entretenimento ainda não acabou, mas divide espaço com outras formas de conexão, adotadas em ambientes empresariais e profissionais. Nos mesmos períodos, os termos videochamada e webconferência apresentam muito mais buscas do que as lives, em parte porque muita gente precisou aprender a lidar com elas, em parte porque ainda não conseguimos nos livrar delas. “No atendimento às empresas, já realizei até algumas seleções por webconferência, que nos trouxeram tranquilidade e segurança para as decisões a que se propunham. Com algumas adaptações, aplicamos vivências muito parecidas com as utilizadas nos momentos presenciais e assim, conseguimos realizar as atividades planejadas”, conta a psicóloga Kátia Caon Colombelli (CRP 12/07069), fundadora e diretora da Vínculo - Desenvolvimento Individual, Familiar e Empresarial, de Chapecó.

Kátia também é psicoterapeuta de casais e

famílias, especialista em gestão de pessoas e hipnoterapeuta e atende nas áreas clínica e empresarial, por isso, têm uma visão bastante abrangente sobre as implicações das webconferências no presente e no futuro. Segundo ela, vivemos um tempo de provocação para a inovação, de grandes quebras de paradigmas na vida estudantil, pessoal ou laboral, em que as webconferências vieram para ficar e reduzir as limitações com relação ao acesso à qualificação, relacionamento e oferta de produtos ou serviços. “Que ‘levante a mão’ quem passa uma semana sem participar de uma webconferência! Dos pequenos aos idosos, fomos desafiados a usar estes recursos. Em meu cotidiano, participo de pelo menos cinco a oito webconferências diariamente, desde o início da pandemia”, explica Kátia.

Já na visão do oftalmologista Ricardo Alexandre Stock (CRM/SC 9540 - RQE 6151), sócio-proprietário do Centro Oftalmológico Belotto Stock (COBS), de Joaçaba, o fator determinante para a manutenção das webconferências gira em torno do aspecto econômico. “Por que uma empresa terá gastos com aluguel, limpeza, funcionários de apoio, estrutura e processos físicos se pode trabalhar com home office e ter resultados iguais ou melhores? Cada caso é único, não podemos acreditar em uma regra geral que norteie o que fica e o que vai embora junto com o vírus”, provoca o médico.



“EXISTEM MUITAS
'TELES' DENTRO
DA MEDICINA.”

Ricardo Alexandre Stock



O QUE ESTÁ NA LEGISLAÇÃO E O QUE SE VÊ NO COTIDIANO

Se as buscas aumentaram na internet, também se ampliaram as discussões sobre as implicações legais da modalidade no que tange o exercício profissional de várias classes. Na medicina, por exemplo, o amparo legal data de 2002, já que a resolução 2227 do CFM foi revogada. “Isso mesmo!”, aponta Dr. Stock, “Discutimos a telemedicina há duas décadas e é óbvio que uma resolução de 20 anos atrás não contempla várias novidades e mudanças sociais. Com a chegada da pandemia, a discussão veio à tona de forma emergencial, com muito desgaste de energia e tempo, chegando a decisões que nem sempre são as melhores”.

O termo telemedicina também é uma denominação genérica para um assunto muito mais complexo. Segundo Dr. Stock, existem muitas “teles” dentro da telemedicina, tais como a teleconsulta médica, teleassistência médica, tele-educação médica, emissão de laudos e emissão de prescrições. E mesmo que a resolução seja antiga, o momento impulsionou um avanço impressionante para a área com o Conselho Regional de Medicina de Santa Catarina e o Conselho Federal de Medicina evoluindo juntos para criar ferramentas de cadastro de médicos e pacientes, criando plataformas de apoio e soluções com sistemas de ponta para que se possa ter um amparo técnico e legal para médicos e pacientes.

Na psicologia, a primeira resolução sobre o teleatendimento foi publicada em 2012 e substituída

em 2018 pela CFP nº11/2018, que regulamenta a prestação de serviços psicológicos realizados por meio de tecnologias da informação e da comunicação. “O atendimento era autorizado desde antes do início da pandemia, porém, pouco utilizado na nossa região e quase desconhecido pelos clientes. Pessoalmente, via o método com muitas dúvidas e ressalvas em relação à evolução e resultados desejados. Como construir e manter o vínculo terapêutico, que é um fator essencial no desenvolvimento do trabalho do psicólogo em qualquer área de atuação?”, questionava-se Kátia. Sem que soubesse, teria um laboratório sobre a modalidade quando duas de suas clientes precisaram dar continuidade ao atendimento durante o período em que estavam em intercâmbio.

Apesar do aquecimento inesperado, quando a pandemia empurrou todos os seus clientes para o atendimento à distância, Kátia notou que as dificuldades não se restringiam ao previsto legalmente. “Os clientes tinham dificuldade para encontrar um local privativo, sigiloso e silencioso para o atendimento. Isso me forçou a adaptar não apenas uma nova estrutura para mim, mas também um novo horário de trabalho para atendê-los quando conseguissem esse momento de sossego e recolhimento”, divide a psicóloga. Entre seus clientes, 85% se dispôs a experimentar e seguir com o atendimento remoto ainda em março de 2020.

Quando a possibilidade para retornar ao atendimento presencial apareceu, Kátia ofereceu a alternativa aos clientes e se deparou com outras barreiras: a máscara e a impossibilidade de contato físico. “A webconferência tem se mostrado a melhor alternativa para o atendimento, porque conhecer e atentar para as menores expressões faciais e mudanças corporais do cliente faz bastante diferença em nosso trabalho, impactando inclusive no tempo total de atendimento. Na Psicologia, quanto mais desprendido de máscaras (visíveis e invisíveis), melhor é a construção do vínculo terapêutico, mais rápida é a compreensão da dinâmica de funcionamento do cliente e, por consequência, os resultados são melhores e o tratamento termina antes. No atendimento empresarial acontece o mesmo”, salienta. Já no aspecto do contato, a impossibilidade de abraçar para recepcionar os clientes e demonstrar afeto se tornou um desafio adicional.

De volta à medicina, Dr. Stock destaca a interferência do fator econômico nas tendências de continuidade e adesão à telemedicina. “Acredito que este é um caminho sem volta, pois pode tornar a estrutura mais enxuta, com menor custo, atingindo um grande número de pessoas. Isso é ruim? Prefiro deixar que você crie a sua própria opinião”, diz. E para dar base para tanto, o médico indica o benefício inequívoco da modalidade em locais de difícil acesso, para populações de terras longínquas ou para a população de cidades de pequeno ou médio porte que não atraem algumas especialidades, mas que podem ter laudos especializados através da telemedicina. “O que chamamos de ‘problema da telemedicina’ vem da dualidade existente entre o seu êxito total em locais cujo acesso à medicina era nulo e o interesse de grandes corporações e fundos de investimentos que veem na telemedicina um nicho de investimentos e uma fonte de renda, sem pensar na qualidade, na relação médico/paciente ou no paciente em si. É aí que reside a dificuldade de controle e regulamentação”, aponta.

Com o empurrão da pandemia, o Centro Oftal-

mológico Belotto Stock se viu impelido a avançar, sem abrir mão do atendimento preferencial. “Nós temos uma dificuldade enorme para avaliar um olho vermelho por uma foto. Pode ser conjuntivite, herpes, inflamação interna do globo ocular ou apenas uma irritação simples. Precisamos de equipamentos que aumentam o tamanho da imagem do olho para ver detalhes que norteiam nosso raciocínio”, diz Dr. Stock. Contudo, também foram criados canais diretos de teleassistência médica ao paciente já avaliado presencialmente através do contato de Whatsapp, permitindo o esclarecimento de dúvidas e questionar mais sobre seus sintomas e tratamento. Na opinião de Dr. Stock, o atendimento presencial apresenta desafios, mas ao tomar todas as medidas de proteção individual, o risco de contrair o coronavírus em uma clínica médica é o mesmo de qualquer estabelecimento comercial, portanto, muito baixo.



“ AS WEBCONFERÊNCIA
SÃO A MELHOR
ALTERNATIVA
ATUALMENTE ”

Kátia Caon Colombelli

AGORA QUE NOS ADAPTAMOS, O QUE ESPERAR?

Com a naturalização das webconferências, já é possível vislumbrar a adaptação de cada pessoa ao modelo e identificar as vantagens do novo contexto. Entre os clientes de Kátia, a maioria compreendeu a importância de não interromper o tratamento, mesmo que permaneça o desejo de ter contatos presenciais, sobretudo para aqueles que têm dificuldades com a tecnologia ou para encontrar um local adequado para o atendimento. Agora, a psicóloga vislumbra uma queda no volume de desistências e um aumento na procura por atendimentos clínicos e empresariais, que cresceram em pelo menos 20% em comparação aos indicadores da empresa em 2019 e 2020. Assim, hoje estão em atendimento, pessoas nunca vistas presencialmente, inclusive de outros municípios, o que era considerado um empecilho para o acompanhamento antes.

“Considero importante não parar de evoluir. Por isso temos como prática desenvolver pequenas pesquisas com os clientes para verificar a eficácia do atendimento, especialmente com essa modalidade virtual”, explica. Na última pesquisa realizada, 100% dos clientes responderam que estão evoluindo no processo terapêutico. O sucesso pode ser parcialmente explicado pelas vantagens do atendimento remoto, que vão desde a otimização do tempo, já que o deslocamento é desnecessário, a ausência do uso da máscara, que garante mais conforto para falar e ser visto, além da segurança e conforto de estar em seu lar. Sem contar o fato de que não existem mais fronteiras para a oferta da prestação de serviços, o que possibilita que mais pessoas sejam beneficiadas com a aplicação do conhecimento da Psicologia.

Para a medicina, além da possibilidade de atender regiões desassistidas, pode-se verificar um avanço importante no que se refere ao compar-



tilhamento de conhecimentos e informações. Para Dr. Stock, o acesso a aulas remotas, congressos, eventos e reuniões de grandes centros de estudos se tornou mais fácil, pois basta realizar a inscrição (que muitas vezes é gratuita), confirmá-la por e-mail e desfrutar do evento. “Uma grande desvantagem para os participantes rotineiros de congressos, como é o meu caso, é a ausência de encontros informais, onde se discutiam casos, tendências, equipamentos, particularidades de determinadas técnicas cirúrgicas novas, etc. Não temos como ir atrás do mestre ao final da aula para mostrar uma foto de um caso. É mais difícil quando se tem que ‘levantar a mão’ em uma plataforma para perguntar algo que será gravado, discutido com todos na sala e com limite de tempo”, conta o médico que participava de uma média de sete congressos por ano.

Outro grande desafio apontado pelo Dr. Stock se refere à visita às feiras e estandes que aconteciam junto com os grandes congressos. Nelas, era possível entrar em contato com novas tecnologias e lançamentos de medicamentos, negociar equipamentos e discutir com os colegas quais eram as vantagens e desvantagens de cada aparelho.

COMPRAS ON-LINE: CONHEÇA SEUS DIREITOS E FUJA DAS ARMADILHAS

Você já comprou pela internet e ficou insatisfeito? Ou já deixou de comprar por ter medo de receber um produto inferior ao desejado? Comprar on-line pode ter algumas armadilhas, entretanto, saber reconhecê-las é o primeiro passo para evitá-las. E se a insatisfação vier, não deixe de ir atrás dos seus direitos como consumidor, afinal, física ou virtual a loja que te atende deve obedecer a lei.

Antes mesmo de 2020, as compras online vinham crescendo espantosamente, mas com a pandemia houve um crescimento considerável de 46% no ano passado em relação à 2019. Entretanto, as reclamações também cresceram: 285% no mesmo período, sendo que boa parte delas são relacionadas a trocas ou devoluções dos produtos. Para diminuir as chances de se aborrecer conheça as principais dicas para proteger seus direitos e fugir das armadilhas.

Não compre no escuro: antes de efetuar a compra, busque informações sobre o vendedor (razão social, CNPJ ou CPF, endereço físico e eletrônico, telefone e outras formas de contato além do e-mail ou rede social). Ter só um site e um telefone celular não dão garantias de que será possível entrar em contato depois. Para confirmar o CNPJ, razão social, endereço e a situação cadastral do fornecedor visite o site da Receita Federal (www.receita.fazenda.gov.br).

Saiba mais sobre o que irá comprar: verifique as características do produto. Se o site não disponibilizar, peça! Com somente as imagens e algumas poucas informações fica difícil ter certeza de que ele atenderá às suas expectativas.

Busque avaliações de quem já comprou: pesqui-

se sobre o produto com outros consumidores. Em algumas lojas virtuais, há um espaço para que compradores comentem o que acharam daquele produto, mas também é possível buscar informações pela própria internet.

Conheça a política de troca e devolução dos produtos: essa informação deve constar no site e pode variar de fornecedor para fornecedor. Se não tiver, solicite.

Guarde os comprovantes: salve ou imprima todos os documentos que demonstrem a compra e confirmação do pedido (comprovante de pagamento, contrato, anúncios, etc.).

Nota Fiscal: guarde-a com cuidado, sem ela você poderá ter dificuldades para fazer valer os seus direitos.

Fique atento às formas de pagamento: redobre os cuidados quando o site coloca como única forma possível de pagamento o depósito em conta corrente ou conta poupança,

especialmente quando for para pessoas físicas.

Direito à devolução nas compras on-line

É muito comum nas compras on-line, o consumidor se decepcionar quando recebe o produto, pois nota que ele fica bem aquém das expectativas. O Procon explica que ao comprar ou adquirir um serviço pela internet, o consumidor tem o direito de se arrepender da compra ou da contratação em

Solicite a política de troca e devolução ao vendedor antes de comprar



até sete dias a partir do dia do recebimento e que para isso, basta entrar em contato com o vendedor. É o chamado “direito de arrependimento” e não é preciso que o produto tenha apresentado defeito, basta que o consumidor não tenha ficado satisfeito. Para efetuar a troca, o produto não pode ter sido danificado pelo comprador. O vendedor não pode cobrar taxa de devolução, pois todos os custos são de obrigação dele.

Direito à troca

Em muitos casos, o produto chega às mãos do consumidor que fica satisfeito. Entretanto, caso após alguns dias ou semanas já apresente defeito, é comum que muitos fiquem em dúvida sobre o direito à troca. O Procon explica: “Independente da forma de compra se o produto ou serviço apresentar algum problema, o fornecedor tem 30 dias para o conserto. Se não o fizer dentro deste prazo o consumidor pode optar pela troca do bem, pela restituição do preço, ou pelo abatimento proporcional”.

Direito à entrega

Grandes empresas costumam terceirizar o serviço de entregas e o resultado, algumas vezes, é pouca clareza para acompanhar como vai o andamento do pedido, além de atrasos que não raramente ocorrem. Entretanto, o vendedor é obrigado a cumprir o prazo máximo que foi passado e se não o fizer, o consumidor pode desistir da compra sem nenhum prejuízo para si. Mas atenção: se não quiser mais o produto deve recusar a entrega! Se aceitá-la, a empresa efetuará a cobrança alegando que o cliente abriu mão do cancelamento.

Loja se recusa a resolver o problema

Até lojas renomadas podem se negar a efetuar uma troca ou aceitar a devolução do produto. Esgotada a possibilidade de resolver a situação, uma opção de caminho é expor o problema em sites como o Reclame Aqui. Explique, de maneira ponderada, se limitando a expor o que houve de errado com sua compra e poste no site. Sua reclamação será enviada para a loja com o pedido que a mesma se

manifeste. Temendo gerar uma imagem negativa, muitas lojas tratam de solucionar o problema imediatamente, pois sabem que milhares de pessoas lerão o que ocorreu.

Outra alternativa é buscar o Procon e fazer valer os seus direitos.

Cuidado com loja “fake”.

Já citamos a importância do consumidor conhecer bem a loja onde efetuará sua compra para ter mecanismos para fazer valer os seus direitos depois. Porém, é preciso estar alerta com sites falsos que copiam exatamente o layout do de uma grande loja e conseguem enganar muitas vítimas, roubando seus dados do cartão de crédito.

O golpe funciona da seguinte maneira: aparecem promoções imperdíveis supostamente de uma grande loja (como Americanas, Carrefour, Casas Bahia, dentre outras) em redes sociais. Animada, a pessoa clica na promoção e é redirecionada para um site falso, idêntico ao original da loja. Ao fazer a compra, a vítima entrega seus dados de cartão de crédito e jamais receberá o produto, além de ter um enorme transtorno, pois os criminosos usarão seus dados para compras futuras: essas sim, reais. Caso a compra seja efetuada, a loja original não tem qualquer vínculo, logo, não poderá ser cobrada.

Para não cair nesse golpe, evite clicar em promoções que estão em redes sociais. Mas se clicar, confira o endereço virtual: se for verdadeira, a loja terá seu nome seguido de .com ou .com.br. Se for de um site falso, ele conterà um nome diferente com letras e números que nada tem a ver com a loja.

Outro cuidado é sempre conferir no Google pela loja, nos primeiros resultados da busca, onde aparecerá o site oficial da loja e não o de sites fake.

Ao aceitar a entrega do produto, você concorda com o pagamento



Marcelo Rio

marcelorio1972@gmail.com

FOTOLIVROS: UMA NOVA NARRATIVA

Histórias contadas através de imagens tem se tornado cada dia mais comuns no mundo, mas não é de hoje que é assim. Desde a invenção da fotografia em 1816 por Joseph Niépce que a imagem vem sendo usada para noticiar os fatos, emocionar, documentar e guardar a memória de um povo e dos indivíduos. Todavia, por muito tempo esteve como suporte e apoio ao texto e poucas vezes como a grande protagonista da narrativa.

Com o passar dos anos constatou-se o surgimento e aprimoramento do suporte fotolivros e que cada vez mais criam forma, como destaca a professora doutora da Universidade Federal de Pernambuco, Daniela Nery Bacchi. “É legal saber logo de cara que o fotolivro pode narrar muitos tipos de histórias. Algumas são mais lineares, mais próximas de uma narrativa tradicional com início, meio e fim, outras querem falar de um sentimento ou algum conceito. Então para quem não conhece é bom saber que tem uma variedade grande de temas nessa área”, destaca.

A professora destaca diferenças entre os fotolivros e publicações literárias convencionais. “A diferença, óbvio, é que a falta do texto faz a narrativa ser mais difícil de ser compreendida algumas vezes. Então ela é mais desafiadora e mais instigante ao leitor, pois o texto deixa mais claro e explícita melhor certas coisas como tempo e espaço da narrativa, o que a foto deixa mais aberto. Então a primeira diferença mais óbvia eu diria que a linguagem visual ela vai ser mais desafiadora”, explica. Mais uma diferenciação não tão óbvia é que a linguagem visual se relaciona com outras linguagens, ou seja, ela apresenta uma abordagem mais sensorial ao consumidor de seu conteúdo. Segundo a professora, “O leitor poder se colocar melhor e se desafiar a entender a narrativa e construir pontes com outras linguagens visuais como o cinema, o vídeo, a cultura as artes visuais e a as artes plásticas. É um prazer

não óbvio da narrativa em fotografia. E tudo isso vai depender do background do leitor. Das experiências que ele tem com outras linguagens visuais e outras formas de artes plásticas para poder modular esse entendimento dele”.

José Fujoca, idealizador de um espaço especializado na venda de fotolivros e livros de arte em São Paulo, ao lado de Luciana Molisani, da Lovely House, e que também conta com presença on-line, destaca que nos últimos anos autores, artistas ou não, tem se expressado no formato relativamente novo, no qual a narrativa é criada a partir de uma sequência de imagens. Ele cita o Instagram como um exemplo de suporte para essa forma de expressão, mas que muitos objetos de arte estão se consolidando na forma de um livro.

O mercado de fotolivros cresce conforme aumentam as editoras de nicho



Mercado de Fotolivros

O mercado de fotolivros vem crescendo a cada dia e isso é reflexo na quantidade de novas e pequenas editoras surgindo no mercado, produzindo com maior capilaridade e pensando em nichos. A editora Deus Na Telha é um exemplo. Dirigida pelo fotógrafo Pablo Pinheiro, é sediada no Rio Grande do Norte, mas já tem trabalho selecionado em diversas convocatórias do Brasil. “Temos um acúmulo de produção local no Nordeste muito grande e muitos trabalhos bons, mas que não chegam aos olhos das pessoas que administram o mercado de galerias e etc. Existe um índice de marginais de trabalhos e artistas no Nordeste muito grande em relação às galerias. E

por isso procuramos potencializar a produção de fotografia no Nordeste e no Brasil”

Além disso, cabe destacar que atualmente é muito mais acessível publicar um fotolivro de forma independente do que décadas atrás. Em casos extremos o próprio autor faz o trabalho fotográfico, a edição e o projeto gráfico, procurando apenas uma gráfica para a impressão final.

O fotógrafo Cícero Costa publicou seu primeiro fotolivro “Baixa Estima” de forma independente em 2021 e destaca a importância desse acesso. “Publicar um livro de forma independente é significativo para não precisar ficar esperando uma oportunidade que talvez nunca apareça. Se a gente não der o primeiro passo, vai ficar na espera sempre. E, como sempre foi nós por nós, temos de dar o primeiro passo e acreditar. O que é interessante é que depois que fiz estão rolando várias oportunidades e coisas em decorrência do livro, o que talvez nunca aconteceria se eu ficasse aqui só com o projeto guardado. E fé em Deus que outros mais vão vir aí”, finaliza.

Futuro

Os especialistas vem como promissor o futuro do mercado de fotolivros no Brasil e no mundo. Daniela Bacchi projeta que além das publicações impressas, também devem surgir obras digitais, mas ela também vê um aumento no número de editoras cada vez mais nichadas nos mais diversos segmentos. “Esse formato tem ganhado muita atenção, então isso vai gerar aumento de mercado e profissionais especializados. A gente tem, por exemplo, a Estrondo, editora especializada em mulheres. Então esse meio vai se dividir e se especializar cada vez mais”, complementa.

Fujoca ainda destaca que esse movimento deverá impulsionar a aceitação do produto no mercado com um aumento de seu público. “A linguagem do fotolivro vem sendo descoberta, explorada e disseminada por um número cada vez maior de fotógrafos, artistas e leigos interessados na autoexpressão por imagens. Esse movimento é bom, pois impulsiona ajuda a lapidar temáticas e trazer intimidade entre este tipo de produção artística e seus autores”, finaliza.

É um prazer
não óbvio
da narrativa
em fotografia



Everson de Andrade

eversonsdeandrade@gmail.com

MOMENTOS MAIS ENSOLARADOS ESTÃO POR VIR.

Confira as melhores marcas de
óculos de sol e encontre seu estilo.

ARMANI EXCHANGE - ARNETTE - BURBERRY -
DOLCE & GABBANA - EMPORIO - ARMANI - GRAZI
MASSAFERA - JEAN MONNIER-KIPLING
MICHAEL KORS - OAKLEY - POLO RALPH LAUREN - PRADA -
PLATINI - RALPH - RAUPH LAUREN - RAY-BAN - TECNOL
TIFFANY - VERSACE - VOGUE



ÓTICAS | CAROL

ÓCULOS DE SOL E ARMAÇÃO DE GRAU

São mais de 1.300 lojas em todo o Brasil,
tem sempre uma perlinho de você.

Videira

☎ (49) 9 9917-3590

Joaçaba

☎ (49) 9 9141-4503

Campos Novos

☎ (49) 9 9138-8384

Caçador

☎ (49) 9 9148-9949

Capinzal

☎ (49) 9 9145-7072

Prudentópolis - PR

☎ (42) 9 9106-4911



ENTREGAS MONSTRUOSAS, DIVERSÃO FANTÁSTICA

O mineiro Jim Anotsu tinha apenas 11 anos quando começou a escrever. O desejo de ser quadrinista foi deixado de lado ao perceber que era maior o talento para a escrita do que para o desenho. Com mais de sete livros publicados, o escritor, roteirista e tradutor acaba de lançar O Serviço de Entregas Monstruosas e prepara novidades.

O Serviço de Entregas Monstruosas se passa no Brasil. Você considera importante que as crianças brasileiras leiam histórias sediadas no país?

Acredito que sim. Estamos acostumados a conhecer aventuras em outros países. Conhecemos Hogwarts, a Londres de Doctor Who, conhecemos a Nova Iorque de Percy Jackson, mas raramente vemos o mesmo nível de atenção ao que temos aqui. Quando ambientei O Serviço de Entregas Monstruosas em Belo Horizonte, minha cidade, eu queria trazer a mágica para o quintal da minha casa. Agora Belo Horizonte vai estar lado a lado com as cidades mágicas do mundo também.

Gustavo é o personagem principal e também é o autor do livro. Qual é o seu papel nesta história?

Ai, esses personagens cheios de vontade. De acordo com o narrador eu sou apenas um tradutor das palavras dele. Esse jogo metaficcão foi uma das partes favoritas de escrever o livro, criar uma estrutura complexa e cheia de camadas significativas para as crianças, sem ter medo de usar complicações. Eu quero complicar as coisas para as crianças, quero que elas sejam desafiadas, façam conexões, quero que elas não entendam algo, que fiquem perdidas em certas partes. A vida não é fácil de entender em todos os detalhes, por que seria a literatura? Eu odeio como todo mundo espera que livros infantis sejam de poucas páginas, com a linguagem mais simples e sem complicações. Livros infantis precisam de dentes, precisam ser selvagens.

É mais desafiador pensar em um mundo novo ou manter a identidade de um mundo já conhecido do público?

Bem, quando escrevi algo no mundo de Minecraft eu usei a casca do que já existia e criei algo para uma criança em especial, mas foi um livro que acabou sendo publicado. Foi bem fácil e automático, na verdade, não me levava mais do que duas semanas para escrever um deles. Foi um trabalho que me diverti fazendo, mas ficou por aí. Era bem fácil de ser feito. O Serviço de Entregas Monstruosas, A Batalha do Acampamonstro e

Rani e o Sino da Divisão são os livros que realmente me tomaram tempo e que fazem parte do meu projeto como autor, a minha visão. Cada um deles deu muito trabalho para ser feito e exigiu que eu parasse para criar os detalhes, personagens e coisas do tipo. Acho que criar algo com o qual você está emocionalmente envolvido de verdade é mais difícil. Acho que algo que vem de nós é sempre mais forte, sempre.

O que vem de nós é sempre mais forte



Que outras novidades podemos esperar?

Tem muita coisa vindo. Acabei de participar de uma coletânea de contos com outros autores, que saiu pela Companhia das Letras com o título De Repente Adolescente. Estou escrevendo a continuação do Acampamonstro, esse ano ainda sai a nova edição revisada de Rani e o Sino da Divisão, além dos meus vários projetos no cinema, como o filme do Gato Galático que escrevi, tem um filme estrelado pela Lorena Queiroz, o roteiro do novo filme do Sítio do Picapau Amarelo que estou escrevendo e uma grande novidade que está para ser anunciada. Cruzar os dedos e esperar.



“Eu queria trazer a mágica
para o quintal da minha casa”

- Jim Anotsu



Avatim é pioneira no ramo de aromatização de ambientes e hoje tem em seu catálogo produtos para a casa e o corpo.

Seja um
REVENDEDOR



✉
espacoavatimcacador@gmail.com

f
espacoavatimcacador

🌐
avatim.com.br

📞
(49) 3565.2800
Caçador - SC

COMO NÃO ESQUECER DE BEBER ÁGUA

A famosa frase “beba água, senão dá pedra nos rins” não é famosa em vão, há diversos estudos que comprovam o que a água e a falta dela pode provocar. Para estimular você a beber mais água, criamos algumas dicas.

O normalmente recomendado é 2 litros de água por dia, ainda mais se for fazer exercícios ou algum esporte, mas nem sempre lembramos de beber o mínimo, com toda a correria do dia a dia, não é mesmo? Aqui vão umas dicas para ajuda-los nesse lembrete.

1) Aplicativos de lembrete ou despertador. Colocar lembretes no celular, algo que você usa diariamente, ajuda a lembrar a beber água. Lembre-se de colocar alarmes, só notificações não ajuda, pois sempre podemos ignorá-las.

2) Usar garrafas de 2L. Com a garrafa sempre visível e ao alcance, fica mais fácil de lembrar de beber e ver quanto falta. Também serve garrafas de 1L, devendo enche-la apenas 2 vezes. O ato de ter que encher também dá um lembrete.

3) Sempre que comer ou beber algo, beba um copo de água antes de ir pegar. Adquirindo esse hábito, o hábito de beber os 2 litros de água por dia se torna mais fácil.

4) Beba água assim que acordar. Começar a beber água logo no começo do dia vai ajudar a criar a rotina pelos próximos dias.

5) Sempre que usar garrafas ou copos, tente usar de cores diferentes ou de formas diferentes. Isso torna o hábito mais prazeroso.

Encher
a sua
garrafa
também
é um
lembrete



Angela Zatta

angela@editoraexito.com.br



conduvale

Rod. SC 355, km54 , nº2545
Bairro Portal - Videira SC
Fone (49) 3566-0992



@conduvale

Vem logo fazer parte
da nossa legião.

@relooticasaojose /relooticasj

☎ 49.99947-0229

☎ 49.3533-0101

📍 RUA XV DE NOVEMBRO 328, CENTRO - VIDEIRA

RS
DESDE 1965
Reloóptica São José