

VITRINI

revista

MAR/ABR ED. N.º 299



MÊS DA MULHER. PARABÉNS GUERREIRAS!

FICA AQUI REGISTRADA A NOSSA HOMENAGEM À TODAS AS MULHERES QUE FAZEM PARTE DA NOSSA VIDA, QUE NOS APOIAM E DEIXAM O MUNDO MAIS LINDO. PARABÉNS GUERREIRAS!!!

COMO SE ALIMENTAR NO OUTONO

DICAS INFALÍVEIS DE COMO MANTER-SE SAUDÁVEL NO OUTONO. APRESENTAMOS A VOCÊS ALIMENTOS ESPECÍFICOS PARA CONSUMIRMOS NESTA ÉPOCA DO ANO!

SORRIR AINDA É O MELHOR REMÉDIO!

SORRIR SEMPRE FOI E SEMPRE SERÁ O MELHOR REMÉDIO. CONFIRA O PORQUÊ.

PEGUE UM ATALHO!

ENTRE NO NOSSO BLOG E CONFIRA NOSSOS ARTIGOS UTILIZANDO ESTE QR-CODE!



a.revistavitriini



revista@revistavitriini.com.br



www.revistavitriini.blog



51 98406 6813

CONSULTÓRIO MÉDICO

CONSULTÓRIO MÉDICO



HIPNOSE
CLÍNICA

- ▶ Clínica Geral
- ▶ Terapia
- ▶ Toxicologia
- ▶ Hipnose

DR. PAULO TIGRE

MÉDICO CLÍNICO GERAL - TOXICOLOGIA
Depressão, Ansiedade e Dependência Química
CRM 23301 | E-mail: pctigre@hotmail.com

DÓRIS ARNECKE G. DA SILVA
PSICÓLOGA CLÍNICA - PSICOTERAPIA EM FAMÍLIA
CRP 07/18009 | E-mail: doris.pisc@hotmail.com

Saúde e Bem Estar

(51) 3597-1034

AV. JOÃO XXIII, 235 - CENTRO - CAMPO BOM/RS

f /CONSULTORIO.DR.PAULOTIGRE

OFTALMOLOGIA



Dr. Demian Rossetti

Av. Brasil, 3025 - Gal. Comércio - Sl. 303 - Campo Bom - Fone: 3597.8436
Rua Joaquim Nabuco, 828 - Sl. 1507 - Novo Hamburgo - Fone: 3035.1313

LABORATÓRIO



Laboratórios Clínicos

- Atendemos os principais convênios
- Especializado no atendimento a empresas

Av. João Corrêa, 683 - Sapiranga ☎: 3599-8300
Av. Sete de Setembro, 303/01 - Sapiranga ☎: 3039-3388

NUTRIÇÃO



Luciana Villa Real - CRN 2 7364
Nutrição Holística

luvillareal@gmail.com

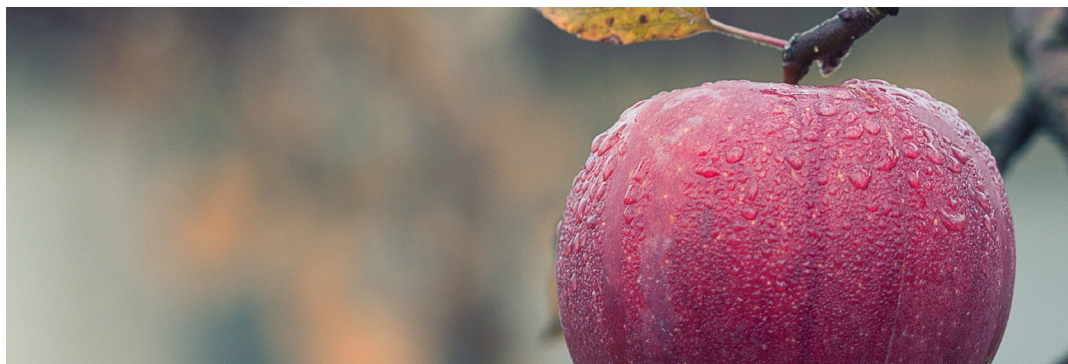
@luvillarealnutri

Nutricionista Luciana Villa Real (51) 98108-1621

Rua 12 de outubro, 32. 2º Piso - Campo Bom

COMO SE ALIMENTAR NO OUTONO

LUCIANA VILLA REAL . NUTRICIONISTA HOLISTICA . LUVILLAREAL@GMAIL.COM



Cada estação do ano possui atributos ou características que causam mudanças diretas na fisiologia humana. O outono é a estação em que o clima começa a ficar mais seco e a temperatura mais amena com ventos mais intensos e dias mais chuvosos. Por isso, o ideal é fazermos uma dieta com comidas mais quentes e nutritivas.

Devemos consumir:

- **raízes tais como:** cenoura, beterraba, batata-doce, inhame, aipim. Devem ser preparadas, preferencialmente, cozidas e temperadas com especiarias mais quentes, como canela,

cravo e gengibre

- **alimentos com sabores adocicados:** leite, ghee, ovos, grãos, arroz, aveia, frutas doces, castanhas, peixe, frango, óleos, azeites, sementes (abóbora, gergelim, girassol), mel, açúcares;

- **alimentos com sabores salgados:** sal, shoyu, peixes de água salgada, carne de sol;

- **alimentos com sabores azedos (ácidos):** frutas cítricas, iogurtes, queijos amarelos, tomate, pickles, vinagre, vinho;

- **chás de frutas, ervas e especiarias de qualidade doce e levemente picante.**

Procure diminuir, o quanto possível, sal, açúcar e alimentos industrializados. Também é importante evitar os sabores amargo (encontrado no café, rúcula, espinafre, couve, repolho) e adstringente (encontrado na soja, tofu, maçã verde, romã, chás pretos), bem como reduzir o sabor picante (alho, mostarda, pimentas, condimentos em geral).

O outono nos convida a diminuirmos o ritmo da vida, ficar mais em silêncio – ótima época para começar a meditar – e evitar excessos de qualquer tipo.

Auto massagem com óleo faz parte de uma rotina diária de autocuidado, e no outono o óleo indicado é o de gergelim. O ideal é fazer pela manhã, mas para quem sofre de insônia, uma boa opção é fazer à noite, antes de dormir.

Que esta nova estação seja de muita saúde para todos!

PEDIATRIA

CLÍNICA INFANTO-JUVENIL



Dr. Wilson Jaime Kautzmann

Pediatra

TÍTULO DE ESPECIALISTA PELA AMB
CREMERS 11258

Fone 51 3599.2402 / Cel 51 98571.8020 / 51 99988.2230
Rua Getúlio Vargas, 574 - s. 105 - Sapiranga - RS



Dra. Rita de Cássia
F. da Silva

Pediatria - Neonatologia

Fone 3559.7408 - 99826.2534

Rua Getúlio Vargas, 574 - sala 104 - Centro
Sapiranga - RS - ritacassia.ped@gmail.com

Psicologia Nutrição Quiropraxia Psicopedagogia
Pilates Yoga Ayurveda Estética Facial
Massagem Terapias Integrativas

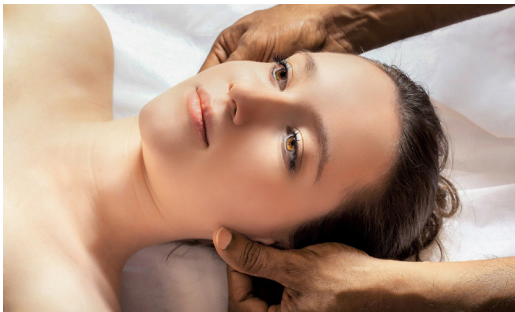
Rua Rui Barbosa, 64 Centro - Campo Bom ☎ 3597-3420 📞 99255-1772



Q10·Saúde
clínica integrada

AYURVEDA E A MENTE

GISIELE A. PAZ . TERAPEUTA AYURVEDA . Q10 SAÚDE CLÍNICA INTEGRADA .
CONTATO@Q10SAUDE.COM.BR



Para conseguirmos educar nossa mente, temos que ter um certo distanciamento de nossos pensamentos, é importante que a gente aprenda a observar como ela funciona. Nesse aspecto, a meditação pode ajudar bastante. Felizmente já estamos entendendo melhor sobre um conceito errado que foi falado sobre meditação, que é o não pensar, ou não ter pensamentos na hora da meditação. Sabemos agora, que é ao contrário, não é que a mente não vai ter pensamentos (porque essa é a natureza dela), ela será um chafariz de informações o tempo todo, a diferença é, que a gente observa esses pensamentos e não se identifica com eles, apenas deixa eles passarem.

Imagine que você está sentado à beira de um rio e esse fluxo de energia que está na sua mente, fosse a água

desse rio e nessa água têm coisas boiando. Quando você senta à margem do rio, observa esse fluxo de energia, com coisas boiando sobre ela, isso é a nossa mente e essas "coisas" são os nossos pensamentos.

No momento que você se agarra à uma destas "coisas", por exemplo, o medo de dirigir, significa que você pegou uma destas coisas e se agarrou nela (se identificou com ela). O que a gente faz na meditação, é aprender a se distanciar desse olhar, ficar sentado à margem do rio e observar esses pensamentos passando, sem julgamento. No momento que você julga, você está se identificando, está dando a sua opinião sobre ele.

Deixe passar! observa apenas. Essa é a dita postura do observador (yoga), assim nós vamos aprendendo o primeiro passo, que é se distanciar da identidade da mente, entender que você não é ela, depois a gente vai descobrir quem somos, mas por enquanto, você não é a mente.

A mente é um objeto que pode ser observado, assim como o corpo. Aprenda a educar sua mente e usá-la à seu favor no equilíbrio da saúde.

ESTRESSE BURNOUT

ANDRÉ L. WESCHENFELDER . PSICÓLOGO | NEUROPSICÓLOGO . ANDRELW.PSICO@OUTLOOK.COM



Você conhece o estresse Burnout?

Esse tipo de estresse é causado por um "esgotamento" de tanto trabalhar. Ficar muito tempo concentrado em uma tarefa, por vários dias e que demandem muito esforço mental, podem causar esse esgotamento.

Além da óbvia irritabilidade causada pelo estresse, demais sintomas incluem problemas gastrointestinais, alergias (em particular as cutâneas), insônia, dentre outras alterações hormonais.

Tal situação faz com que nossa cognição fique prejudicada.

Por exemplo:

- Baixa reserva cognitiva (energia para lidar com situações);
- Falta de atenção;

SAÚDE BUCAL



Consultório Odontológico

Dr. Andrey Tomé Zelichmann
CRO/RS 18032

Próteses - Implantes - Aparelhos - Clínica Geral

Av. João Schumann, 100 - SI 202 - Campo Bom - RS 3597.7075

Rafaela Carraro
CIRURGIÃ-DENTISTA

51 99653.4470
51 3039.3069

Clínica Geral Restaurações Odontopediatria Extrações
Endodontia Clareamento Tratamento Periodontal

@dentistaraelaecarraro

Av. João Corrêa, 919 Centro - Sapiranga - RS

Consultório Odontológico

Dra. Magali Garcia CRO 22.946
Dr. Luciano R. Eifert CRO 10.222
Dr. Leonardo Gemelli CRO 22.180

SAPIRANGA
51 3064.2828
CAMPO BOM
51 3598.9094

Rua Presidente Kennedy, 1223 - São Luiz - Sapiranga
Rua Willy Kleinkauf, 145 - Santo Antônio - Campo Bom

**"SEU TEMPO É LIMITADO, ENTÃO
NÃO O GASTE VIVENDO A VIDA
DE OUTRA PESSOA"**

—STEVE JOBS.

PSICOLOGIA



Atendimento psicológico para crianças, adolescentes e adultos. Família e casal. Atendemos convênios e particular.

RUA SILVEIRA MARTINS 109
NOVO HAMBURGO
(51) 3066.4140 / (51) 98406.4406

Betina Haubrich

CONSULTORA DO SONO MATERNO E INFANTIL

☎ 51 9 9909.1741
📍 Campo Bom-RS
@consultoradosono_betina
betinasonoinfantil@gmail.com

PSICOPEDAGOGIA

PSICOPEDAGOGIA CLÍNICA

Suzana Maria Raupp

PEDAGOGA PSICOPEDAGOGA
Mec. 0010/92 ABPp Reg. 0038/00

- Avaliação e atendimento nas dificuldades de aprendizagem
- Orientação Profissional Vocacional

Av. São Leopoldo, 319 - Sala 606 - Ed. Executive Center
Campo Bom - Fone 98406.6725

PSICOPEDAGOGA

Natalia Faller Silveira

PSICOPEDAGOGA CLÍNICA E INSTITUCIONAL

☎ 99288.4424

📍 Psicopedagoga Natalia Faller

Av. Brasil, 1390 - Sala 301 - Campo Bom - RS - (Prédio da Unimed)

**“OS DIAS MAIS IMPORTANTES
NA SUA VIDA SÃO O DIA EM
QUE VOCÊ NASCE, E O DIA
EM QUE VOCÊ DESCOBRE O
PORQUÊ.”
— MARK TWAIN.**

3 SINAIS DE ANSIEDADE

GABRIELA MARQUES . PSICÓLOGA . CONTATO@NAPVS.COM.BR



O i gente! Tudo bem?
Hoje resolvi falar sobre 3 sinais de ansiedade, que devemos estar atentos! Vamos ver se você já teve algum...

- Preocupar-se demais com o futuro. Nada aconteceu, mas na sua cabeça, você já imaginou muuuuuitas coisas!

- Sensação de estado de alerta ligado! É como se a qualquer momento algo fosse acontecer, e você fica com o seu instinto de defesa a mil!

- Tensão muscular, suor e até tremedeiras. Geralmente ocorre quando a pessoa está tendo uma crise de ansiedade e gera bastante cansaço físico depois.

E ai, se identificou? Se sim, e se você sente com frequência algum destes sintomas, não fique sofrendo sozinho, busque ajuda de um profissional da psicologia que possa lhe auxiliar e te ajudar a entender o que está gerando esta ansiedade.

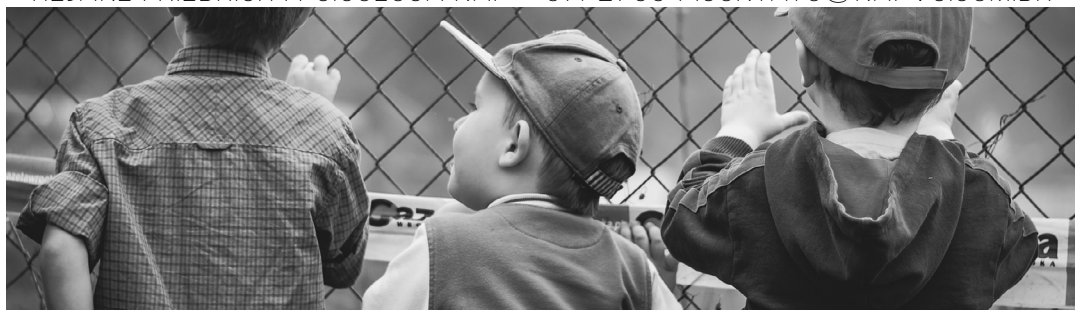
Afinal, ninguém merece viver cansado e sofrendo com algo que nem aconteceu ainda, como ocorre nos casos de ansiedade.

Uma dica: procure tirar o foco das situações que lhe deixam angustiado. Lembre sempre de ter momentos de lazer e praticar exercícios físicos.

Se você precisar de ajuda, fico à disposição!

A EXPERIÊNCIA DA MORTE E A VIVÊNCIA DO LUTO PARA A CRIANÇA

REJANE FRIEDRICH . PSICÓLOGA NAP - 07/27534 .CONTATO@NAPVS.COM.BR



E com muita naturalidade que falamos sobre o ciclo da vida quando se refere ao nascer, crescer e reproduzir. Porém, ao nos depararmos com a etapa deste ciclo que se refere à morte, o assunto já não é visto desta forma.

Deixar de existir é tão natural como o existir e é a maior certeza de ocorrência na minha, na sua e na vida de todos os vivos. Ela chega para todos, sem exceção. Porém falar, lidar, enfrentar e encarar a morte é difícil tendo em vista os sentimentos que ela envolve.

Por se tratar de um assunto tão temível ele causa mais angústia ainda quando há a necessidade de tratá-lo

com as crianças. Os pais se deparam com a sua própria dor e por outro lado com a ansiedade oriunda das dúvidas que possuem sobre a forma de abordar e lidar com este acontecimento traumático junto aos filhos. É preciso que os pais saibam que, de acordo com a idade e o estágio de desenvolvimento que a criança está, a forma como ela entende e reage sobre a morte é diferente e por isto é importante adequar o discurso à sua idade e maturidade. Quanto mais naturalidade e simplicidade se tratar sobre a morte com a criança, mais tranquila será a sua aceitação, adaptação e reestruturação ao mundo sem a presença da pessoa falecida.



núcleo de atendimento psicológico



O NAP, Núcleo de Atendimento Psicológico, é um serviço diferenciado voltado ao bem-estar de nossos clientes. Um espaço reservado para atendimento psicológico, com flexibilidade de horários e estilos de atendimento.

Nossa equipe conta com psicólogos qualificados nas diversas ênfases da psicologia. São profissionais da região do Vale do Sinos e Porto Alegre. Também fazem parte da nossa equipe: arteterapeuta, psicomotricista, psicopedagoga, terapeuta ocupacional, personal escolar, quiropraxista e outros de áreas afins.

Clínica Escola



CONVÊNIO NAP
Prevenção em
saúde emocional

PSICOLOGIA | PSICOPEDAGOGIA | FONOAUDILOGIA
QUIROPRAXIA | NUTRIÇÃO | COACHING

APRENDA A DOMINAR TUAS FOBIAS E ANSIEDADES COM A REALIDADE VIRTUAL! CONSULTE UM PSICÓLOGO DO NAP!



É a sua escolha que diferencia o nosso serviço

Av. Cel. Frederico Linck, nº 1170 | NH | 51 9 9375.3003 - 51 3035.3606
www.napvs.com.br contato@napvs.com.br

Demais Serviços do NAP:

- * Psicologia
- * Psicopedagogia
- * Assessoramento empresarial
- * Orientação profissional
- * Planejamento de carreira
- * Coaching
- * Nutricionista
- * Quiropraxia
- * Psiquiatria
- * Fonoaudiologia
- * Locação de salas para palestras e eventos

RESILIÊNCIA

REJANE FRIEDRICH . PSICÓLOGA NAP - 07/27534 .CONTATO@NAPVS.COM.BR



O termo resiliência é originário da língua latina "resilio, resilire" com o significado de "saltar para trás". Apareceu pela primeira vez na literatura em 1807, sendo o cientista Thomas Young, um de seus precursores.

Em Psicologia, o conceito resiliência apareceu pela primeira vez em 1966, definindo-se como "um conjunto de traços de personalidade, capacidades ou habilidades que tornam as pessoas resistentes às doenças psíquicas quando passam por experiências traumáticas" (Souza e Cerveny, 2006, apud Ribeiro et al., 2011). Benetti e

Crepaldi (2012) acrescentam que a resiliência vem falar da superação não somente de experiências traumáticas, mas também frente ao estresse e outras formas de risco. Fatores de risco podem estar relacionados à eventos negativos da vida que aumentam a probabilidade de o indivíduo apresentar comprometimentos na esfera da saúde, bem-estar, bem como no seu desempenho social. Eles podem ser de origem interna (hiperatividade, prematuridade, déficits cognitivos), ou externa (negligência, abuso, violência). Qualquer mudança no ambiente que gere um elevado grau tensional e que passe a interferir em uma resposta que segue padrões normais, são considerados eventos estressantes da vida. É na maneira como o indivíduo enfrenta essas situações que ocorre a possibilidade do crescimento psicológico, e assim, promovendo benefícios à sua saúde mental. Desta forma a pessoa está buscando ser resiliente.

O QUE É ASSERTIVIDADE?

[HTTPS://WWW.SIGNIFICADOS.COM.BR/LEI/](https://www.significados.com.br/lei/)

Assertividade é um substantivo feminino que expressa a qualidade do que é assertivo, afirmativo ou positivo.

A palavra assertividade deriva de "asserto", que significa uma proposição decisiva. Uma pessoa que demonstra assertividade é autoconfiante que não tem dificuldades em expressar a sua opinião.

Assertividade é uma competência emocional que determina que um indivíduo consegue tomar uma posição clara, ou seja, não fica "em cima do muro". Uma pessoa assertiva afirma o seu eu e a sua autoestima, demonstra segurança e sabe o que quer e qual alvo pretende alcançar.

Normalmente a assertividade está relacionada com o pensamento positivo e proatividade, alguém que assume as rédeas da sua vida.

Assertividade não significa que uma pessoa está certa ou errada, mas indica que a pessoa anuncia e defende as suas ideias com vigor e respeito pelo ouvinte.

PSICOLOGIA



Luciana Benetti Rohden
Psicóloga clínica
CRP 07/13276

Atendimento Individual
Familiar e de Casal

Av Willy Reichert, 487, Campo Bom - RS
(51) 99201-5343

TOD – TRANSTORNO DE OPOSIÇÃO DESAFIANTE

REJANE FRIEDRICH . PSICÓLOGA NAP – 07/27534 .CONTATO@NAPVS.COM.BR



A forma como uma criança se porta frente a diferentes situações é muito reveladora. É extremamente comum as pessoas julgarem crianças como mal educadas, por apresentarem atitudes tidas como desrespeito, falta de controle, desobediência. Normalmente essa característica de personalidade é atribuída à forma como a criança foi criada, porém, boa parte desses casos podem estar relacionados ao TOD (Transtorno de Oposição Desafiante), geralmente, diagnosticado pela primeira

vez na infância ou na adolescência. Esses comportamentos são indesejados pela sociedade, pois, no ambiente escolar podem levar a muitas ocorrências dentro da instituição assim como intensos conflitos no relacionamento aluno-professor e colegas. Já no ambiente familiar, este jovem poderá causar desunião, sensação de desprezo pelos demais, momentos de raiva, insubordinação, teimosia constante, hostilidade, sentimentos de vingança e uma grande dificuldade em obedecer a regras quando solicitadas o que resultará em pouco engajamento para atividades de interesse comum.

É importante a identificação dessas características e a necessidade de uma avaliação psicológica, ou de um acompanhamento psicoterápico. O auxílio profissional será importante na orientação quanto às formas de lidar com crianças que convivem com TOD.

SORRIR AINDA É O MELHOR REMÉDIO!

VIRGÍNIA SEIDL SILVA . 07/30718 . PSICÓLOGA NAP . CONTATO@NAPVS.COM.BR

Se você está num daqueles dias em que tudo parece sem graça, tente apenas dar um sorriso. O sorriso começa no cérebro. Sempre que ouvimos uma piada engraçada, ou quando alguém nos faz uma gentileza esboçamos um sorriso no rosto. Se ele for um sorriso espontâneo e verdadeiro vai acionar regiões do cérebro responsáveis pelos movimentos automáticos (aqueles movimentos específicos que fazemos ao sorrir). Mas também estão envolvidos neste sorrir o córtex orbitofrontal e o córtex da ínsula, regiões que fazem o registro da situação prazerosa liberando sensações subjetivas de bem-estar.

Então, 'bora' sair por aí sorrindo e sendo feliz!



Ana Pereira Terra

Fone (51) 98050.2200
Psicóloga | CRP/RS 07/24618

Especialista em infância e adolescência

Rua Cairú, 242 • Sala 01 • Centro
Campo Bom/RS • Tel. (51) 3049.2569
Av. Nações Unidas, 2475 • sala 202
N. Hamburgo • Tel. (51) 3595.3815

Andrea da Luz Orives

PSICÓLOGA - CRP 07/18301

Especialista em Psicoterapia Familiar e de Casal
e Tratamento da Dor e Cuidados Paliativos

(51) 9 9696 0522
alorives@hotmail.com

R. Lima e Silva, 222 - Sala 303 3º Andar - Centro - NH

Scarleth Nardes

Psicóloga Clínica
CRP 07/50106

99816.9613 | psicoscscarlethnardes
Atendimentos em Novo Hamburgo e Sapiranga
scarlethnardes@gmail.com

Carmen Ackerler Fuga

Psicóloga - CRP07/09000
Especialista em Psicoterapia
Psicanalítica

R. Bento Gonçalves, 2399 - Sala 1706 - Novo Hamburgo
Fone: (51) 98137.6007 - carmen.fuga@hotmail.com
Atende particular e convênios: Adolescente, adulto, casal e família

Eliane Borges . CRP 07/25192 . Psicóloga Clínica . Fone: 51 9 9144.2513 Consultórios em Sapiranga e Campo Bom

Especializada em Psicoterapia Psicanalítica
Atendimento de Crianças, Adolescentes e
Adultos.

"Existe uma saída para quase todas as coisas difíceis da vida!"
A psicoterapia com certeza é uma delas!
Vamos conversar?

ADAPTAÇÃO ESCOLAR, O MEDO DO NOVO

JOSIANE PIRES . PSICÓLOGA NAP . CRP: 07/30151 . CONTATO@NAPVS.COM.BR

Não há uma receita de bolo quando o assunto é adaptação escolar, o processo é muito subjetivo e vai depender da idade dessa criança e de como ela lida com essa separação dos pais/cuidadores por um período de tempo. O mais importante é conversar com ela, esclarecer as suas dúvidas e encorajá-la a enfrentar este novo desafio que é o ano letivo; e ainda, deixar ela segura que ao final do dia voltará para casa com os pais (principalmente para os menores). Vale advertir que deixar a criança na escola e sair escondido, ou qualquer outra forma de enganação não é saudável, nem recomendável, pois podem surgir inúmeras fantasias errôneas sobre onde os pais estão e se eles vão voltar.

Falando das crianças menores é necessário que os responsáveis entendam que o choro é normal no período de adaptação, ele ocorre pela angústia da separação e não por uma recusa em relação à escola. Até porque quando os respon-

sáveis estão tomados de medo e consideram a escola um sofrimento, a criança capta isso.

É também importante que este adulto conheça a escola do seu filho, conheça os seus professores e equipe diretiva, para que família e escola possam fortalecer vínculos, suprimindo medos naturais e estimulando mutuamente a autonomia e independência da criança. Esta atividade de conhecer a escola antes de iniciar o ano letivo pode ser feito junto com a criança, quantas vezes forem necessária para que esta sinta confiança no novo local que irá frequentar, e para as crianças mais velhas a compra do material escolar, por exemplo, como um ato feito em família também pode trazer benefícios se o caso for uma troca de escola, o que também é uma adaptação.

Por fim, vale lembrar que as crianças entram na escola para conhecer o mundo, para conhecer a si, para conhecer o outro, para viver com o outro, o conviver em sociedade.

ERA DIGITAL: OLHOS SAUDÁVEIS?

GRAZIELE RODRIGUES MARTINS . ÓTICA REFLEXO . (51) 3597.3593

Como manter meus olhos saudáveis nesta era digital? Nesses últimos anos o uso de celulares tem aumentado entre adultos e crianças. Estes aparelhos são ferramentas de grande utilidade e praticidade para vários profissionais, estudantes, inclusive crianças e adolescentes tem utilizado essa ferramenta de entretenimento por várias horas ao longo do dia.

De que maneira podemos nos proteger de futuros problemas de saúde visual?

Dica 1: Reduzir a iluminação da tela. A luz azul/violeta do led dessas telas atravessa todo o globo ocular e

chega até a retina. Nossos olhos não possuem um filtro natural para essa luz artificial. Pais e responsáveis, o melhor é reduzir ao mínimo de iluminação a tela do celular, tablet...antes de autorizar seus filhos a usarem esses aparelhos por um curto período de tempo. Verifiquem se eles não estão aumentando a luz da tela logo em seguida, vale conferir luz e conteúdo que os pequeninos estão acessando!

Dica 2: Fazer pausas a cada 30 minutos dentro do possível. O uso de aparelhos como celulares, tablets, Notebooks, computadores causam uma fadiga ocular, pois os olhos nesses momentos estão fazendo uso

ESCOLAS

Rua Santos Dumont 237, Bairro 7 de Setembro - Sapiranga/RS (51) 3529.6276 / 99266.1250

FESTAS

LOCAÇÃO DE MÓVEIS PARA EVENTOS

Rua Mundo Novo, 707 - Novo Hamburgo - RS
Fone 51 3067.1167
E-mail: contato@kla2locacoes.com.br

ÓTICA E RELOJOARIA

Campo Bom: 51 3597.6216
Estância Velha Centro: 51 3561.0133
Estância Velha Rincão: 51 3561.5106
contato@opticaelaine.com.br
www.opticaelaine.com.br

“O DIFÍCIL NÃO É SUBIR, MAS AO SUBIR, CONTINUARMOS A SER QUEM SOMOS.”
— JULES MICHELET

da visão de perto onde há esforço dos músculos que fazem a convergência, dos músculos do cristalino e também acontece a contração pupilar, esses três elementos nos fazem alcançar o foco visual de 30 a 40 cm de distância. Por isso precisamos dessas pausas para minimizar sintomas como cansaço visual, dores de cabeça, ardência nos olhos e visão embaçada. Vale uma ida ao banheiro para lavar as mãos como um hábito saudável nos dias de frio que virão... Vale levantar e buscar um copo de água para hidratar o corpo, vale fazer um pequeno lanche... Ou ainda levantar e olhar para longe, olhar para o horizonte...

GUIA DE PRODUTOS E SERVIÇOS

ACADEMIAS / ART. ESPORTIVOS SUPLEMENTOS

PRÓ-FORMA
musculação e funcional
3598-2060
Av. Brasil, 2412 - Sala 23 C. Bom - RS

Arena Fitness (CB) - 3049.1488 - 98300.3063

Nutri corpo suplementos - (SAP) - 3064.2301

Movimente Academia - 3598.7232

Oxi Academia - 3038.1527

ADVOGADOS / ASSESSORIAS

Advocacia Backes - 3593.6095

Advocacia Lobo - 99896.4941 / 3039.5213

Elisabeth Kasperbauer (SAP) - 3599.3107

Kassianra Zat - 3039.5213

Maria R. Gomes - 3594.2581

Dr. Paulo Alvaiz Malaquias Bueno
Advogado - OAB/RS 7577
Especialização em tributário
Av. 20 de Setembro, 3847/3 - Sapiranga
☎ 51 99914.9598 / ☎ 51 99512.2528

Carla Oliveira
ADVOGADA
99782.2880 / 3587.4958
RUA BARTOLOMEU DE GUSMÃO, 767
SALA 15 CANUDOS NOVO HAMBURGO

Maria Cricelde Spies
OAB/RS 50.590
AÇÕES CÍVEIS, APOSENTADORIAS,
DIREITO DE FAMÍLIA
Rua Benjamin Constant, 378, sala 02, Novo Hamburgo
Fone: 51 3066.1545 - 51 99988.6432

FERNANDA PASSINI - OAB/RS 59834
Fone: 51 9 9989 2130
adv.fernandapassini@gmail.com
@falandosobredireito

REJANE M W FLECK
OAB - 18.847
3597 2714 / 98429 2714
rejanewfleck@hotmail.com
Av. Presidente Vargas, 155 sala 101 - Centro - C.Bom/RS

ALIMENTAÇÃO / REST. / PIZZARIAS / CAFÉS

Casa Natural - 99220.1354 / 99237.7540

Cia do Café (CB) - 3038.3005

Chefões
restaurante & rodizio
3039.2933
Aceitamos: VISA, MASTERCARD, AMERICAN EXPRESS
Av. 20 de Setembro, 3848 - 2º piso - Centro - Sapiranga - RS

Padaria e Mercaria
Aceitamos encomendas de doces e Salgados.
51 3038-2119 51 99978-9306
Rua São Paulo, 300 - Centro - Campo Bom/RS

Confeitaria Rocambolê
Aceitamos encomenda de tortas, doces e salgados
Av. Pedro Adams Filho, 3582 - Pátria Nova - NH - Fone 51 3595.4017

Enseada - 3597.2040
Rest. E Pub Imigração - 99941.2840
Takeshi (sushi) - 3066.6660

Trattoria
TELE-ENTREGA MEIO DIA E NOITE
Buffet livre ao meio dia à noite à la carte de comida italiana
DON VERIANO
☎ 51 3599.6560
☎ 51 99889.6491
Don Veriano @donveriano
Rua Pres. Franklin Deano Roosevelt, 555
Bairro Sete de Setembro (Cohab) - Sapiranga - RS

Restaurante TAMPÃO
3598-1472
99400-5342
Rua Professor Henrique Pholl, 211 - Centro - Campo Bom RS

Vide Cia
TELEGULA
3597.6828 / 3038.6828
Av. Tiradentes, 381 - Campo Bom

ALIMENTAÇÃO / SUPER / FRUTEIRAS / LOJAS

Com. Carnes Clécio - 3593.8877

Lambe Lambe (Prod. Aliment.) - 3597.2128

Nonna Romana (pad. Conf.) - 3559.4019

Nutrifrango (CB) - 3597.0168 - 3597.6540

Rodasinos Conservas - 3559.2662

Super Central (CB) - 3598.5311

ASS. TÊC. / REFRIG / ELETRÔNICAS / MOTORES

Eletrô Bolzan - 3599.3786 / 98411.7773

Eletrônica Beto
CONSORCIO DE TV, VENDAS DE ANTENAS UHF VHF, COMPONENTES ELETRÔNICOS
Av. João Corrêa, 1765 - Sapiranga - RS - 3599.2752
eletronicabetosapiranga@live.com

ELETRÔNICA JUNG
CONsertamos aparelhos de todas as marcas e modelos TV, SOM DVD, ELETRODOMESTICOS MICROONDAS
Rua Major Bento Alves, 1292
7 de Setembro Sapiranga
Fone 51 3559.2599

loja Equipeças
Equipamentos Gastronômicos
51 98571 5407
51 98718 6037
51 3056 1408
Av. P. Kennedy, 402
Centro Sapiranga

MARCOTEC
Rebobinagem e manutenção de motores
marcotec_rebobinagem@hotmail.com
Av. Emilio Vetter, 206 - Genuino Sampaio - Campo Bom - 3598.4670

Multilar
51 3038.5801 - multilar_campobom@hotmail.com
Av. Brasil, 685 - Loja 07 - Centro Comercial - Campo Bom/RS

ROLMAQ ROLAMENTOS
RUA DOS ANDRADAS, 1290 - RIO BRANCO - C. BOM
FONE: (51) 3598.5313

ARQUITETURA / ENGENHARIA / DECORAÇÃO

Helena P. Laggazio (Arq. e Urb.) - 98445.9401

Sara R. Gomes (Eng. Amb. e San) - 98406.6689

Reffine Dec.de Int.(NH) - 99798.7733 / 3035.4715

Camila Hartz Interiores
Projeto e Execução Residencial e Com.
Consultoria
Decorações
Móveis
Papel de parede e presentes
R. G. Dalro Filho, 43 - 2º andar - Sapiranga

Umanize
ARQUITETURA Comercial, Residencial
Renan Spengler
Arquiteto | CAU A134209-6
☎ 51 99404.7360
contato@umanizearq.com
umanizearq.com
umanizearq

NOVA ERA
TEXTURAS
99716.6450 / 98161.0474 / 99657.9065
Rua Presidente Vargas, 443 - Centro - C.Bom

AUTOMÓVEIS / MOTOS / ACESSÓRIOS / OFICINAS

Baiano Pneus - 3597.37823

Bonattus Rest. Automotiva - 3598.2998

Carniel Cen. Aut. (SAP) - 3529.2170 / 991661202

Centro Multicar - 35979190

Gbs Car - 99952.9606 / 3597.4277

BL AUTO PEÇAS
NACIONAIS E IMPORTADAS . NOVAS E RECONDICIONADAS
TELE-ENTREGA 3599.3595 / 3039.1292

GIOVANI SCHNEIDER
20 Anos
RUA MAJOR BENTO ALVES, 882
Sete de Setembro Sapiranga - RS
51 3198.6869 / 99989.8902

Rafael Pneus
Fone: (51) 3598-2993 / 98171-2150
AV. BRASIL, 1027 - CAMPO BOM / RS

MARSUL AUTO PEÇAS
3586.3239
3586.2636
Av. Victor Hugo Kunz, 3027 - B. Canudos - NH

KOVÁLSKI AUTOPEÇAS
3933.4505
3933.4506
98035.6390
Av. Presidente Kennedy, 442 - Centro - Sapiranga - RS

MATOZO PNEUS
Rua Antão de Farias, 715 - Sapiranga
matozopneu@hotmail.com
3599.5555 / 3599.4639 / 99390.0000

Mecânica Dr. Car
Inspeção Elétrica, Suspensão, Freios, Malcores, Cálculos Nacionais e Importados.
3599.8021
Rua Antão de Farias, 619
Centro - Sapiranga

MECÂNICA PANPA
PEÇAS E SERVIÇOS
TROCA DE ÓLEO DE CX. AUTOMÁTICA
3599-2960
3039-2960
99282-3117
Av. 20 de Setembro, 2869
Centro - Sapiranga

MEGA Troca de Óleo
Freios e Suspensão
9 8509-2559
Rua Getúlio Vargas, 32, Centro - Sapiranga

MotoShop
SAPIRANGA
51 3529.5771
NOVO HAMBURGO
51 3595.8840
PEÇAS E ACESSÓRIOS

AUTOM. REVENDA / AUTOLOCALADORA / DESP.

PARANHANA
AUTOLOCALADORA
3523.2502 - Parobé
3598.2057 - C.Bom
contato@localadraparahana.com.br

DICÁ DESPACHANTE
99831.0355
Rua Rodrigues Alves, 175
Campo Bom (Em frente a Delegacia)

Jocar AUTOLOCALADORA
51 3049.1300 / 99258.6305
Av. Brasil, 1880 - Loja 02
Centro - Campo Bom - RS

Rodan Automóveis (CB) - 3598.6679

TOCO AUTOMÓVEIS
3049.3737
99915.7318

ESQUINACAR
desde 1984
Av. Presidente Kennedy, 383 - Centro - Sapiranga/RS. Fone: (51) 3599.2847 Fax: 3039.1806
www.esquinacar.com.br | esquinacar@terra.com.br

BAZAR / PAPELARIA / EMBALAGEM

Casa do Chef - 3049.3040

Casa do Contador (CB) - 3598.4219 / 3598.4220

Express Papelaria - 3598.6114 / 3038.6500

Kaninho do Artesanato
Pedrarias
Presentes
Aviamentos
MDF Cru
Tintas
Cursos
99151.7974
Av. João XXIII - nº76 - sala 03 - Campo Bom/RS

CARIMBOS / CHAVES

CHAVES MANINHO
(51) 99947.4682 ou (51) 3598.5488
Rua Lima e Silva, 15. Centro - C.Bom - RS

CIRURGIÕES DENTISTAS

Andrey Zelichmann - 3597.7075

Carlos B. Blumm - 3597.1941

Dr. José Pinto Rodrigues
Cirurgião Dentista CRO 3122
Rua São Pedro, 284 - sala 101 / 102 - Sapiranga - Fone 3599.1450

DR. ARLEI MARTINS DA ROSA
IMPLANTES - CRO 4314
Av. Dalro Filho, 2035 - Novo Hamburgo - 3524.3386

Luciano Eifert - 3064.2828

Leonardo Gemelli - 3064.2828

Magali Garcia - 3064.2828

Rafaela Carraro - 3039.3069 / 99653.4470

CLÍNICAS

Charles Genehr - Q10 - 3597.3420 / 99255.1772

Cia do Dente
3580.1125
99564.2880
Av. Victor Hugo Kunz, 2759
2º andar - Canudos - NH

Clínica Infante Juvenil - 3599.2402 / 99988.2230

Demian Rossetti (Clínica Olhos) - 3597.8436

NAP (atend. Psico) - 3035.3606

Paulo Tigre (C. Geral-Toxicologista) - 3597.1034

Rita de Cássia (ped) - 3559.7408/99826.2534

Reichel
PREENCHIMENTO COM ÁCIDO HIALURÔNICO
TOXINA BOTULÍNICA
PEELINGS
CARBOXITERAPIA
LIPO SEM CIRURGIA
R. João Ernesto Donato, 83 - Centro - Campo Bom/RS

COACHING

Gabriel R. Brandt (NAP) - 3035.3606

CONTABILIDADE / ASSESSORIA RH

Confiança Contabilidade - 3583.2220

Contratys - 3066.4140

Kirsch Contabilidade - 3049.2302

Cont. A. Pacioli - 37972723 - 30386688

Foco Contábil
CRC/RS 094406
Rua Sete de Setembro, 220 - sala 17 - Sapiranga
3039.3940 / ☎ 99872.0178 / 99967.5004
fococontabil2012@gmail.com

LAURENTINOS CONTABILIDADE
Rua David Canabarro, 112
Sala 21 - Centro
Novo Hamburgo/RS
Fone 3939.5068
98059.7044

OL Organizações Contábeis Ltda.
51 3598.5405 / 3597.3283 / 51 99978.2210
R. Lima e Silva, 320 - Sala 03 - Campo Bom
email: olorg@uol.com.br

VERITÀ CONTABILIDADE
ASSESSORIA . CONTABILIDADE .
DEP. PESSOAL . ESCRITA FISCAL
AV. PEDRO BLOS, 735 - SALA 01 - CAMPO BOM
51 3049.2454 - CONTATO@VERITACB.COM.BR

Contábil Dapper
Assessoria e Gestão Empresarial
Telefones: (51) 3599.1880
(51) 3064.1881 / (51) 3064.0380
WhatsApp: (51) 99701.6623
Av. 20 setembro, 4838 - Sapiranga - RS

Nilei Maria Kollet Zirbes
Téc. Contábil: CRC 33.283
Fone: 3593-5907
contabilidade
Av. 1º de Março, 877 - B.Pátria Nova, NH

ESCOLAS / CURSOS

E. Ed. Inf. Tindolelê - 3529.6276 / 99266.1250

INGLÊS
FLUENTE EM 2 ANOS
WWW.MILIDIOMAS.COM.BR
3038-3828

FESTAS / EVENTOS / BRINQUEDOS / SOM

KLA 2 locação de Móveis p/eventos - 3067.1167

FISIOTERAPIA / ACUPUNTA. / QUIROPRAXIA

Damiana F. de Oliveira (CB) - 99291.6104

Jennifer Pereira
99377.3669
Rua Lima e Silva, 34 - Centro
Quiropraxista Jennifer Pereira
jenny_quiro@hotmail.com

Giulia Bento
Quiropraxia
51 4213.0111
51 98509.9971
Rua Getúlio Vargas, 675
Sala 04 - Centro - Sapiranga - RS

Drª Damiana Oliveira - Studio de Pilates e Fisioterapia
Crefito 117258-4
Fone: 992916104
Av. Brasil, 1390 sala 302, C.Bom, RS.
Pilates
Fisioterapia
Manoterapia

SÔNIA SANTIAGO
MASSOTERAPEUTA
 MASSAGENS . DEPIILAÇÃO . SPA DOS PÉS . LIMPEZA DE PELE
 51 99935.8802 @sonia.santiago
 R. Alberto Schmit, 92/04 - Centro - Sapiroanga

Giulia Pereira Quiro (SAP) - 4123.0111/98509.9971

Studio do Corpo
 Av. João Corrêa, 111 / 104
 Sapiroanga - 99735.8997
 99180.9750

Santa Coluna (Quiro) SAP - 99916 - 6240
 Thaltes Augusto Zeni Quiro (NAP) - 99307.6060
 Viva Bem Studio RPG Pilates - 99989.8911

FLORICULTURAS

Bem Estar
 (51) 3597.9700 / 99522.0220
 NOVO ENDEREÇO
 Rua Padre Júlio, 85 - Centro - Campo Bom
 bemestarflores@ig.com.br BemEstar Flores

Janete Floricultura
 TELE-ENTREGA
 51 3049.1910
 51 99875.7305
 Av. João XXIII, 121 - Centro - CB

Lily Floricultura
 NOVO CONCEITO EM FLORES
 Visconde de Mauá, 482
 Campo Bom
 99965.8806
 3038.1528
 lilyfloricultura
 @lilyfloricultura
 lilyfloricultura@gmail.com

TAÍS Floricultura
 51 3599.3657 / 51 99645.5698
 Rua Almirante Barroso, 461
 Sala 5 - Sapiroanga
 Esq. com Pres. Kennedy

FOTOS / FILMAGENS

Foto JOÃOZINHO JS3 Produções
 (51) 3559-8965
 99744-8842
 99923-8027
 99155-4350
 (54) 99918-7232
 *Fotos
 *Filmagens
 *Revelação
 Rua 7 de Setembro 111, Centro, Sapiroanga-RS

FUNILARIAS

Funiliaria Sinos - 3598.4237

GRÁFICAS/IMPRESSOS/INFORM./CARTUCHOS

Dimax Informática (SAP) 3599.3583
 Impressos Portão - 3592.3355

IMOBILIÁRIAS

Certo Imóveis - 3134.2444
 Imobiliária Brasil - 3597.2329
 JG Imóveis - 3597.1941 / 3597.1752

IMOBILIÁRIA JUAREZ
 www.imobiliariajuarez.com.br
 Av. João Correa, 900 - Sala 01 - Centro - Sapiroanga - RS
 Tel 51 3599-1555 - imobiliariajuarez@hotmail.com

IMÓVEIS.COM
 RUA SÃO PAULO, 211 CAMPO BOM
 51 3598.4498 @ 51 99323.0398
 WWW.IMOBILIARIAIMOVEIS.COM

Sinuelo - 3593.3064
 Stern Haus - 3585.1112

LABORATÓRIOS/ RADIOGRAFIAS/EXAMES

Exato - 3599.8300/3039.3388

LOJAS/CONF./TECIDOS/ALUGUÉIS/CONCERTOS

Ateliê da Mara
 Moda Plus Size
 Grandes Mulheres
 Av. Mauá, 593 - Centro - Sapiroanga - 99884.5856

Art e Cort
 51 3529.1584
 R. Gen. Dalto Filho, 18 - sala 01 - Sapiroanga - RS

Donna Coruja
 moda infantil
 51 99197.2103
 @donnacoruja
 Dona Coruja RS
 NOVO ENDEREÇO:
 Av. Brasil, 2980
 Centro - Campo Bom

ELEGANCY NOVAS
 elegancynovas@hotmail.com
 Av. Brasil, 1887 - C. Bom - 99652.0867 / 35976108

Pinha Originals . Moda Sustentável - 99291.2711

Ravena
 3524.2797 • 3524.1578
 ravenanovias@terra.com.br
 www.ravenanovias.com.br
 Rua G. Dalto Filho, 2212 - Canudos - Novo Hamburgo

Toque Final Aviaamentos (CB) - 3598.2348

LOJAS CORTINAS / TAPETES / FORRAÇÕES

Cia do Tapete
 Tapetes - Capachos - Persianas
 (51) 3529-5289
 3M Rapazi
 Rua Major Bento Alves, 969
 Sapiroanga - RS
 www.ciadotapete.com
 ciadotapete@gmail.com

Sul Art
 Cortinas e Persianas
 Suficiência e praticidade. Tudo a lair.
 51 99549.7117 | 3559.8011 | 99835.8354
 @sulartpersianas
 www.sulartpersianas.com.br
 sulartpersianas@hotmail.com
 Rua Tiradentes, 411 - Loja 1
 Centro - Sapiroanga - RS

Obradec - 3582.8465/98116.3222

Ricardo Estofados
 3598.4198 @ 99689.2421
 ricardoestofados@gmail.com

LOJAS M. CONSTRUÇÃO / FERRAGEM / ELÉTRICOS

casada construção
 51 98585.3070
 51 3597.2830
 AV. DOS MUNICÍPIOS, 2995 - CAMPO BOM

c&a
 Elétricos Hidráulicos Ferragens Ferramentas
 Ferragemca
 ferragemca@gmail.com
 Rua Genuino Sampaio, 182 - Sala 05 - Centro - Sapiroanga

ENERGISUL
 MATERIAL ELÉTRICO É AQUI!
 3582.9093 / 3253.5649 / energisul@sinos.net
 Rua Bartolomeu de Gusmão, 240 - LJ 04 - Bairro Canudos
 CEP 93542-000 - Novo Hamburgo - RS

Ferragem AF - 3597.6144

FERRAGENS RICOL
 ricoferragens@gmail.com
 R. Pres. Kennedy, 1267
 São Luiz - 3064.2264

IRMÃOS MACIEB
 MATERIAIS ELÉTRICOS
 3599.1877
 99500.1917
 Rua Quinze de Novembro, 143 - Sapiroanga - RS

MARCELA SANTO INACIO
 Av. Willy Reichert, 845 - Bairro Celeste
 Campo Bom - RS
 santo-inacio@hotmail.com
 Fone: 3597.2921

K & R Pioner - 3597.3353
 Lanzer - 3597.1731 / 99973.3644

K2 hiperleetro
 Solução em materiais elétricos
 51 3524.2233
 Rua 25 de Julho, 753 - B. Rio Branco - Novo Hamburgo

Madeira e Ferragem Maúra
 AV. PRESIDENTE KENNEDY, 1132 - SÃO LUÍZ - SAPIRANGA - 3559.2157
 MADMAURA@GMAIL.COM

OPENeetro
 51 3597.2429
 openeletrocb.com.br
 MAT. ELÉTRICOS • ILUMINAÇÃO E LED • ENERGIA SOLAR

RH Mat. Elétrico (CB) - 3597.3229

NOVA ERA TEXTURAS
 99716.6450 / 98161.0474 / 99657.9065
 Rua Presidente Vargas, 443 - Centro - C.Bom

LOJAS / COLCHÕES / MÓVEIS / PERGOLADOS

Casa Bela Design - 3273.9990 99165.4793
 Colchão Inteligente (CB) - 3598.5211
 Estrela Móveis (SAP) - 99531.8747

LORD Estofados
 51 99988.7860
 lordestofados@gmail.com
 atendimento@lordestofados.com.br
 @lord_estofados
 lordestofadosoutlet
 Av. dos Estados, 3200 - Centro - Campo Bom
 (ao lado do Bicross/Resid. Monte Carlo)

NEUROPSICOPEDAGOGA

Pâmela Pschichholz (NAP) - 3035.3606

NUTRICIONISTA

Adriana P. Corsetti - NAP - 98454.1464
 Luciana Villa Real (Holística) - 98108.1621
 Mara Rubia Ritter - Q10 - 3597.3420 / 99255.1772

ÓPTICAS / JÓIAS / RELÓGIOS

Campo Bom - 3597.1879
 Elaine Óptica - 3597.6216

Ótica Reflexo
 JOIAS E RELÓGIOS
 3597.3593
 98058.5432
 Av. Brasil, 2809 - Sl 01 - Centro - Campo Bom
 contato@oticareflexo.com.br - www.oticareflexo.com.br

Óptica Solares
 WORKING FOR YOU
 Av. Brasil, 3054 - Esq. João Schumann - Campo Bom 99706.7100

PSICÓLOGOS / PSICANALISTAS

Aline Kruse - Psicóloga resp. NAP - 99629.9525
 Ana Lúcia da S. Basso (NAP) - 99853.9274
 Ana P. Terra - (Essência) - 98050.2200
 Andréia Reis (NAP) - 3035.3606 / 98112.2315
 Andrea Orives (Q10) - 3597.3420 / 99255.1772
 Arlete K. Rohde - 3593.2525 / 3559.8218
 Betina H. Haubrich - 99909.1741
 Carmen A. Fuga - 98163.6115
 Contratsy - 3066.4140 / 98406.4406
 Daniela Henkel Blauth (NAP) - 98162.9005
 Djalá Martins (NAP) 3035.3606 / 98261.5608
 Edinéia S. Rysdyk (Psicosinos) - 99933.6299
 Elaine Borges - 99144.2513
 Gabriela Golin - 99999.5823
 Gabriela da Silva Marques (NAP) - 3035.3606
 Gelson Dewes (Nap) - 99718.4070
 Geraldine Alves dos Santos (NAP) - 98117.6575
 Gisele C. E. Kunst (NAP) - 98112.3600
 Jaira da Cas - 99987.9006
 Janes A. Javer (S. Vital) - 3049.2569
 Josiane Pires (NAP) - 3035.3606
 Jussara Ramos Zanette (NAP) - 99235.8737
 Jussara Colnaghi (NAP) - 99326.4931
 Lisane L Pacheco (NAP) - 99814.6624
 Liciane Petry (Psico Sinos) - 99137.5351
 Luciana B. Rohden - 99201.5343
 Madalena Lauschner - 99989.6573
 Mara Rubia Ritter - Q10 - 3597.3420 / 99255.1772
 Mateus Luis Pacheco (NAP) - 3035.3606
 Maurício Weyh Ferreira (Psiq. NAP) - 98101.8554
 Natália F. Weiller - Q10 - 3597.3420/99255.1772
 Rejane Friedrich (NAP) - 3065.3606
 Ricardo Cataneo (NAP) - 99736.1052
 Sabrina Schmidt (NAP) - 3035.3606
 Scarleth Nardes - 99816.9613
 Scheila Flesch (NAP) - 3035.3606

PSICOPEDAGOGA

Berenice Ody (NAP) - 3035.3606
 Cheila Martins (S. Vital) - 3049.2569
 Cintia Miranda M. de Oliveira (NAP) - 3035.3606

Fernanda Ramminger - 99698.0473
 Liseane F. Metzler - Q10 - 3597.3420/99255-1772
 Natália F. Silveira - 99288.4424
 Suzana M. Raupp - 98406.6725

SAÚDE E BELEZA NA ESTÉTICA

Ateliê das Guriás - 99882.4099 / 98028.6604

BELEZA NATURAL
 @3597-3582
 RUA DOS ANDRADAS, 278 CENTRO - CAMPO BOM

Claúdia Cabeleireira
 98177.8376
 Av. Antão de Farias, 1056/101 - Sapiroanga - 3039.2523

Casa de Lata - 98166.1433

DICO'S CABELEIREIRO
 99684.5407
 Av. Presidente Kennedy, 454 - Centro - Sapiroanga

Esquina da Beleza - 3598.5308

Estética atrevida
 51 99856.8811 / 51 99884.9564
 Rua 15 de Novembro, 45, Sapiroanga

Estética Taty Lis - 3038.1002

ESTÉTICA Taty Lis
 Unissux
 Bólgam
 Luces
 Cauterização
 Hidratação Capilar
 Penteados
 Pacote Novas
 Escola Progressiva
 Rua Lima e Silva, 131 - C.Bom
 51 99634.2946 - 51 3038.1002

Frizon Fashion Hair
 51 3599.2878
 @ 51 99901.6449
 frizonsalaomary@yahoo.com.br
 Presidente Roosevelt, 328 - Centro - Sapiroanga

Jéssica Araújo Studio
 Micropigmentadora
 Depilação egípcia
 Especialista em sobrancelhas
 (51) 99923.2619
 Rua São Pedro, 149 - sala 204 - Centro - Sapiroanga

K'CHARME
 Cabelo e estética
 Reiki
 Pigmentação de sobrancelha
 3599.1376 @ 99856.6248
 Av. João Correa, 225 - Centro - Sapiroanga - RS
 kcharmecabeloestetica

LINDA MULHER
 Studio de Beleza
 Rua Gal. Dalto Filho, 18/02
 Sapiroanga
 99901.3077
 3559.5725

Luiz & Adelar
 cabeleireiros
 Luiz | 99941.5360
 Adelar | 99183.3958
 R. Getúlio Vargas, 32/11
 Centro - Sapiroanga

ROGÉRIO
 Cabeleireiro
 99241.2161 - vivo
 Cortes . Escovas
 Tinturas . Hidratação
 Rua D. Pedro II, 273 - B. Centro - Campo Bom - RS

SALÃO DEORI
 3598.2004
 R. Jacob Spindler, 37 - B. Paulista - Campo Bom - RS

SUAVV
 CABELO / DEPIILAÇÃO / ESMALTERIA
 Av. P. Kennedy, 1557
 Sapiroanga
 @ 51 99773.3213
 @ 51 99533.5027

VENA
 estética e cabelo
 @ 3559.4361 / 99742.9190
 @ 99831.2551
 venaestetica e cabelo
 Av. 20 de Setembro, 3586 - Sap

SEGUROS

Acaso Adm. Seg. - 3038.7727

Dakasa
 Corretora de Seguros
 Fone: (51) 3038.3939 / 99326.0366
 www.dakasaseguros.com.br
 Rua Voluntários da Pátria, 193 Centro - C. Bom - RS

Intercapital Seguros - 3597.2300 - 3038.2300

CORRETORA DE SEGUROS
Luiz Garcia - 51 99867.6660
 Rua 28 de Fev., 83 - Sala 5 - Gal. Vitória - Saporanga

Paulo Sperb - 3598.1616
Rejane Seguros - 3597.2909
Valor Atual - 35977264

SERRALHERIA / TELAS / BOX / VIDROS / MOLDURAS / MARMORARIAS

Marmoraria Engelmann
 - Pingadeiras / soleiras - Plás / Cozinhas - Lavatórios - Tâmbos - Escadarias - Fogão completo
 3599.1543 98125.5221
 Av. Senador Alberto Pasqualini, 191 - Centro - Saporanga

ideal soluções em vidros
 51 99658.4202 51 3933.4349
 idealsolucoesemvidros@gmail.com
 R. Gen. A. F. da Cunha, 21 Centro / Saporanga / RS

Schneider Metalúrgica - 3597.2587 / 99840.4052
Telas Wanner - 3598.5310
Supreme Vidros - 3598.2459 / 99943.4340

Stylo BOX
 Vidraçaria e Esquadrias de Alumínio Box, Espelhos, Tâmbos de Vidro, Tampas p/ Churrasqueira, Vidros em geral, Acrílicos, Alumínios
 3599.2196 98581.2196
 Rua Luiz Afonso, 34 - Bairro 7 - Saporanga - stylobox@hotmail.com

Vidracaria Saporanga
 51 99931.8294
 Rua Tiradentes, 701 - sl 7 - Centro - Saporanga

TABACARIA

TABACARIA 20
 Av. 20 de Setembro, 3801 Sala 05 - Saporanga - RS
 99894.5165

TINTAS / PINTURAS

Mega TINTAS E FERRAGENS
 51 3597.0555 51 3598.7449
 APAIXONADOS POR TINTA! 98118.8573
 Av. Brasil, 3375 - Centro - Campo Bom - megatinta@hotmail.com - www.megatintascb.com

Piccolo - 3597.3436
Viva Cor Tintas - 3597.2222

Ponto das Tintas
 51 3598 - 6666 51 3597 - 3541 51 99268 - 3628
 Av. Gustavo Vetter, 298, C. Bom, RS

TERAPIAS

Cassiana T. Capitano - T. Ayurveda (Nap) 3035-3606

TRANSPORTES / VIAGENS / TURISMO

Plano de Viagem.com - 3517.6900
Ativa Turismo - 3598.2527 / 99982.2474

VT Viagens e Turismo
 51 3598. 1588
 Rua Lima e Silva, 85 - Centro - C. Bom - RS
 cvtturismo@cvtturismo.com.br

VETERINÁRIAS / TRADICIONALISMOS / PETS

CASA DO AGRICULTOR
 Fone/Fax: (51) 3597 2465
 Av. São Leopoldo, 37 - C. Bom - RS
 Esp. Animal(Clín.Pet) - 3527.6072 / 99692.9682
 Faro Animal - 3597.2020
 Ione Schmidt - 3599.2404

Le Petit Nina Pet Shop
 99744-8842 / 99972-8436 3559-8965
 Rua General Dalto Filho 18 S. 03 Centro Saporanga

REIS AGROPECUÁRIA
 Rua Presidente Kennedy, 115 Loja 02 - Saporanga 51 3559.1783 / 98111.1601
 Reis Agropecuária

Severo Aquários - 99887.3797 / 3600.2494
Santos Bichos - 3038.1068

Agrícola Campo Bom
 • Comércio de produtos veterinário • Rações
 Rua Tamóio, 65 - Centro - Campo Bom - RS Fone 3597.3079

Pet Shop Mascotte
 Rua Almirante Barroso, 461 Sala 1 - Centro - Saporanga (Esquina com P. Kennedy)
 51 99948.4191

AGROPECUÁRIA Mundo Animal
 Comércio de rações produtos veterinários
 Rua João Silveira do Amaral, 151 Centro - Campo Bom - Fone 99645.8942

ANUNCIE AQUI!

SEJA DESCOBERTO POR MILHARES DE CLIENTES!

f @A.REVISTAVITRINI
 WWW.REVISTAVITRINI.BLOG
 Telefone 51 98406.6813

HUMOR

Chegaram 100 mulheres no céu e Deus disse:

- Quem já mexeu no celular do marido escondido chegue mais perto.

Noventa e nove mulheres se aproximaram, só uma ficou.

E Deus disse:

- Traga a surda também!!

O bêbado vatravessa a rua com o farol fechado e um carro passa e buzina "BIBI"...

O bêbado olha para o carro e diz:

"EU TAMBÉM BIBI E MUITO..."

A loira chega na autoescola vestida de goleira.

O instrutor, curioso, pergunta:

- Por que está vestida assim?

A loira responde:

- Você disse que o celta estava ocupado e que iria me treinar no gol...

O menino chega em casa no final do ano e diz:

-PAI, tenho uma notícia pra você!

-O que é? - pergunta o pai.

-Você não me prometeu uma bicicleta se eu passasse de ano???

-Sim, meu filho.

-Então se deu bem. Economizou um dinheirão!

Certo dia, uma menina estava sentada observando sua mãe lavar a louça na cozinha. De repente, percebeu que ela tinha vários cabelos brancos em sua cabeleira escura.

Ela olhou para a mãe e lhe perguntou:

-Por que você tem tantos cabelos brancos, mamãe???

A mãe responde:

-Bom, cada vez que você faz algo errado e me faz chorar ou me deixa triste, um de meus cabelos fica branco.

A menina pensou um pouco e logo disse:

-MÃEEEEEE, o que você fez pra vovó que ela está com todos os cabelos brancos???

Chefe, eu queria que o senhor me liberasse amanhã de manhã. É por causa da minha mulher. Ela quer que eu vá buscar a mãe dela pra passar o fim de semana lá em casa.

- Olha, tem muita coisa pra fazer aqui no escritório e eu não vou poder liberar você amanhã.

- Obrigado, chefe. Eu sabia que podia contar com o senhor.



CACHORRO GORDO: COMO IDENTIFICAR E RESOLVER A OBESIDADE CANINA

COLABORAÇÃO: PETSHOP MASCOTTE . VEZ..SIMONEMELOVOLTZ@OUTLOOK.COM.BR

Saúde:

O peso ideal para cada cachorro é definido pelo Escore de Condição Corporal – ECC, uma escala com pontuação de 1 a 9 com critérios bem definidos, pensada especialmente para a estrutura corporal dos cães e que ajuda a identificar o cachorro gordo ou abaixo do peso. Quando o cachorro está abaixo do peso ideal da ECC, ele é diagnosticado com subpeso. O sobrepeso é quando está acima dos quilos para o seu porte físico.

Cachorro subalimentado:

Nível 1 – Costelas, vértebras, ossos dos quadris pélvicos e todas as saliências ósseas visíveis à distância. Nesse caso, não há nenhuma gordura corporal visível no cachorro e há perda evidente de massa muscular.

Nível 2 – Costelas, vértebras e ossos dos quadris facilmente visíveis. Gordura corporal pouco visível e não palpável (não é possível “apertar”) e perda mínima de massa muscular.

Nível 3 – As costelas são um pouco visíveis, sem nenhuma camada de gordura palpável por cima. Também é possível ver só topo das vértebras lombares, e os ossos dos quadris começam a ficar visíveis. Linha da cintura do cachorro e reentrância abdominal evidentes (reentrância abdominal é a diferença de altura entre as costelas e a barriga quando você olha são cão de lado, não de cima).

Cachorro com peso ideal:

Nível 4 – Costelas pouco visíveis, mas facilmente sentidas quando apalpadadas, com uma fina cobertura de gordura. Vista de cima, a cintura do cachorro é vista e a reentrância abdominal é aparente.

Nível 5 – Costelas palpáveis e não visíveis, sem excessiva cobertura de gordura, diferentemente do cachorro obeso. Linha da cintura é visível, mas

não muito acentuada, a reentrância abdominal é leve.

Nível 6 – Costelas não visíveis, com leve excesso de cobertura de gordura. A cintura ainda é visível quando vista de cima mas não é acentuada, reentrância abdominal pouco aparente.

Cachorro obeso ou acima do peso:

Nível 4 – Costelas pouco visíveis mas facilmente sentidas quando apalpadadas, com uma fina cobertura de gordura. Vista de cima, a cintura do cachorro é vista e a reentrância abdominal é aparente.

Nível 5 – Costelas palpáveis e não visíveis, sem excessiva cobertura de gordura, diferentemente do cachorro obeso. Linha da cintura é visível mas não muito acentuada, a reentrância abdominal é leve.

Nível 6 – Costelas não visíveis, com leve excesso de cobertura de gordura. A cintura ainda é visível quando vista de cima mas não é acentuada, reentrância abdominal pouco aparente.

Por que cachorros engordam?

As causas mais comuns de cachorro obeso são a alimentação inadequada e pouco exercício físico – ou as duas coisas! O problema pode ser o tipo de ração que o cachorro come ou a rotina de alimentação.

Caso a ração pela qual você optou não seja a ideal para ele, existem opções no mercado para diferentes níveis de atividade, específicas para raças e até para animais castrados. Além disso, a alimentação sem um horário certo ou à vontade aumenta as chances de obesidade canina, assim como aquele petisco ou sobra do nosso almoço pode prejudicar bastante a saúde deles. O veterinário pode indicar a dieta ideal para o seu cachorro, mesmo que ela inclua uma ração light.



Faro Animal 30 anos

- Clínica - cirurgia *Dr. Marcos A. Klein CRMV RS 4046*
- Não fecha ao meio dia *Dra. Crissiane Bertuzzi CRMV RS 6044*
- Agora com Ultrassom *Dra. Ione Schmidt CRMV RS 2758*

3597.2020 99125.3305
Av. Brasil, 2132 • Campo Bom • RS

ESPAÇO ANIMAL Clínica Veterinária

Consultas, vacinas, cirurgias, ortopedia.

Dr. André Meurer
Med. Veterinário CRMV 7223

F: 3527-6072 / 99692-9682
Av. Pedro Adams Filho, 3598

Veterinária **Dra. Ione Schmidt**
médica veterinária CRMV RS 2758 Cães e Gatos

Fone: 3599 2404

- ★ Consultas
- ★ Cirurgias
- ★ Internação
- ★ Vacinas
- ★ Limpeza de Tártaro
- ★ Anestesia Inalatória

R. Tiradentes, 241 - Centro - Sapiranga - RS

SANTOS BICHOS Consultório Veterinário

Atendimento domiciliar a animais de pequeno e grande porte. Agende uma visita!

Marcelo Reich dos Santos CRMV-RS: 8713
(51) 3039.1058 • (51) 99989.0222

Rua São Pedro, 140 • Sl. 02 • Centro • 93800-000 • Sapiranga/RS
santosbichos@gmail.com santosbichos

SEVERO AQUÁRIOS

TUDO QUE SEU AQUÁRIO DRECSISA, VOCÊ ENCONTRA AQUI!!

3600.2494
99887.3787

Av. São Leopoldo, 1691 - Campo Bom

ESTÉTICA

Esquina
da
Beleza

Cabelos com Jú e Djovana
Sobrancelha e Maquiagem com Roberta
Unhas com Goreti

☎ 3598.5308

📱 /esquinadabeleza

Rua dos Andradas, 310 - Centro - Campo Bom - RS



Esmalteria

MANICURE
PEDICURE
DESIGN DE SOBRANCELHA

Rua Dalto Filho, 114 - Centro
Sapiranga - F. 51 98166.1433

AG

ATELIÊ DAS GURIAS

📱 @ateliê_dasgurias

Av. João Corrêa, 919/02 - Centro - Sapiranga
98028.6604 - 99882.4099

BIOMEDICINA

PREENCHIMENTO
COM ÁCIDO HIALURÔNICO

TOXINA
BOTULÍNICA

PEELINGS

CARBOXITERAPIA

LIPO SEM CIRURGIA

Reichel
Biomédica Estética

📍 Sapiranga
Rua Ernesto Dornelles, 101 - Centro - Campo Bom/RS

EXPEDIENTE

Direção Genésio A. Gomes

Tiragem Excepcionalmente digital

Periodicidade Bimestral

Circulação Novo Hamburgo, Campo Bom, Sapiranga

Endereço Rua Prudente de Moraes, 53 Campo Bom - RS

Telefone 51 98406.6813

revista@revistavitrini.com.br

Matérias assinadas são de responsabilidade de seus respectivos autores, não refletindo necessariamente a posição da revista.

*A Revista Expor Vitrini comunica a todos que não participa de outros tipos de divulgação. Sabe-se que terceiros têm usado indevidamente o nome da Revista Expor Vitrini para promoções e eventos.

📱 @A.REVISTAVITRINI

WWW.REVISTAVITRINI.BLOG

**“GANHAR NÃO É TUDO, MAS
QUERER GANHAR É”
— VINCE LOMBARDI.**

A COLUNA TRAVOU, E AGORA?

DÉBORA SIQUEIRA . SANTA COLUNA . QUIROPRAXIADEBORA@GMAIL.COM



Isso acontece como uma proteção, para evitar um dano maior quando há movimentos ou posturas inadequadas agredindo as articulações. Se você ainda não travou, com certeza conhece alguém que já! A dor na região lombar atinge cerca de 80% da população brasileira. Muitas doenças podem causar dor nas costas. No entanto, a hérnia de disco é uma das mais frequentes. A hérnia de disco tem haver como utilizamos nossa coluna, ou seja, uma postura inadequada, sobrepeso, carregar peso de forma errada, entre outros motivos. Se pensarmos que entre uma vertebra e outra existe uma cartilagem, e que no seu centro possui uma espécie de gelatina, e um dos seus objetivos é amortecer o impacto entre os ossos. Quando há um desgaste ou fissura dessa cartilagem, ocorre um escorregamento desse liquido, que pode pinçar as raízes nervosas. Gerando dor irradiada para perna ou esse travamento da coluna. Essa dor pode começar devagar e ir aumentando com o tempo,

ou pode ir e voltar, e cada vez que volta demora mais para passar. Geralmente aumenta com movimentos, ou ficar por longos períodos sentado ou em pé, e diminui ao deitar.

Com a quiropraxia é possível tratar a causa desse travamento. Na primeira consulta será feita uma avaliação física, com testes ortopédicos e muitas vezes será necessário exame de imagem para confirmar os testes físicos. O profissional ao identificar falhas mecânica da coluna vertebral, das quais muitas vezes a musculatura contrai pelo processo inflamatório, consegue fazer a correção necessária, retirando assim a sobrecarga exercida sobre a cartilagem, que por sua vez irá liberar a passagem das raízes nervosas. É uma excelente ferramenta que dispensa, quase sempre, o uso de medicamentos ou intervenções. Mas lembre-se de investir na prevenção, com atividade física, alimentação saudável e consultas periódicas com a quiropraxia é o ideal para manter a coluna saudável.

VOCÊ SABIA QUE PILATES É UM GRANDE ALIADO PARA MELHORAR AS DORES NAS COSTAS?

DAMIANA F. OLIVEIRA . FISIOTERAPEUTA . CREFITO 117258-F . FONE: 992916104

A dor na coluna é uma das principais queixas na atualidade, segundo estimativa da OMS (Organização Mundial da Saúde), 85% da população sofre ou ainda vai sofrer com dores nas costas.

As más posturas podem levar um comprometimento das articulações, dos músculos assim como desconforto e dor. As dores podem ser causadas por tensão muscular, vícios posturais, fraqueza da musculatura ou até mesmo patologias como escolioses, discopatias degenerativas, protusões discais e hérnia de disco entre outras.

O método Pilates se torna um grande

aliado, pois trabalha um alongamento total da coluna possibilitando um relaxamento instantâneo que leva o aluno a perceber melhoras nas dores da coluna já nas primeiras aulas.

O método tem como objetivo principal o controle consciente de todos movimentos musculares do corpo. A partir desse controle corporal é possível realizar exercícios de fortalecimento muscular, alongamento, equilíbrio, exercícios respiratórios e como resultado dessa combinação é o alívio de dor na coluna.

ACADEMIA

musculação
spinning
funcional
pilates
personal trainer

ACADEMIA
OXI
COMPANY FIT

51 3038.1527
51 3598.4161

Santo Inácio de Loiola, 58 - Centro - Campo Bom - RS

ARENA
FITNESS

Hit • Musculação • Jiu Jitsu • Treino Funcional

RUA LIMA E SILVA, 45 - CAMPO BOM - 98032.7766

FISIOTERAPIA

VIVA BEM Studio de RPG
e Pilates

Dra. Rosa Amélia Vilbert Brodbeck
Fisioterapeuta
CREFITO 5 - 57971F

Rua Padre Réus, 91, Sala 01 - Centro - Sapiranga - RS (51) 99989.8911

QUIROPRAXIA

Santa Coluna Clínica

Quiropraxia / Dry Needling

(51) 99916 - 6240

/clnicasantacoluna @santa_coluna

quiopraxiadebora@gmail.com

Av. Pres. Kennedy, 344 sala 03 - Sapiranga/RS

**“SE VOCÊ PENSA QUE PODE,
OU QUE NÃO PODE, VOCÊ ESTÁ
CERTO”**

— HENRY FORD.

MUSCULAÇÃO PROMOVE ALTERAÇÕES CEREBRAIS

PAULO R. JOHANN, CREF: 06.306 G/RS, EMAIL: PRJOHANN@BOL.COM.BR



Com o avançar da idade diversas alterações fisiológicas ocorrem, como a neurodegeneração que leva um declínio da função cognitiva, diminuição na velocidade de processamento cerebral, redução da atenção, da memória e da função executiva.

Há também mudanças vasculares que impactam na hipoperfusão de sangue para o cérebro e disfunção cerebral, levando a doenças microvasculares e macrovasculares. Isso é algo sério, pois a hipoperfusão de sangue no cérebro está associada à aceleração do declínio cognitivo e maior risco de demência.

Junto a todas essas repercussões, ocorre ainda a depressão da função de citosinas benéficas anti-inflamatórias, como interleucina-4, interleucina-10 e interleucina-13, gerando um grande stress fisiológico no organismo.

Contudo, a musculação pode promover mudanças em todos esses aspectos metabólicos, cerebrovasculares, hormonais e imunológicos.

Um estudo publicado no mês de janeiro de 2020 por Macaulay et al. (2020) mostra que a musculação ativa

mecanismos que levam a alterações cerebrais, vasculares e imunológicas que contribuem no aumento da função mental e processos cognitivos.

A musculação promove expansão da massa cinzenta (formada pelo corpo celular e dendritos do neurônio) impactando na melhoria da função cognitiva. Sendo assim, a musculação pode ajudar na reversão de processos salientes da Doença de Alzheimer, como a atrofia de substância cinzenta.

Gera também alterações na microestrutura da substância branca (composta de axônios mielinizados), reduz a inibição intracortical e aumenta a excitabilidade cortico-espinal.

Temos que ter o conhecimento técnico e prático da área do treinamento em que nos propomos a trabalhar, senão nossa abordagem será superficial e com análises toscas como: “a musculação serve apenas para quem quer melhorar a estética”.

Quando se tem um programa de treinamento criterioso, principalmente para prevenção e tratamento de doenças, o treinamento resistido tem papel principal.

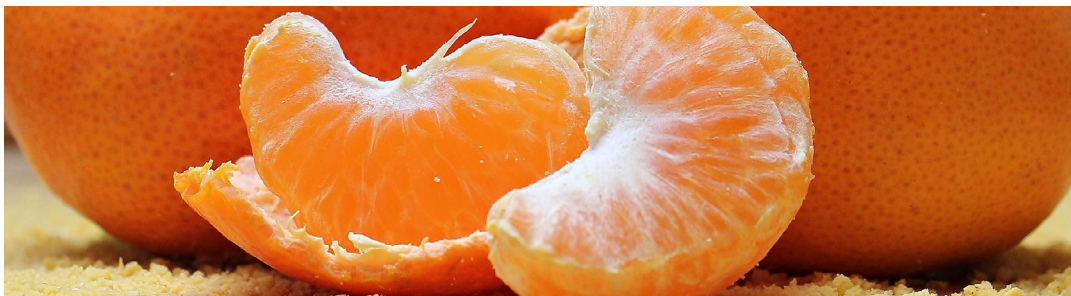
movi **MENTE**
ACADEMIA

MUSCULAÇÃO . DANÇAS . LUTAS . GINÁSTICA . PILATES

RUA PAULISTA, 18 CAMPO BOM FONE 3598.7232

BERGAMOTA: CONHEÇA QUAIS OS BENEFÍCIOS DESSA FRUTA

[HTTPS://BLOG.SUPERANDREAZZA.COM.BR/BERGAMOTA-CONHECA-QUAIS-OS-BENEFICIOS-DESSA-FRUTA/](https://blog.superandreaZZA.com.br/bergamota-conheca-quais-os-beneficios-nessa-fruta/)



Mais ou menos entre abril e setembro, ela passa a ser a queridinha de qualquer feira. Uns chamam de mexirica; outros, de bergamota. Na verdade, a fruta de casca fina e alaranjada, com sabor e aroma bem característicos, é uma das muitas variedades de tangerina, entre elas a ponkan, também bastante popular por aqui.

Nesta postagem, vamos conhecer um pouquinho mais sobre a bergamota e seus benefícios à saúde. Confira:

ORIGEM

Perfeita para acompanhar aquele chima em dia ensolarado de inverno, a bergamota surgiu bem longe daqui. Originária da Ásia, ela chegou ao Brasil apenas no final do século 19.

BENEFÍCIOS

Cada gomo da bergamota está lotado de vitaminas e nutrientes, além de fibras que garantem o bom funcionamento do organismo.

Aumenta a imunidade:

Rica em vitamina C, a bergamota ajuda a elevar a imunidade do nosso organismo. Por isso, geralmente, utilizamos essa belezinha para a prevenção de gripes e resfriados, tão comuns em épocas geladas aqui no estado.

Reduz o envelhecimento celular:

Além de prevenir doenças típicas de inverno, o poder antioxidante da vitamina C presente na bergamota auxilia na redução do envelhecimento celular. Na prática, mantém você jovem por mais tempo.

Resistência a infecções:

Quando falamos em juventude, a

resistência a infecções da vitamina A promove a saúde dos olhos e também da pele. Ou seja, visão mais apurada, e pele mais bonita.

Protege o sistema neurológico. Vitaminas do complexo B, contidas na bergamota, fortalecem os nervos e todo o sistema neurológico do organismo.

COMO CONSUMIR

As nutricionistas indicam o consumo preferencial da fruta natural. Dessa maneira, são preservadas todas as propriedades da bergamota. In natura, ela é uma ótima fonte de fibras, ajudando na absorção da glicose e no equilíbrio das funções intestinais.

Coloque ela no seu cardápio, seja como lanche entre as refeições ou sobremesa. Aqui fica uma dica bem importante: a tangerina potencializa a absorção de ferro contido nos alimentos, como o feijão.

A frutinha alaranjada também aparece nas versões suco, geleia, bolos, óleos essenciais e possui grande flexibilidade à gastronomia.

Diabéticos devem tomar cuidado, devido à concentração de frutose (açúcar natural da fruta) nas tangerinas. De maneira geral, indica-se o consumo máximo de duas unidades por dia, o que pode alterar de acordo com cada paciente.

CONSERVAR

Mantenha as bergamotas em local fresco e arejado. A geladeira não costuma retardar seu processo de amadurecimento. Aliás, após madura, conserva-se apta ao consumo por mais ou menos 5 dias.

CONGELADOS

Lambe o Lambe MIX
Artigos para Chocolates, Lanches, Embalagens, Cozinha, Integrais, Gulosemas e Festas.
(51) 3597-2128 Venda e Aluguel de Fantasias!
Av. Gustavo Vetter, 124 - Celeste - Campo Bom www.lambelambemix.com.br

CONDIMENTOS

RODASINOS
Conservas: pepino, cebola, rabanete, beterraba, vagem, cenoura, couve-flor e jardineira.
Rua Camburiú, 91 - B. 7 de Setembro
Fone: 51 3559-2662 - Sapiranga - RS

SUPER . MERCEARIA

Nonna Romana **CAFE EXPRESSO**
PADARIA E CONFEITARIA. nonnaromana@gmail.com
Rua Carlos Bielh, 79 - Sapiranga - Fone: 3559.4019

COMERCIAL DE CARNES CLÉCIO LTDA.
3593-8877
HORÁRIOS:
TERÇA A SÁBADO
7:00 às 12:00
15:00 às 19:30
DOM, SEGUNDA E FERIADOS
7:00 às 12:00
Rua Guia Lopes, 4886
B. Vista Novo Hamburgo

ALIMENTOS NATURAIS

Casa Natural
ALIMENTOS INTEGRAIS . SUPLEMENTOS . FITOTERÁPICOS
CAMPO BOM - NOVO ENDEREÇO
Rua Ernesto Dorneles, 16 - Centro - 99220.1354
SAPIRANGA
Av. João Corrêa, 498 - Centro - 99237.7540 / 4123.0138

**“TUDO QUE VOCÊ PODE FAZER,
OU SONHA QUE PODE, COMECE.
OUSADIA TEM GENIALIDADE,
PODER E MAGIA”**

**— JOHANN WOLFGANG VON
GOETHE.**

BOLO DE CANECA

[HTTPS://WWW.TUDOGOSTOSO.COM.BR/
RECEITA/60429-BOLO-DE-CANECA-MICRO-ONDAS.HTML](https://www.tudogostoso.com.br/receita/60429-bolo-de-caneca-micro-ondas.html)

Ingredientes do bolo:

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de achocolatado em pó
- 3 colheres (sopa) rasas de açúcar
- 4 colheres (sopa) rasas de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colher (café) rasa de fermento em pó
- 4 colheres (sopa) de leite

Calda:

- 2 colheres (sopa) de achocolatado em pó
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1/2 xícara de leite

Modo de preparo: Coloque todos os ingredientes do bolo dentro de uma caneca de aproximadamente 300 ml ou mais.

Mexa até obter uma massa homogênea e leve ao micro-ondas por 3 minutos.

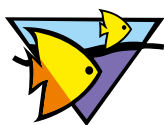
Calda: Misture os ingredientes em uma panela, leve ao fogo médio e mexa até obter uma consistência grossa. Despeje a calda sobre o bolo e aproveite!

RESTAURANTES

Takeishi
Temakeria & Sushi Bar

@SUSHITAKESHI /TAKESHITEMAKERIASUSHIBAR

R. Joaquim Nabuco, 1270 - N. Hamburgo
Reservas: 3066-6660



ENSEADA PESCADOS

PEIXARIA - PETISCARIA - RESTAURANTE

TELE-ENTREGA

3597.2040 - 3597.6653

NOVO HAMBURGO E SAPIRAGA - TELE-ENTREGA A NOITE

Av. Independência, 886 - Centro - Campo Bom - RS

4 CURIOSIDADES SOBRE A PÁSCOA QUE VOCÊ NÃO SABIA!

[HTTPS://IMAGEMSCAN.COM.BR/BLOG/5-CURIOSIDADES-SOBRE-PASCOA-QUE-VOCE-NAO-SABIA/](https://imagemscan.com.br/blog/5-curiosidades-sobre-pascoa-que-voce-nao-sabia/)



TUDO COMEÇOU...

Uma das maiores curiosidades sobre a Páscoa é que ela não é uma festividade apenas judaico-cristã. Como a origem de tudo costumava se perder no tempo do conhecimento oral, passado de geração a geração através de histórias, não há como precisar com exatidão onde e quando o rito se originou.

Mas historiadores afirmam que o cristianismo incorporou as comemorações do Equinócio da Primavera, no hemisfério norte, ao seu calendário festivo. Já outras vertentes afirmam que a Páscoa vem do hebraico Pessach, que significa Passagem, e é o marco da libertação da escravidão do povo hebreu no Egito. E, segundo a Bíblia, a ressurreição de Jesus Cristo também aconteceu próximo a esse marco.

E O OVO...

O ovo foi adotado para representar a Páscoa por se tratar de um símbolo da vida e do nascimento, seja do povo hebreu que nasceu da escravidão e fez a passagem para a liberdade ou da ressurreição de Cristo.

Na era pré-cristã, havia um costume de cozinhar ovos de

galinhas e pintá-los para presentear os entes queridos em comemoração à Primavera, época do ano em que a natureza se encontra mais fértil esbanjando vida através das flores e da reprodução dos animais. Este costume foi incorporado às festividades cristãs desde os antigos cristãos da Grécia.

JÁ O COELHINHO...

A relação de ovos com coelhos, que são animais que não se reproduzem a partir de ovos, é outra das curiosidades sobre a Páscoa. Talvez a mais difícil de explicar, porque trata-se de uma relação mais sublimada.

O coelho, por ter grandes ninhadas, era o símbolo ligado à deusa Eostre, da cultura anglo-saxônica, que representava a fertilidade. Ele também foi incorporado à mitologia cristã por representar a capacidade da Igreja de produzir novos discípulos, fazendo assim com que a fé em Deus renasça e perdure.

CHEGAMOS AO CHOCOLATE...

Bom, a tradição de fazer os ovos de chocolate foi apenas uma estratégia para aumentar o consumo do produto e perpetuar ainda mais a ideia do renascimento, além de deixar a Páscoa ainda mais doce!



Airton Schneider
Reservas (51) 999412840
Rua Cairù, 197 - Centro / Campo Bom



CURIOSIDADES

[HTTP://WWW.NAOSALVO.COM.BR/334-CURIOSIDADES-QUE-VOCE-NAO-DEVE-SABER-MAIS-DE-37/](http://www.naosalvo.com.br/334-CURIOSIDADES-QUE-VOCE-NAO-DEVE-SABER-MAIS-DE-37/)

Confira abaixo fatos que provavelmente você ainda não conhecia!

- Marco Polo trouxe da China o espaguete.

- Milhões de árvores no mundo são plantadas acidentalmente por esquilos que enterram nozes e não lembram onde as esconderam.

- Moisés, a estátua de mármore de Michelangelo, é considerada a obra-prima da escultura de todos os tempos. Ela está na Igreja de São Pedro, em Roma, sobre o túmulo do Papa Júlio II. Segundo a lenda, por achá-la tão perfeita ao concluí-la, Michelangelo desferiu uma martelada no joelho da estátua, exclamando - Parla! (Fala!).

-Em proporção em relação ao preço

do quilo, os hambúrgueres custam mais do que um carro novo.

-Na idade média, a maioria casava-se no mês de junho (início do verão no hemisfério norte), porque, como tomavam o primeiro banho do ano em maio, em junho o cheiro ainda estava mais ou menos.

-Em cada 2,54 cm de pele humana, existem 19 milhões de células, 60 pelos, 90 glândulas sebáceas, 5,79 metros de vasos sanguíneos, 625 glândulas sudoríparas e 19 mil células nervosas.

-Em média, os americanos consomem 72.800 metros quadrados de pizza por dia (uma área de 270m x 270m).

-Em média, uma criança de 4 anos faz 437 perguntas por dia.

UM CARRO COM MULTA PODE FAZER SEGURO?

JENIFFER ELAINA L. SEGUROAUTO.ORG . COLABORAÇÃO: VALOR ATUAL CORRETORA DE SEGUROS - C.BOM



Se você veio a este texto, é provável que esteja preocupado. Mas calma: carro com multa pode fazer seguro. Só que vão existir alguns inconvenientes na hora de contratar a proteção.

Todo mundo sabe que multas podem trazer grande incômodo. Não só financeiro, mas também porque elas provocam a perda de pontos na carteira.

Mas esses não são os únicos prejuízos provocados pelas multas. Na verdade, como citado, elas costumam afetar a contratação de um seguro auto. Como? Deixando-o mais caro!

Como as multas afetam o preço do

seguro?

Um carro multado geralmente indica que o motorista comete algumas imprudências no trânsito, como ultrapassar no sinal vermelho, desrespeitar o limite de velocidade e não usar cinto de segurança.

Casos deste tipo acabam por aumentar o risco de sinistro de um carro. Ou seja, as chances de que o auto sofra uma ocorrência, especialmente colisões.

Sabendo disso, a seguradora cobrará mais. Afinal, as chances de ela ter que arcar em breve com uma indenização do seguro auto são altas.

Indenizações para carro com multa.

Normalmente, um seguro auto protege os veículos contra dano parcial e contra danos integrais.

Uma perda parcial acontece quando os danos ao auto são menores do que 75% do seu valor de mercado. Nessa situação, o veículo é levado à oficina e consertado, com parte do prejuízo pago pela seguradora.

Já as perdas integrais ocorrem quando os danos são superiores a 75% do valor do carro. Aqui, o veículo não pode ser consertado, e será inutilizado.

CORRETORAS DE SEGUROS



INTERCAPITAL

CORRETORA DE SEGUROS

(51) 3597 2300

intercapitalseguros.com.br



Corretora de Seguros

Fone: (51) 3038.3939 / 99326.0366

www.dakasaseguros.com.br

Rua Voluntários da Pátria, 193 Centro - C.Bom - RS



VALOR ATUAL

CORRETORA DE SEGUROS

☎ 3597-7264

www.valoratualseguros.com.br

Rua Ida G. Knieling, 170 - Campo Bom - RS

SEGUROS todos os ramos!



paulo sperb
corretora de seguros

Av. Presidente Vargas, 1047

Bairro Bela Vista - Fone: (51) 3598.1616

CEP 93700.000 - Campo Bom - RS

www.paulosperb.com.br

Rejane Seguros

Seguros: empresarial, residencial, veículos, vida e outros.

Rua Epitácio Pessoa, 903 - B. Celeste - C. Bom

☎ 3597.2909 / 99989.4150 - rrseguros@terra.com.br



Acaso
Seguros

ACASO ADMINISTRADORA E CORRETORA DE SEGUROS LTDA.

Av. Brasil, 3025 - Sala 401 - Centro

CEP 93700-000 - Campo Bom - RS

Fone (51) 3038.7727

E-mail: acasocor@uol.com.br

“EU NÃO SOU UM PRODUTO DE MINHAS CIRCUNSTÂNCIAS. EU SOU UM PRODUTO DE MINHAS DECISÕES”

— STEPHEN COVEY.

AUTO-PEÇAS

GBS CAR
Pneus - Rodas - Multimarcas

FONE: 3597.4277 - 99952.9606
Av. dos Estados, 4787 - Centro - Campo Bom - RS

6X nos cartões:
VISA - MASTERCARD
BANRICOMPRAS
HIPERCARD

Bonattus

REPARAÇÃO AUTOMOTIVA

Chapeação e pintura • Espelhamento/revitalizações
Conserto/Pintura em para-choques de plásticos e em peças de fibra.
AGORA TAMBÉM COM MECÂNICA EM GERAL. AGENDE SUA REVISÃO!

Av. São Leopoldo, 3670
B. Imigrante - Campo Bom
3597.3558 - www.bonattus.com.br



Auto Center

BAIANO

PNEUS

MULTIMARCAS

www.baianopneus.com.br
baianopneus@baianopneus.com.br

Fones: 3597.3782 - 3598.1004 - 3038.1004

Av. dos Estados, 2525 - Centro - Campo Bom - RS

CARNIEL

Centro Automotivo

3529.2170
99166.1202

Agora com
Conserto de Painéis

R. Presidente Franklin Roosevelt, 527 - Saporanga - RS
autoeletricacarniel@hotmail.com

RE VENDAS

TOCO
AUTOMÓVEIS

Flademir Dieter (Toco)
Cel. 99915.7318

O LUGAR CERTO PARA OS BONS NEGÓCIOS
3049.3737

tocoautomoveiscb@gmail.com / autocarro.com.br/toco
Rua Oswaldo Cruz, 97 - Bela Vista - Campo Bom (Próximo do Hospital)

OFICINAS / ESTÉTICA AUTOMOTIVA



CENTRO DE RECUPERAÇÃO AUTOMOTIVA MULTICAR LTDA.

(51) 3597-9190

centromulticar@yahoo.com.br

Rua Henrique Bauer, 87 - Paulista - Campo Bom - RS

PEÇAS DE CARRO: COMO CUIDAR DE PARA-BRISA E VIDROS DO VEÍCULO?

[HTTP://WWW.PORTALAUTOSHOPPING.COM.BR/BLOG/PECAS-DE-CARRO-COMO-CUIDAR-DE-PARA-BRISA-E-VIDROS-DO-VEICULO/](http://www.portalautosshopping.com.br/blog/pecas-de-carro-como-cuidar-de-para-brisa-e-vidros-do-veiculo/)



Você sabia que o para-brisa é uma das peças de carro mais importantes para a segurança de seu veículo? Mantê-lo limpo não é apenas uma questão de capricho e de estética, visto que para-brisa e vidros sujos e embaçados atrapalham – e muito – a visibilidade. Por isso, devem passar por limpeza frequente, que pode ser feita por você, em casa, ou por alguma empresa especializada.

Pensando nisso, preparamos algumas dicas simples e sugestões de como manter o seu para-brisa e vidros do carro sempre limpos e brilhantes. Veja a seguir!

Limpeza dos vidros e para-brisa
Confira como limpá-los de forma simples e fácil!

Lave com água
Comece a limpeza lavando os vidros com água. É essencial que antes de aplicar a solução de limpeza você limpe bem com água e com uma escova macia. Faça movimentos horizontais ou verticais suaves. Essa etapa é apenas para soltar a sujeira.

Aplique a solução de limpeza
Com uma toalha de microfibra em mãos, borrife um pouco de solução de limpeza e comece a passar pelos vidros. Faça movimentos verticais ou horizontais e já vai perceber que em pouco tempo já estarão limpos e brilhantes. Se notar que ainda ficaram alguns resíduos, repita a aplicação, até que fiquem sem manchas ou marcas.

Depois disso, é só esperar os vidros e para-brisa sequem completamente.

Cuidados com o limpador de para-brisa

O limpador de para-brisa é uma das

peças de carro responsáveis por manter o vidro da frente do carro limpo e com uma excelente visualização. A palheta do limpador, que a peça de borracha que faz a limpeza, deve ser trocada uma vez por ano. No entanto, se o seu uso for muito frequente, haverá mais chances de deterioração e por conseguinte, a necessidade antecipada de troca.

Um dos vestígios que podem sinalizar que é hora de trocar é a eficiência da peça. Se notar que a qualidade caiu e perceber que o vidro não ficou limpo, é hora de trocar.

Limpe periodicamente com produtos neutros, pois não danificam a borracha das palhetas. Nunca aplique querosene, álcool, detergentes, entre outras substâncias abrasivas, que podem corroer a borracha, diminuindo sua vida útil.

Mantenha o reservatório de água sempre cheio. Certamente, isso vai contribuir para sua conservação. Uma boa dica é aplicar na água do reservatório um produto automotivo à base de aditivos, que vai ter a função de diminuir o atrito entre as borrachas e o para-brisa.

Toda vez que efetuar a troca do limpador, limpe o para-brisa.

Dicas para aumentar a durabilidade de vidros e para-brisas

Granizo: em caso de chuva de granizo ou em situações em que caem pedras de caminhões, a dica é apoiar a palma da mão no centro do para-brisa. Essa ação pode evitar danos maiores, garantindo a firmeza do vidro.

Palhetas: troque as palhetas uma vez ao ano, conforme acima já mencionado.

Pestanas: se as pestanas (borrachas externas que têm por objetivo impedir a entrada de água no veículo) estiverem ressecadas, podem trazer prejuízos ao vidro. O melhor é fazer a troca.

A manutenção das peças de carro é o que vai garantir a vida útil de cada uma delas prolongada e isso se aplica também aos vidros e para-brisa. Portanto, siga as nossas dicas de limpeza e conservação e os terá brilhantes e reluzentes por muito tempo!

CONFÚCIO

IMPOSTO DE RENDA 2020

[HTTPS://WWW.SOHISTORIA.COM.BR/BIOGRAFIAS/CONFUCIO/](https://www.sohistoria.com.br/biografias/confucio/)

FERNANDA PASSINI, ADVOGADA, ADV.FERNANDAPASSINI@GMAIL.COM

Filósofo chinês (551-479 a.C.). Criou um sistema filosófico seguido por mais de cinco milhões de pessoas atualmente.

Considerado um dos mais importantes filósofos chineses, Confúcio nasceu onde hoje fica a província Xantung, no nordeste da China. Seu pai morreu quando ele era tinha apenas três anos de idade e, por isso, ele e sua mãe chegaram até a passar algumas dificuldades. Ele foi professor e estudou história e arqueologia e chegou a visitar Lao Tsé, quando este trabalhava nos arquivos da corte na província de Honan. Embora influenciado por Lao Tsé e pelo Taoísmo, Kung Fu Tsé decidiu seguir um caminho alternativo. A sua filosofia não está tão preocupada com a vida após a morte, como os hinduístas ou taoístas, por exemplo, e sim mais voltada às relações harmoniosas entre as pessoas, os membros da família ou mesmo na sociedade.

Seguindo carreira como filósofo da corte, Kung exortou os governantes chineses a "governarem pela virtude interior" para ganhar o respeito de seus súditos e dar um exemplo para que as pessoas pudessem seguir. O sábio chinês não aprovava a tirania e, acreditava que o Estado existe para benefício do povo, e não o contrário. Como escritor, Kung compilou poemas, estórias e lendas e as reuniu numa série de livros que ainda hoje sobrevivem como clássicos da literatura chinesa. Entre eles estão o Livro dos Poemas, o Livro da História, o Livro das Etiquetas e o Livro das Mutações (o I Ching).

Depois de sua morte, seus escritos continuaram a ser lidos e influenciaram muita gente. Ele acabou sendo descoberto pelos europeus, que publicaram seus trabalhos sob o nome latinizado de Confúcio.

Os princípios do Confucionismo incluem, entre outros, o respeito em relação à família e à sociedade, a fidelidade aos dirigentes e deferência aos superiores, a justiça moral e social e virtude suprema do altruísmo e benevolência.



Dia 02 de março de 2020, iniciou o prazo de envio das Declarações de Imposto de Renda Pessoa Física. Sim, o período de ajuste de contas com o Leão chegou novamente. Sendo assim, abaixo passamos algumas informações gerais, as quais abrangem o grande grupo de contribuintes. Em caso de dúvidas, não hesite - entre em contato conosco.

O ponto de partida para todo e qualquer contribuinte, está na seguinte questão: **PRECISO OU NÃO DECLARAR?**

Cabe destacar também, que mesmo que você não se enquadre no rol de pessoas obrigadas a enviar Declaração, mas teve Imposto de Renda retido em folha ou em outras fontes de renda, vale a pena buscar informações com um profissional habilitado para verificar se não é possível obter a restituição desse valor.

É obrigado a declarar, quem:

- recebeu rendimentos tributáveis (salário, honorários, aluguéis, ...) no valor anual de R\$28.559,70 ;
- recebeu rendimentos isentos (rendimentos de poupança, indenizações, ...) no valor anual superior a R\$40.000,00
- realizou operação de ganho de capital;
- possui bens no valor superior a R\$300.000,00;
- obteve receita bruta anual de atividade rural no valor acima de R\$142.798,50;

Descontos que você pode se utilizar para redução do seu imposto a pagar (principais):

- despesas médicas (sem limite) ;
- dependentes (filhos, cônjuge, pais, netos) no valor de R\$2.275,08 - observadas as exigências de cada vínculo;
- despesas de educação limitado ao valor anual de R\$3.561,50;
- previdência privada (limitado a 12% do valor dos rendimentos) e INSS;
- valor de proventos de aposentadoria para pessoas com mais de 65 anos

Para lançamentos das despesas acima relacionadas, é necessário que o contribuinte possua os recibos e comprovantes de pagamento, sendo que os mesmos devem estar em seu nome ou em nome de seu dependente, pois será necessária comprovação em caso de verificação por parte do fisco.

PRAZO:

As declarações deverão ser remetidas à Receita Federal até 30/06/2020.

PENALIDADES PELA NÃO ENTREGA:

Se você estava obrigado a entregar declaração de Imposto de Renda e não o fez dentro do prazo, pagará multa mínima de R\$165,74.

ORGANIZE-SE - NÃO DEIXE PARA A ÚLTIMA HORA!! PROCURE UM PROFISSIONAL HABILITADO!

ADVOCACIA

Sônia Regina Ribeiro Lobo
OAB/RS 21.807
Sofia Lobo Nisus
OAB/RS 102.993
Kassandra Zat
OAB/RS 102.134

Av. João Correia, 1453
Centro - Sapiranga

© 3039.5213 | 99896.4941 ☎

Maria Regina Gomes Krauss

Advogada
OAB/RS 23598

Fones 3594.2581 / 99916.3965
Av. Bento Gonçalves, 605 - sala 304 - Novo Hamburgo

CONTABILIDADE

ESCRITÓRIOS CONTÁBEIS

AP Anunciação Pacioli
ESCRITÓRIO CONTÁBIL
Paulo Anunciação CRC-RS 42002
anunciacaopacioli@hotmail.com

Escritório Contábil - Registro de Empresas
Deppto. Pessoal - Escrita Fiscal
(51) 3597-2723 / 3597-1718 / 3038-6688 / 99638.6688
Rua São Paulo, 253 - Centro - Campo Bom - RS

CONFIANÇA Assessoria Previdenciária
CONTABILIDADE Constituição de Empresas
Escrituração Contábil
Fiscal e Trabalhista

Rogério Luis Trentin CRC/RS 062263/0-1
Rua David Canabarro, 37 - SI 603 - NH - RS - 51 3583.2220 / 99978.0288
www.confiancacontabil.com.br - confiancacontabil@sinos.net

Kirsch Escritório Contábil
Nelson Valdir Kirsch

- Departamento Pessoal
- Escrituração Contábil e Fiscal
- Constituição, Alteração e Baixa de Empresas
- Declaração de Imposto de Renda

Fone 51 3049.2302 / 3585.1248 / 99629.1402 - email nelson@nelsoncontabilidade.com.br
Rua Pastor Frederico, 169 - Centro - Campo Bom - RS

LIVRARIA . CÓPIAS

EXPRESS
gráfica digital e papelaria

(51) 3598.6114 | (51) 3038.6500
Rua Rui Barbosa, 40 - Centro - Campo Bom | RS

www.expresscopias.com.br

Gráfica Digital | Papelaria
graficadigital@expresscopias.com.br | livraria@expresscopias.com.br

VIAGENS . TURISMO

Agência de Viagens

ATIVA
VIAGENS E TURISMO

- *Transporte
- *Roteiros Rodoviários
- *Pacotes de Pesca
- *Pacotes de Turismo



Rua Mal. Deodoro, 81 - Paulista - C.Bom - RS
Fone: 51 3598 2527
ativatur@ativatur.com.br
comercial@ativatur.com.br

Laerte F. Brochier (LECO)
(51) 99982.2474

“OU VOCÊ CORRE DO DIA, OU DURANTE O DIA VOCÊ CORRE”

— JIM ROHN.

UTILIZE DIFERENCIAÇÃO PARA SUA EMPRESA.
Um jeito próprio para sua marca.

Por Silvia Regina



Como buscar diferenciação para sua empresa se destacar no mercado?

Este ano pede para sermos diferente, sair da zona de conforto e apostar em diferenciar-se da concorrência. Seja no seu atendimento, produtos, posicionamento e comunicação. Ter um marketing pensado para surpreender o cliente é essencial nos tempos de hoje.

Apostar na diferenciação de sua empresa, aplicando estratégia para destacar-se não é necessariamente ter que investir muito em publicidade. É necessário buscar algo em que o próprio mercado ainda não espera, surpreender seus consumidores com uma novidade em produto, no atendimento, algum benefício que possa agregar valor à sua marca, e/ou uma postura surpreendente perante o mercado.

Para conseguir esta diferenciação é necessário trabalhar uma cultura interna que estimule a inovação entre todos na empresa, aos quais as equipes devem estar atentas para a captação de informações que ajudem a direcionar essa estratégia para o sucesso.

Às vezes um detalhe agregado a um produto/serviço pode se tornar algo muito inovador, transformando ou aperfeiçoando de maneira surpreendente o produto e/ou serviço oferecido. Isso faz com que o cliente se encante e consiga perceber que a empresa se tornou líder em seu segmento ou até uma referência para mais indicações.

Isso tudo somente é possível quando os envolvidos internamente devem estar comprometidos com o processo de mudança. A estratégia de diferenciação não pode ser baseada em custos, e a alta direção deve ter atenção para não ficar fora da realidade e superestimar seus produtos e serviços. Quando a empresa define claramente suas estratégias e trabalha para alcançá-las com eficácia, consegue se torna altamente competitiva em seus negócios.

Com as redes sociais em todo o vapor é necessário se destacar para criar um relacionamento com os seguidores e trabalhar corretamente para que estes seguidores se tornem clientes efetivos para o negócio.

Fale conosco, a **SR Comunicação & Marketing** é especializada em consultoria, gerenciamento de marketing, treinamentos e comunicação das empresas, estruturando e desenvolvendo o setor. Gerenciamos sua marca e produtos / serviços para a melhor experiência do cliente. Sucesso Sempre!

srcomunica@srcomunica.com
(51) 4121 0060 | 99202 1237
srcomunica.com



srcomunica

DESTINO DE VIAGEM

JUNEAU – ALASKA

Chegamos em 2020 e que tal conhecer mais um destino desse lugar fantástico que é o Alaska?

Juneau é uma cidade de cerca de 32 mil habitantes e lá só se chega por mar ou pelo ar. Nosso navio de cruzeiro parou no pier bem no centro e ali é o ponto de partida para as mais diversas atividades: observação de baleias, visita ao Parque Nacional Tongass, canoagem, entre outros. A experiência mais procurada e a mais incrível é, sem dúvida, um passeio de helicóptero sobrevoando a geleira Mendenhall – um passeio não muito barato mas que vale cada centavo investido.

No centro há duas atrações que consideramos imperdíveis: Ver a Tahku – uma escultura de baleia de bronze em tamanho natural; e entrar no Red Dog Saloon – um bar estilo Saloon com comida boa, música e diversão (e uma bandeira do Brasil pendurada no teto do 2º andar, oferecida por essa que vos escreve..hehe)

Juneau nos surpreendeu positivamente, quem sabe um dia não possa surpreender você também.



Marcos e Claudia Klein
Um veterinário e uma arquiteta
apaixonados por viagens
991253305
planodeviagem@planodeviagem.com
www.planodeviagem.com

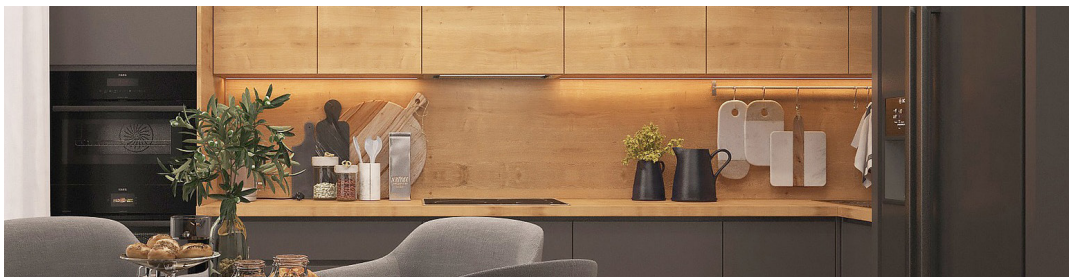
plano de viagem
agência de viagens e turismo

Fone 3517.6900

www.planodeviagem.com

COMO DEIXAR A SUA COZINHA COM MAIS ESTILO

AMARILDA BERRI . REFFINE . DESIGN DE INTERIORES . F. 997987733



Ter uma cozinha planejada, moderna e bem organizada é o desejo de muitas pessoas. Afinal, um ambiente planejado consegue explorar muito bem a funcionalidade e o aproveitamento do espaço sem deixar de lado os requintes de elegância e modernidade. Seja a sua cozinha do tipo americana ou fechada, existem algumas dicas importantes para deixá-la ainda mais funcional e maravilhosa.

A primeira dica importantíssima de decoração é o clássico “menos é mais”. E isso vale não somente para o projeto da cozinha, mas também (e principalmente) para os utensílios que vão ser armazenados no ambiente. Ou seja, tenha apenas a quantidade necessária de louça, eletrodomésticos e ferramentas para evitar ter uma cozinha entulhada e desorganizada.

1. Triângulo de trabalho - O projeto também precisa considerar a movimentação dentro da cozinha. Pia e bancada, fogão e geladeira devem, preferencialmente, estar dispostos formando um triângulo para facilitar o trabalho de quem vai cozinhar. Se o ambiente for muito pequeno e estreito, a solução é ter uma cozinha linear, com a pia e a bancada de apoio entre a geladeira e o fogão.

2. Áreas de armazenamento - Não podem ser esquecidos os armários, as prateleiras ou os nichos para guardar a louça, os utensílios de cocção e os alimentos. A escolha depende do gosto de cada um, mas

é mais vantajoso usar os armários para guardar esses itens e deixar a cozinha sempre bem organizada. Deixe os nichos e as prateleiras para colocar elementos decorativos, como temperos, vasos com ervas e livros.

3. Móveis com porta - Armários fechados evitam o acúmulo de poeira e o excesso de informação visual.

4. Escolhendo os eletrodomésticos - O forno de embutir é uma ótima opção para pequenas cozinhas, pois economiza espaço e deixa o ambiente bem moderno. Aliás, se há uma combinação que casa perfeitamente é usar móveis planejados em conjunto com eletrodomésticos embutidos.

Por que usar móveis planejados?

Os móveis planejados são estruturados sob medida e, por isso, conseguem aproveitar melhor cada espaço disponível na cozinha. Eles são mais compactos, com tamanho e design estratégicos para harmonizar com o ambiente – sempre pensando no lado prático e funcional que uma cozinha deve ter.

Com um bom projeto, mesmo os cômodos mais estreitos têm potencial para virarem ótimos ambientes, com a sensação de serem maiores e mais aconchegantes e com espaço para armazenar todos os itens necessários dentro de uma cozinha.

Mas o mais importante é vigiar o planejamento. Não deixe de observar detalhes, como tomadas, ligação de gás, espaço de circulação, dimensões dos móveis e tamanho dos eletrodomésticos.

CASA & PROJETOS



☎ 3049.3040 | 📞 99658.8963 | 🌐 www.casadochef.net



Amarilda Berri - ABD 7144
51 99798.7733 - 51 3035.4715
Rua Domingos de Almeida, 135 Sl. 904 - NH

Residencial
Comercial
Iluminação
Móveis
Vitrines

Sara Raupp Gomes

Engenheira Ambiental e Sanitarista
Mestranda em Qualidade Ambiental

- Projetos
- Consultoria Ambiental
- Licenciamento Ambiental
- Plano de Gerenciamento de Resíduos Sólidos (PGRS)

E-mail: sara.raupp@gmail.com
Fone: (51) 98406.6689

📍 Campo Bom/RS

CREA-RS 226100



ARQUITETURA | INTERIORES | REGULARIZAÇÕES | CAU A139555-6

📧 arq.helenalagazio @ hplarquiteta@gmail.com 📞 51 984459401

MODA



Camisetas Sustentáveis



Artur Bohrer - (51) 99291-2711
📧 @pinhaoriginals
pinhaoriginals@gmail.com
www.pinhaoriginals.com.br

“CADA CRIANÇA É UM ARTISTA. O PROBLEMA É PERMANECER UM ARTISTA DEPOIS QUE CRESCEMOS”

— PABLO PICASSO.

TINTAS . ELÉTRICAS

Tintas
INOVA COR

COMPROMISSO COM O MELHOR PREÇO

☎ 51 99214.8321

☎ 51 3529.1060 **Inovacor Tintas**

Rua Presidente Kennedy, 543 - Sala 02 - Centro - Sapiranga - RS

PICCOLO
TINTAS




SHERWIN WILLIAMS

CORES DA SUA IMAGINAÇÃO!

WWW.PICCOLOTINTAS.COM.BR
Campo Bom - 3597 3436

KR Pioner
Materiais elétricos e iluminação

Luminárias • Ventiladores • Arandelas
Linha Residencial • Linha Comercial e Industrial

Rua Pastor Frederico, 73, Centro, Campo Bom/RS
☎ 51 3038.4455 ☎ 51 99822.4700    krpioner

OPENeletro

EM BREVE NOVO ENDEREÇO

MAT. ELÉTRICOS • ILUMINAÇÃO E LED • ENERGIA SOLAR

51 3597.2429

openeletrcb.com.br

FUNILARIA . ESQUADRIAS . TELAS

FS Funilaria
SINOS

Calhas - Coifas - Colarinhos - Algerosas - Grades
Portão de Contra Peso | Com máquinas de 8 metros

3598.4237 99885.5930 - João | 99688.2668 - Marino

SCHNEIDER
metalúrgica

Grades e portões, mobiliário metálico,
cortinas de aço automatizadas

Gilberto
☎ (51) 9 9840 4052
(51) 3597 2587

Av. Dos Estados, 4875
Campo Bom - RS

CONTRUÇÃO . FERRAGENS

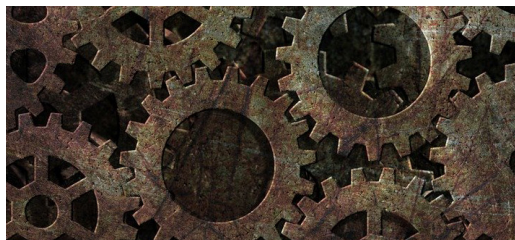
Ferragem AF 3597-6144
ferragemaf@gmail.com

- Ferragens - Material de Construção
- Material Elétrico e Hidráulico

Av. Independência, 723 - Centro - C.Bom

A DIFERENÇA ENTRE O FERRO E O AÇO

HTTPS://GIASSIFERROEACO.COM.BR/AS-DIFERENCAS-ENTRE-O-FERRO-E-O-AÇO-E-SUAS-DIFERENTES-APLICACOES-NA-CONSTRUCAO-CIVIL/



Se você acha que é complicado entender a diferença entre o ferro e o aço, pode ficar tranquilo. É bem fácil!

O ferro é um minério encontrado na natureza. Então, por ser uma matéria-prima mais cara, é mais incomum encontrá-lo em seu estado puro. Enquanto o aço é um derivado do ferro. Ele foi criado com a intenção de ser um material mais resistente e de fácil utilização.

Os diferentes tipos de aço

Existem inúmeros tipos de aço no mercado. Dessa forma, na maioria das vezes, eles se diferem pela composição, forma ou aplicação. Aqui, vamos falar um pouco das diferenças de composição. Depois abordaremos suas diversas aplicações.

Aço Carbono: Esse tipo de aço tem em sua composição somente ferro e carbono. Algumas vezes, podem existir outros elementos, porém, em quantidade insuficiente para alterar a propriedade do material.

Aço Liga: A diferença desse aço para o carbono é que, além do ferro e do próprio carbono, ele contém também outros elementos em proporções maiores. Dessa forma, ele pode alterar as propriedades químicas ou mecânicas. Esses elementos são adicionados para que o aço seja mais resistente e fácil de

usar.

Os diferentes tipos de ferro

Na construção civil, o ferro pode ser utilizado de diferentes formas. É válido lembrar a importância de identificar o melhor tipo de ferro para usar como você deseja. Assim, não corre risco de nenhuma fundação ceder e garante a qualidade da obra.

Alguns tipos de ferro são as telas e treliças, os arames, vergalhões, estribos e os pregos, que são também utilizados no dia a dia, em casa.

Aplicação de ferro e aço na construção civil

Como citado anteriormente, o ferro e o aço são materiais diferentes. Por isso, na hora de aplicar esses materiais na construção civil, é preciso ter atenção em qual é o ideal.

O aço pode ser utilizado de duas formas. A primeira é na edificação, onde toda a estrutura de base é feita por componentes de aço. Alguns exemplos: vigas, treliças, pilares. Além disso, pode ser aplicado em forma de armadura, ajudando a compor o concreto armado.

O ferro também pode ser utilizado como estrutura de base, assim como o aço. Ele é escolhido principalmente em construções de grande porte, como pontes, edifícios ou ferroviárias.

Já na construção de uma casa as diferenças são bem claras. O ferro é utilizado para portas, janelas, barras de ferro. O aço já se aplica melhor em materiais sanitários, torneiras ou barras de aço para sustentação.

Segurança para construir com ferro e aço:

Você já deve saber o quão importante é encontrar materiais de qualidade para uma construção, né?! Para a obra ser um sucesso e você não enfrentar problemas, tenha certeza de que está comprando de uma empresa confiável, com propriedade no assunto e experiência no ramo.

Lanzer & Cia Ltda.
• AREIA • AREIÃO • BRITA • BRITA ROSA • AREIA EM SACOS •
lanzercb@gmail.com
Fone: (51) 9 9973 3644 / 3597 1731
Rua Almirante Barroso, 185 • Centro • C. Bom

ARTE DA ESCOLHA DO TERRENO IDEAL

FONTE: CONSTRUFACILRJ.COM.BR



Na escolha de um terreno para a construção de uma residência, é interessante verificar algumas características do terreno e do local do terreno, algumas delas são:

Face Norte

A melhor posição do terreno em relação ao sol é a face norte. Um terreno tem sua frente na face norte quando, olhando o a frente do terreno da rua, o sol nasce do lado esquerdo do terreno e se põe do lado direito. A escolha desta face é interessante por propiciar um melhor aquecimento da residência.

Largura Mínima

Para casas de até 70,00m², o ideal é que a largura mínima seja de 5,50 metros. Uma largura boa seria acima de 7,00 metros.

Quanto mais largo for o terreno, melhor ficará a disposição da casa e melhor ficará a iluminação e ventilação da casa, tendo em vista a possibilidade da colocação de uma quantidade e de um tamanho maior de janelas e afastamentos laterais (das divisas).

Nível do Terreno

É interessante que o nível do terreno seja igual ou mais alto do que o nível da rua, caso contrário, olhando a casa pronta da rua, parecerá que a casa estará "enterrada" no terreno.

Inclinação do Terreno (Desnível)

Quando o terreno tiver uma inclinação acentuada, ou seja, maior do que 1 metro a cada

10 metros, será interessante consultar um engenheiro ou um arquiteto. É interessante que seja feita esta consulta para aproveitar o terreno da melhor forma possível e para que se tomem os cuidados necessários quanto a impermeabilização e drenagem.

Infra Estrutura

Verificar se já está disponível a infra-estrutura de telefonia, esgoto e principalmente de água potável e de energia, pois sem estas duas últimas não é possível iniciar a obra.

Guia Amarela

É possível solicitar a guia amarela junto a secretaria de urbanismo. Esta guia apresenta alguns parâmetros que deverão ser verificados antes da construção, entre eles o recuo, a taxa de ocupação e a existência de faixa de drenagem.

Imediações

É interessante verificar algumas características nas imediações do terreno, como:

Padrão das casas vizinhas, ou das quadras vizinhas quanto ao acabamento e ao material utilizado. Se tem um bom acabamento, se são em alvenaria ou em madeira, se são térreas ou sobrados. Isto é interessante ser verificado para que, por exemplo, você não construa uma casa térrea entre dois sobrados e não tenha sol em nenhum horário. Outra possibilidade é que você possa ter a sua casa em alvenaria rodeado por casas de madeira;

- Distância dos comércios mais próximos como: supermercado, farmácia, banco, lotérica;

- Distância de alguns locais públicos como: ponto de ônibus, hospital, posto de saúde, escola, creche, módulo policial;

- Distância até uma rua principal, rodovia, aeroporto ou indústria, devido ao barulho ou incômodo que estes podem trazer futuramente.

IMOBILIÁRIAS

35

ANOS

TRANSFORMA SEUS SONHOS EM REALIDADE

[f imobiliariabrasil](#)
[aimobiliariabrasil](#)

[99972.8000](tel:99972.8000)
www.aimobiliariabrasil.com.br

Snel

Imobiliária

Locação e Administração de Imóveis

www.snel.com.br - snel@snel.com.br
 Av. Pedro Adams Filho, 5431 sala 16 Novo Hamburgo RS
 Fone (51) 3594-6650 ou 99991-6650

CERTO

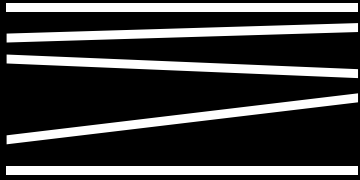
IMÓVEIS

CRECI 50964

www.certoimoveis.net
 certoimoveis
facebook.com/certoimoveissap

51 3134.2444 Av. João Corrêa, 128 - Centro - Sapiranga

Linhas que buscam o infinito.
Formas que traduzem emoções.
Bem-vindo ao **The One**.

**THE
ONE** 
A ARTE ENCONTRA A CIDADE

O The One traz um novo olhar para Campo Bom, incluindo a cidade no circuito dos grandes empreendimentos residenciais da região.



Conheça o projeto da sua nova casa na Central de Vendas da Stern Haus.



CENTRAL DE VENDAS - Stern Haus Empreendimentos
Av. São Leopoldo, 400 - Centro - Campo Bom - RS
vendas@sternhaus.com.br
51 3049.3020 | Plantão: 51 98484.2006
www.sternhaus.com.br

VITRINI

revista

MAR/ABR ED. Nº 299



A PÁSCOA CHEGOU!!!

CONFIRA 4 CURIOSIDADES SOBRE A PÁSCOA QUE EU DUVIDO QUE VOCÊ SABIA! FELIZ PÁSCOA!!!

ARTE DA ESCOLHA DO TERRENO IDEAL

COM ESTAS INFORMAÇÕES VOCÊ VAI ESTAR APTO PARA ESCOLHER O TERRENO IDEAL PARA O SEU TÃO SONHADO LAR OU NEGÓCIO! CONFIRA.

MUSCULAÇÃO PROMOVE ALTERAÇÕES CEREBRAIS

COMO ASSIM'? TREINAMOS A MENTE? CONFIRA ESTE ARTIGO INTERESSANTÍSSIMO E MUITO ESCLARECEDOR AQUI NA VITRINI.

IMPOSTO DE RENDA 2020

CONFIRA AS DATAS DE ENTREGA PARA O LEÃO NÃO TE PEGAR!

IMOBILIÁRIA
SINUÉLO
Pra você viver melhor
Fone/Fax: 3593-3064 - NH
sinuelo@sinuelo.net
www.sinuelo.net

RELOJOARIA E ÓTICA
CAMPBOM
RELÓGIOS • JÓIAS • ÓCULOS
Fone 3597.1879
relojicacb@yahoo.com.br

Av. João Schumann, 100 - Centro - Campo Bom - RS

  a.revistavitriini

 revista@revistavitriini.com.br

 www.revistavitriini.blog

 51 98406 6813