

VITRINI

revista

FEV/MAR ED. Nº 304



TEMPO DE RECOMEÇAR

É MOMENTO DE TER ESPERANÇA, DE DAR VALOR ÀS COISAS SIMPLES DA VIDA, DE EXPERIMENTAR NOVOS CAMINHOS, NOVOS SONHOS E PLANOS.

ENVELHECER BEM: CICLO DE VIDA

ESTES CICLOS SÃO VÁRIOS, INICIANDO COM A INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA E CULMINANDO COM A MATURIDADE E VELHICE. CONFIRA ESTAS DICAS!

CAMINHANDO E PENSANDO

NEM SEMPRE ESTAMOS CONSCIENTES DE TUDO, AFINAL, ALGUMAS COISAS NOS ESCAPAM!

OS BENEFÍCIOS DO AÇAÍ

TEMOS VISTO NOS ÚLTIMOS MESES UM AUMENTO CONSIDERÁVEL DE PESSOAS COMENDO AÇAÍ. MAS QUAIS OS SEUS BENEFÍCIOS?

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


RELOJOARIA E ÓTICA
CAMP BOM

RELÓGIOS • JÓIAS • ÓCULOS
Fone 3597.1879
relojocacb@yahoo.com.br

Ótica Reflexo


JOIAS E RELÓGIOS
3597.3593 - 98058-5432
Av. Brasil- 2845 Sl.01 - Centro - Campo Bom
contato@oticareflexo.com.br - www.oticareflexo.com.br

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

  a.revistavittrini

 www.revistavittrini.blog

 revista@revistavittrini.com.br

 51 98406 6813

PEDIATRIA

CLÍNICA INFANTO-JUVENIL



Dr. Vilson Jaime Kautzmann
Pediatria
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

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

UROLOGIA

Suzana Ambros Pereira

Urologia e Clínica Geral
CRM 13223

Em novo endereço

Rua Cairú, 242 • Sala 01 • Centro
Campo Bom/RS • Tel. (51) 3049.2569
clinicasaudevital@hotmail.com



NÃO FAÇA COMENTÁRIOS SOBRE O CORPO DE OUTRA PESSOA

PSICÓLOGA GABRIELA DA SILVA MARQUES - CRP 07/29381 - CONTATO@NAPVS.COM.BR



Quem nunca deixou de usar uma blusa porque marcava a barriga?

Quem nunca deixou de usar short porque não gostava das pernas?

Quem nunca colocou uma roupa mais discreta para não chamar a atenção de seu corpo e não precisar ouvir comentários dos outros?

Sim, principalmente, nós mulheres sofremos com padrões que a sociedade nos impõe diariamente. Mas não estou falando de uma sociedade distante, de um grupo de pessoas desconhecidas. Me refiro a sociedade composta pelas pessoas que convivemos frequentemente, nas famílias, na roda de amigos, no clube, na escola dos filhos.

Em uma frequência surpreendente, precisamos lidar com comentários negativos, pejorativos, que chateiam, que magoam, que são desagradáveis, inconvenientes e totalmente dispensáveis sobre o nosso corpo. Algumas mulheres não darão bola para estes comentários (será?), agora para outras, esse tipo de comentário pode significar MUITO. Pode contribuir ainda mais para um pensamento negativo sobre si, um pensamento destrutivo que já vinha dando seus ares... Pode ser que aquele comentário venha após um dia de luta e de aceitação na frente do espelho para conseguir sair de

casa, e aí já viu, sensação ruim na certa, todo o processo de autoaceitação indo embora por água abaixo! Nem preciso comentar o número de mulheres com transtornos alimentares, vomitando, se privando totalmente de comer, por nunca se sentirem bonitas o suficiente.

Aliás, ninguém deveria ter o costume de comentar sobre o corpo de ninguém. Se a pessoa emagreceu ou ganhou peso, ninguém tem nada a ver com isso. Provavelmente a pessoa tem espelho em casa e já sabe. Talvez enxergue a mudança de peso com muito mais intensidade do que realmente aconteceu, e um comentário pode DESTRUIR o mínimo de autoestima que ela ainda tinha.

Então, vamos cuidar. Principalmente agora no verão. NÃO DEVEMOS FAZER COMENTÁRIOS SOBRE O CORPO DAS PESSOAS. Não devemos ficar falando do tempo que fulana era magra, ou do tempo que era gorda. Não precisa. Ninguém precisa que outras pessoas fiquem lembrando o quanto ela mudou. Aliás, se o corpo mudou, possivelmente a mente também se transformou e dificilmente se vê alguém elogiando o crescimento pessoal de alguém, mas por que isso? Está na hora de mudar alguns hábitos, não é mesmo? A lógica precisa mudar... Precisamos elogiar mais. Fortalecer mais as pessoas e não as destruir!

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

OS BENEFÍCIOS DO AÇAÍ

NUTRICIONISTA - DRA. MARA RUBIA RITTER - CRN 1041 - Q10 SAÚDE CLÍNICA INTEGRADA - FONE: 35973420

Temos visto nos últimos meses um aumento considerável de pessoas comendo açaí. Essa fruta caiu no gosto das pessoas e cada vez mais está sendo apreciada para consumo no Brasil. Oriunda do norte do país é empregada na culinária de diferentes maneiras. No Amazonas e no Pará, principalmente nestas duas regiões, essa fruta é utilizada pela gastronomia na sua forma salgada. É bem comum as pessoas comerem no lugar do feijão ou acompanhando com peixe frito.

Na região sul o consumo viralizou com diversos acompanhamentos doces. A polpa do açaí pode ser incrementada com o xarope de guaraná e/ou outras frutas como banana e morango. O açaí é vendido em copos, barcas e/ou roletas. É apreciada por crianças, jovens, adultos e idosos.

Estudos mostram que o açaí é 33 vezes mais eficaz do que o vinho tinto para a prevenção das doenças coronarianas e como possui uma potente ação antioxidante e anti-inflamatória é um grande aliado na prevenção de doenças como o câncer. Em tempo de pandemia

auxilia na prevenção do Covid-19, pois devido a riqueza de seus minerais e vitaminas melhora a imunidade das pessoas.

A fruta é rica em vitamina E excelente protetor da pele auxiliando no rejuvenescimento. Possui fibras que estimulam o intestino principalmente acompanhado com a ingestão de água. É fonte de cálcio, magnésio e potássio, além de possuir um grande poder antioxidante. Por todos esses benefícios a açaí é considerado um super alimento.



ENVELHECER BEM: CICLO DE VIDA

VIRGÍNIA SEIDL SILVA-CRP 07/30718-PSICÓLOGA E ARTETERAPEUTA - CONTATO@NAPVS.COM.BR

Alguns autores da Psicologia utilizam o conceito de "ciclo de vida" como forma de diferenciar as diferentes etapas pelas quais passam os seres humanos desde o nascimento. Estes ciclos são vários, iniciando com a infância e adolescência e culminando com a maturidade e velhice.

Como adultos, desfrutamos de uma vida plena. Na maior parte do tempo temos total domínio sobre nós mesmos e sobre o ambiente onde vivemos. Neste período chamado de maturidade, o adulto consolida família, trabalho e se envolve em atividades relacionadas ao cuidado de seus descendentes (filhos). Pode envolver também o cuidado aos pais/avós, parte da família que está envelhecendo.

Mais para o final da maturidade as pessoas podem sentir a necessidade de diminuir seu ritmo de vida, procurar por atividades não tão intensas e por objetivos que lhe tragam maior acomodação.

Muitos sentem vontade de fazer uma revisão da vida, rever vivências e experiências, saber o que valeu a pena e o que fariam diferente.

A entrada na velhice, para muitos, significa a libertação da necessidade de cuidado com filhos. O grande dilema está em perceber-se inteiro e pleno de saúde mas ao mesmo tempo dar-se conta das sucessivas perdas sensoriais, cognitivas e afetivas ligadas ao envelhecimento. Mesmo assim, alguns podem encarar essa fase com otimismo e satisfação, como um tempo de descanso e relaxamento.

Velhice e sabedoria estão intimamente ligadas. Muitos idosos têm prazer em dividir suas experiências e conhecimentos com os mais jovens. Aqui a sabedoria pode ser percebida como uma qualidade positiva. Conforme a psicóloga Arlete Portela Fontes os idosos sábios têm importância fundamental porque neles está depositada a herança cultural

SAÚDE BUCAL

Rafaela Carraro
CRO/RS 26752
CIRURGIÃ-DENTISTA

51 996534470 51 30393069
Av. João Corrêa, 919 Centro - Sapiranga - RS


GJ Odontologia
EPAO 4814

☎ 51 3598.9094 📞 51 99777.1740

R. Willy Kleinkauf, 145 - B. Sto. Antônio - Campo Bom - RS
R. Presidente Kennedy, 1223 - S. Luiz - Sapiranga - RS

Dra. Magali Garcia
CRO-22946

Dra. Gabriela Ribeiro
CRO-25558

Dr. Luciano R. Eifert
CRO-10222

PRODUTOS HOSPITALARES


Sat Ortopédica

☎ 51 99509.9002
www.satmedica.com.br

Loja Sapiranga:
Av. Getúlio Vargas, 574.
Em frente ao Hospital
Fone: 51 3559.5590

Loja Novo Hamburgo:
Av. Victor Hugo Kunz, 570.
B. Hamburgo Velho
Fone: 51 3097.5118

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

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



Natalia Faller Silveira

PSICOPEDAGOGA CLÍNICA E INSTITUCIONAL

99288.4424

Psicopedagogia Natalia Faller

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

EXPEDIENTE

Direção Genésio A. Gomes

Tiragem 2.500

Periodicidade Bimestral

Circulação Novo Hamburgo, Campo Bom, Sapiranga

Endereço Rua Prudente de Moraes, 53 Campo Bom - RS

Telefone 51 98406.6813

E-mail 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



O MÊS DA SAÚDE MENTAL EM MAIS UM ANO FORA DO NORMAL

PSICÓLOGO NEMAR GIL LIMEIRA NETO -CRP 07/32304- PSICÓLOGO NAP - CONTATO@NAPVS.COM.BR

Começamos mais um ano e não tenho dúvidas do quanto essas passagens de ano movimentam nosso imaginário social, com as promessas de mudanças de um mundo diferente e principalmente de uma vida diferente. Não à toa, esse começo de 2021, mais do que nunca vem carregado de todas as esperanças e projetos que 2020 não pode nos dar, e que com certeza castigou muito desse imaginário desejoso.

Tenho escutado muito menos felicitações e desejos variados, e muito mais saúde, e sei que não é só a saúde física que vem aqui desejada, mas a saúde mental para aguentar e superar mais uma vez um período indeterminado de

impossibilidades para que tenhamos habilidades para transformar essas limitações em novas oportunidades. Haja saúde mental para superar tudo isso!

Se janeiro foi o mês clássico para se trabalhar as campanhas de saúde mental, nominado de janeiro branco, estes primeiros meses de 2021 são o momento certo para pensarmos nossa saúde mental: dos nossos familiares que trabalham (ou que lutam para reconquistar espaços), das nossas crianças que voltarão à escola (ou talvez ainda não), dos nossos relacionamentos (e dos que estão por um fio).

E eu? Eu desejo muita saúde mental à todos nós!

TRAUMAS E SUAS CONSEQUÊNCIAS NA TRAJETÓRIA DE VIDA

PSICÓLOGO EDUARDO WUNSCH -CRP 07/17872 - PSICÓLOGO NAP - CONTATO@NAPVS.COM.BR

Traumas psicológicos, ocorridos principalmente na infância, podem se tornar uma fonte de desconforto emocional na vida adulta e influenciar negativamente o modo como o sujeito percebe determinadas situações e como ele reage a elas. Ser exposto precocemente a situações adversas aumenta a chance de ocorrer um trauma, porque a criança ainda está com o seu cérebro em desenvolvimento e consequentemente não têm recursos internos suficientes para dar conta emocionalmente do ocorrido.

Quando o trauma acontece, a criança que o sofreu geralmente lhe atribui uma crença negativa, como por exemplo: sente que não é boa o suficiente, que é culpada, que não pode falhar, não pode confiar em ninguém, é inadequada, não é importante, e por aí vai...o inconsciente "acredita" na crença elaborada pela consciência e passa a executá-la sem questionar ou julgar se é verdadeira ou não. E para complicar ainda mais, emoções negativas tais como: medo, vergonha, agitação, tristeza, angústia, etc., se associam àquelas crenças provocando um "mal estar" que normalmente resultam em alterações respiratórias, taquicardia,

pânico, choro etc.

A pessoa que cresce com um ou mais traumas acaba por desenvolver estratégias para poder lidar com o que a incomoda. Algumas situações do presente vão funcionar como gatilhos que ativam o conteúdo emocional traumático e por consequência acionam, automaticamente, respostas aprendidas, porém, mal adaptadas e inadequadas, porque lá na raiz do problema, geralmente, a crença criada por ela está distorcida em relação a realidade. A forma desadaptada de responder a uma situação do presente, pode estar ligada a alguma experiência traumática na infância.

Ser governado por crenças negativas sobre si mesmo, sobre pessoas e o mundo, impede que a pessoa avance nos seus propósitos e resulta em limitações para uma vida mais plena.

Nem todas as crianças que passam por situações adversas vão desenvolver traumas, porém, é importante que os pais fiquem atentos aos comportamentos dos seus filhos, para que possam identificar incoerências emocionais e procurar ajuda qualificada a fim de reprocessar tais conteúdos.

Dez anos cultivando *saúde emocional.*



NAP
70 anos

Entre em contato conosco!
(51) 99375-3003 • napvs.com.br
Av. Cel. Frederico Linck, 1170 • NH

ESTAMOS DE ANIVERSÁRIO!!!

NAP - NÚCLEO DE ATENDIMENTO PSICOLÓGICO - CONTATO@NAPVS.COM.BR

Em MARÇO de 2021, o NAP- Núcleo de Atendimento Psicológico de Novo Hamburgo completa 10 ANOS...

ah...como o tempo passa! Iniciamos nossa jornada pensando num lugar acolhedor, com profissionais especializados nas diferentes faixas etárias e abordagens da Psicologia.

Com o tempo, fomos trazendo as áreas afins, como Psiquiatria, Psicopedagogia, Arteterapia, Fonoaudiologia, Nutrição, Quiropraxia, Massoterapia, entre outras.

Atualmente, são 27 salas de atendimento planejadas com todo cuidado para acolhimento de nossos pacientes, 2 auditórios para cursos e palestras, estacionamento e segurança com atendimento nos três turnos e aos sábados pela manhã.

Criamos o Convênio NAP, onde empresas podem ser nossas parceiras e beneficiar seus funcionários e familiares com descontos na clínica.

Outra novidade foi o espaço Clínica Escola, onde estudantes do final de curso podem realizar seus estágios e a comunidade ter acesso a psicoterapia com valores sociais.

Somos pioneiros no uso da Realidade Virtual para pacientes com ansiedade e fobias (medo de voar, dirigir, falar em público, fazer provas, animais, altura etc.)

No ano de 2020, com a chegada da pandemia, nos readaptamos com todos os cuidados necessários na clínica, mas também com atendimentos online e home care.

Enfim, são 10 anos cuidando do bem estar de nossos clientes, buscando cada vez mais qualidade e inovação para promover qualidade de vida à comunidade! Nosso mais profundo agradecimento a confiança nesse espaço de tanto carinho!



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



Jaira Da Cas
Psicóloga CRP 07/06774

Especialista Clínica

Particular e Convênios
Campo Bom - Novo Hamburgo - Porto Alegre
(51) 99987-9006 ■ jairadcas@gmail.com



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

ATENDIMENTO EM
PORTO ALEGRE

Scarleth Nardes

Psicóloga Clínica
CRP 07/30106

(51) 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

“PEÇA, E LHE SERÁ DADO; PROCURE
E ENCONTRARÁ; BATA, E A PORTA
SERÁ ABERTA PARA VOCÊ.”

— JESUS.



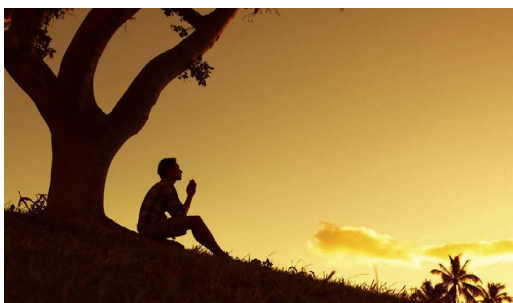
Elaine Borges - CRP 07/25192
Psicóloga Clínica

Fone: 51 9 9144.2513

Especialista em Psicoterapia Psicanalítica.
Atendimento online e presencial para
Crianças, Adolescentes e Adultos.

TEMPO DE RECOMEÇAR

LUCIANA BENETTI ROHDEN – PSICÓLOGA CRP 07/13276 - FONE: 99201 5343



Não é mais novidade que tivemos um ano de 2020 bastante difícil, com perdas importantes, com conflitos familiares, desemprego e diversos outros percalços, os quais trouxeram instabilidades pessoais, emocionais, financeiras...

Por outro lado, muitos buscaram novos rumos, oportunidades, deram outro sentido e curso para seus planos.

Como é bom ver a “luz no final do túnel”. Mas não foi assim para todos. E é sobre isso que quero chamar sua atenção. Se você é uma dessas pessoas que não conseguiu superar essa avalanche de mudanças e dificuldades, ainda há maneiras e tempo para modificar, buscar, crescer, reverter e visualizar algo que traga motivação, sonhos, planos, metas – ou o nome que quiser dar – e assim recomeçar.

Não pense que apenas grandes sonhos e planos são importantes.

Começar planejando pequenos passos, metas alcançáveis a curto prazo, e trilhar um caminho em busca disso tem grandes chances de dar certo. Não vale só colocar no papel. É preciso AÇÃO, seja ela pequena, com incertezas, mas precisa existir, precisa ser posta em prática. Queixar-se, apenas, não traz soluções.

Um ano novo começou. Ainda não viramos a página da pandemia.

Porém, temos caminhos que podem ser a “luz no final do túnel!”. Então você também tem esta chance de fazer melhor, de ser melhor para si mesmo, de ter mais momentos de qualidade com os que ama, de planejar, de ter uma vida mais saudável, de ser feliz, de pensar nas coisas que trazem a felicidade para você.

É momento de ter esperança, de dar valor às coisas simples da vida, de experimentar novos caminhos, novos sonhos e planos.

Que você possa se dar esta oportunidade e perceber o tamanho da sua força, das suas habilidades e capacidade de superação.

Seja você! Seja Feliz!

CAMINHANDO E PENSANDO

PSICÓLOGO DR. ALEXANDRE HÉRZOG - CRP 07/21518 - Q10 SAÚDE CLÍNICA INTEGRADA - FONE: 35973420



Nem sempre estamos conscientes de tudo, afinal, algumas coisas nos escapam! A nossa percepção, de fato, capta tudo, mas a atenção... Esta foca sempre um estímulo específico ou alguns, nunca o todo que está ao redor.

Sendo assim, certas nuances da vida acabam não recebendo o olhar necessário para que se possa entendê-las ou então aceitá-las. Aí surgem as dúvidas: com que intenção você foi ao trabalho hoje? Com que sentimento você recebeu o troco na padaria? Você lembra?

O “modus operandi” da vida moderna impõe cada vez mais o afastamento da reflexão crítica, pois estamos sempre querendo mais e mais, quando muitas vezes com menos nós já atingiríamos o resultado desejado.

Por isso, eu observo essa realidade e me pergunto: “até quando seremos o simples produto de escolhas aleatórias?!”

DE REPENTE, NÃO MAIS QUE DE REPENTE, TUDO MUDOU...

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

Mudou o meu e o teu espaço de trabalho, de moradia, de lazer. Antes da pandemia, cada atividade era realizada "no seu quadrado". Com o distanciamento social, mudou a forma de interagirmos, de nos relacionarmos, de convivermos. Novos temores, incertezas e inseguranças. Surgiram novas demandas que acabaram tendo que conviver com as antigas. Todos os profissionais tiveram que se adaptar da noite para o dia, e estão se readaptando às novas exigências que, sem pedir licença, continuam surgindo.

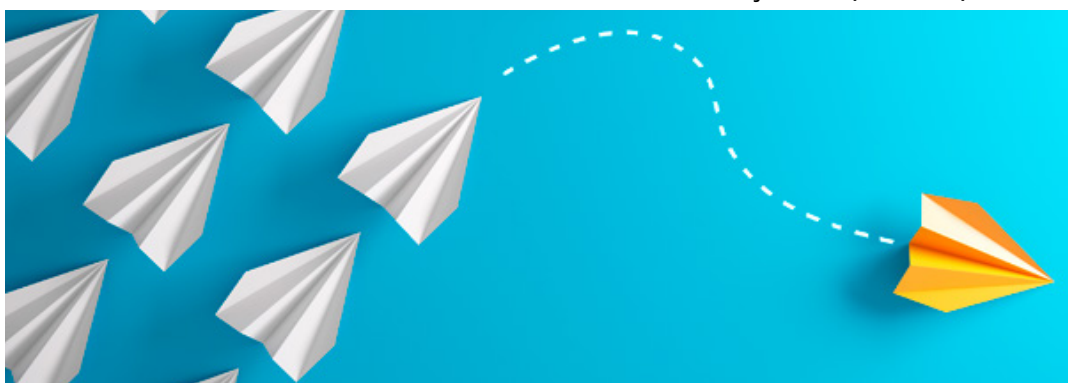
As pessoas estão tendo que conviver e lidar com esses novíssimos desafios. Tornaram-se multifuncionais, pois passaram a ter que saber um pouco de tudo.

E no meio desse todo, temos o professor. Profissional especialista na sua área. Domina os assuntos relativos à aprendizagem de seus alunos, utilizando metodologias que atendam às necessidades, dificuldades e desenvolvam habilidades e competências de seus "pupilos". Tudo isso na interação, na convivência diária, pois através dela, o professor tinha a possibilidade de conhecer seus alunos além das fronteiras do conhecimento formal. E de repente... as aulas passaram a ser de forma virtual. Novas exigências de aprendizagem tanto dos alunos, quanto dos professores. Alguns professores tiveram que se "alfabetizar" nas tecnologias. Sentiram-se vulneráveis, muitos passaram a se indagar sobre como conseguiriam desempenhar sua principal função, tão bem desempenhada até então. A sobrecarga de atividades devido às novas dinâmicas das práticas pedagógicas, o distanciamento social, ser visto e ver os alunos em uma tela de computador,

o estar trabalhando, morando, descansando, e praticando lazer no mesmo local, fragilizaram, causaram ansiedade, afetaram a saúde física e emocional desse profissional.

Como dar conta de tudo isso? A resposta saudável foi reinventar-se, buscar ser resiliente, encontrar alternativas plausíveis de adaptação, de superação mantendo a dinamicidade da lógica laboral. E de que forma isso foi e está sendo alcançado? Através do acompanhamento de lives, vídeo aulas explicativas de práticas pedagógicas, leituras, troca de experiências com colegas através das redes sociais, realização de exercícios físicos (dentro das possibilidades diante da realidade), prática de meditação e técnicas de relaxamento, acompanhamento psicológico, ou seja, busca por diferentes práticas terapêuticas.

Dentro deste momento turbulento, a dica é buscar nas vivências e experiências aspectos positivos que ajudem a ter maior qualidade de vida, bem como entender e lidar melhor com suas emoções. Uma perspectiva otimista permite que tenhamos crenças mais positivas, o que faz com que nosso corpo receba uma carga de hormônios naturais como: dopamina, serotonina, endorfina e ocitocina, que fazem com que nos sintamos dispostos e crentes de que coisas boas estão por vir. Emoções positivas são uma espécie de combustível, que liberam boas energias onde quer que estejamos. Ajudam a termos mais foco, a desempenhar com mais qualidade o nosso trabalho e as nossas tarefas, além de aumentar a nossa criatividade nos tornando mais abertos, flexíveis e bem mais esperançosos e otimistas em relação ao que está por vir.



ESCOLAS



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



Gizelda Schilling
Teacher
Aulas Presenciais ou On Line 51 99252.7739
E-mail: gizeldayes@gmail.com

FESTAS

LOCAÇÃO DE MÓVEIS PARA EVENTOS



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



Rua Tiradentes, 577 Centro - Sapiranga
3039-5540 loja
99803-2667 vivo
Segunda à sexta:
13:30 às 18:30
orçamento: bynhafestas@hotmail.com



Lanchonete - Espaço para festas
51 99816.7282
Rua Padre Réus, 744/02 - Centro - Sapiranga



99678.7441 98223.2804
Av. Independência, 874 - sala 02 - Centro - C. Bom

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

GUIA DE PRODUTOS E SERVIÇOS

ACADEMIAS / ART. ESPORTIVOS SUPLEMENTOS

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

All Life (CB) - 99734.5950
Movimento 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
Mária R. Gomes - 3594.2581
Trezzi Advocacia (SAP) - 991992667 / 992025098
Weber & Jantsch Adv.(CB) - 996602155
Pinheiro & Pinheiro Adv. (SAP) - 984101063

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

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

ALIMENTAÇÃO / REST. / PIZARIAS / CAFÉS

Casa Natural - 99220.1354 / 99237.7540

Doces e Salgados
☎ 51 99250-3106
@deliciososdocesalsalgados
Delicious
Av. Gustavo Vetter, 51-C.Bom

Chefoes
RODÍZIO DE BIFES
PIZZAS
PANQUECAS
restaurante & rodízio
3039.2933
Aceitamos: VISA, NEXYS, AMERICAN EXPRESS
Av. 20 de Setembro, 3848 - 2º piso - Centro - Sapiranga - RS

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

Enseada - 3597.2040
Gente Boa (SAP) - 997998109
Rest. E Pub Imigração - 99941.2840
Takeshi (sushi) - 3066.6660

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

Viagem TELEGULA
3597.6828 / 3038.6828
Av. Tiradentes, 381 Campo Bom

Cia do Café
Voluntários da Pátria, 77, sala 01
Centro de Campo Bom
Telefone - 3038.3005

X do Chaves(CB) - 996809430

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

Super JONAS Melhor cuca da região!!
51 3598.4244
51 99374.6191
R. Imaculada Conceição, 452. B. Genuíno S., C. Bom

ASS. TÉC. / REFRIG / ELETRÔNICAS / MOTORES

Eletro Bolzan - 3599.3786 / 98411.7773

Eletrônica Beto
CONCERTO DE TV, VENDAS DE ANTENA UHF E VHF, COMPONENTES ELETRÔNICOS
AV. JOÃO CORREIA, 1765 - SAPIRANGA - RS - 3599.2752
eletronicabelosapiranga@live.com

ELETRÔNICA JUNG
Consertamos aparelhos de todas as marcas e modelos TV, SOM, DVD, ELETRODOMÉSTICOS, MICROONDAS.
RUA MAJOR BENTO ALVES, 1292 7 de Setembro Sapiranga
Fone 51 3559.2599

Loja Equipeças
Equipamentos Gastronômicos
51 99571.5407
51 99718.6037
51 3064.1408
Av. P. Kennedy, 402
Centro Sapiranga

FABRÍCIO ASSISTÊNCIA TÉCNICA REFRIGERADORES LAVA ROUPAS AR CONDICIONADO BALCÕES FRIGORÍFICOS
51 99834.2803
51 98423.1590
AV. ADRIANO DIAS, 587 - CAMPO BOM

MARCOTEC
Robótica e manutenção de motores
marcotec_rebobinagem@hotmail.com
Av. Emílio Vetter, 206 - Genuíno 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

CH
Camila Hartz Interiores
☎ 99845 8787
R. G. Dalto Filho, 43 - 2º andar - Sapiranga
*Projeto e Execução Residencial e Com.
*Consultoria
*Decorações
*Moveis
*Papel de parede e presentes

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 Pneu - 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 Pneu
Fone: 51 3598-2993 / 9871-2169
AV. BRASIL 1027 - CAMPO BOM / RS

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

MECÂNICA OLIVEIRA MULTIMARCAS
MECÂNICA MULTIMARCAS
3597.4148
99707.0309
99658.1482
Av. Adriano Dias, 597 - Centro - Campo Bom - RS

AUTO CENTER PNEUS FÁBIO 99820.3284
Rua dos Andradas, 708 - Centro - Campo Bom

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

Mecânica Dr. Car
Inspeção Eletrônica, Suspensão, Freios, Motores, Cálculos, Nutrição e Imobilizados.
3559.8021
Rua Anão de Farias, 619
Centro - Sapiranga

MECÂNICA PANPA 3599.2960 3039.2960 99282-3117
PEÇAS E SERVIÇOS
TROCA DE ÓLEO DE CX. AUTOMÁTICA
Av. 20 de Setembro, 2869
Centro - Sapiranga

Moto shop SAPIRANGA 51 3529.5771 NOVO HAMBURGO 51 3595.8840
PEÇAS E ACESSÓRIOS

AUTOM. REVENDA / AUTOLOCADORA / DESP.

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

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

Jocar AUTOLOCADORA 51 3049.1300 / 99258.6305
51 3529.5771
Av. Brasil, 1880 - Loja 02
Centro - Campo Bom - RS

Rodan Automóveis (CB) - 3598.6679

TOCO 3049.3737 99915.7318
AUTOMÓVEIS

ESQUINACAR desde 1984
Av. Presidente Kennedy, 383 - Centro - Sapiranga/RS. Fone: (51) 3599.2947 Fax: 3039.1805
www.esquinacar.com.br | esquinacar@terra.com

BAZAR / PAPELARIA / EMBALAGEM

Casa do Chef - 3049.3040
Casa do Contador (CB) - 3598.4219 / 3598.4220
Express Papelaria - 3598.6114 / 3038.6500

Ranquinho 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

Carlos B. Blumm - 3597.1941

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

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

Clinica Infante Juvenil - 3599.2402 / 99988.2230
Demian Rossetti (Clínica Olhos) - 3597.8436
NAP (atend. Psico) - 3035.3606
Rita de Cássia (ped) - 3559.7408/99826.2534

PREENCHIMENTO COM ACIDO HIALURÔNICO
TOXINA BOTULÍNICA
PEELINGS
CARBOXITERAPIA
LIPO SEM CIRURGIA
Reichel
Rua Ernesto Correia, 611 - Centro - Campo Bom/RS

CONTABILIDADE / ASSESSORIA RH

Confiança Contabilidade - 3583.2220
Contratys - 3066.4140
Kirsch Contabilidade - 3049.2302
Cont. A. Pacioli - 37972723 - 30386688

Transparência Contábil
R. Técnico: João Batista Macedo da Silva
Fone: 3597.6300
E-mail: joaojuniormac@yahoo.com.br

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 9939.5068
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

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

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

NZ 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
Cantinho do Inglês (CB) - 992527739

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

FESTAS / EVENTOS / BRINQUEDOS / SOM

KLA 2 locação de Móveis / eventos - 3067.1167
Binha Festas - (SAP) - 981758902
Aluguy Lanchonete e Festas (SAP) - 998167282
Real Dreams (CB) - 982232804

FISIOTERAPIA / ACUPUNT. / QUIROPRAXIA

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

Giulia Bento 51 4123.0111 51 98509.9971
Rua Getúlio Vargas, 675
Sala 04 - Centro - Sapiranga - RS

Drª Damiana Oliveira – Studio de Pilates e Fisioterapia
Crefito 117255-4
Fone: 992916104
Av. Brasil, 1390 sala 302, C.Bom, RS.

Studio do Corpo
Av. João Corréa, 111 / 104
Sapiranga
99135.8397
99180.9750

Gabriela Pasini - Massoterapeuta (Nap) - 994792323
Giulia Pereira Quiro (SAP) - 4123.0111/98509.9971
Santa Coluna (Quiro) SAP - 99916 - 6240
Thalles 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

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

TAÍ Floricultura
51 3599.3657 / 51 99645.5698
Rua Almirante Barros, 461
Sala 5 - Sapiranga
Esq. com Pres. Kennedy

Esquina das Plantas
51 3559.5707
99117.1083
leondosreis@gmail.com
R. Cel. Genuino Sampaio 413, Centro - Sapiranga

FONOAUDIOLOGIA

Keiko Pasini (Nap) - 98129 6899

FOTOS / FILMAGENS

JOÃOZINHO JS3 Produções
☎ (51) 3559-8965
99744-8842
99923-8027
99155-4350
99118-7232
*Fotos
*Filmagens
*Revelação
Rua 7 de Setembro 111, Centro, Sapiranga-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 Corréa, 900 - Sala 01 - Centro - Sapiranga - 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

INFORMÁTICA

VIZION INFORMÁTICA 3038.2001 / 99279.6866
www.vizioninformatica.com.br
Rua dos Andradas, 188 - Centro - C.Bom - RS

Clic Informática
☎ (51) 3529.4910 (51) 99172.2854
clicsapiranga@gmail.com
Av. João Corréa, 1576 - Sapiranga-RS

LABORATÓRIOS/ RADIOGRAFIAS/EXAMES

Exato - 3599.8300/3039.3388

LOJAS/CONF./TECIDOS/ALUGUÉIS/CONCERTOS

Art e Cort 51 3529.1584
CONCERTOS EM GERAL. PRESTAMOS SERVIÇOS PARA LOJAS
R. Gen. Dalto Filho, 18 - sala 01- Sapiranga - RS

ATELIER DE COSTURA Cláudia

Confeções sob medida
Alta Costura - Cortinas Reformas em Geral
Tel. 51 3064-0786 / 9754-0849 / 8155-2038
R. Cel. Genuino Sampaio 249 - Centro - Sapiranga

Belissima
olhas • Acessórios • Lingerie
WhatsApp 051.99742-8718
R. Presidente Kennedy N 1572 B. São Luiz - Sap/RS

Pinha Originals . Moda Sustentável - 99291.2711
Toque Final Aviamentos (CB) - 3598.2348
Carolinda Moda Plus Size - 99809.1741

ELEGANCY NOIVAS
elegancynovias@hotmail.com
Av. Brasil, 1887 - C. Bom - 99652.0867 / 35976108

AromaS ☎ (51) 9.97043627
Jawana Reinheimer
R. 7 de setembro, 74-A - Centro - Sapiranga

BEKA MANIA MODAS ☎ 997966348
Av. Presidente Kennedy, 1606, S. Luiz - Sapiranga

MB ROUPAS E ACESSÓRIOS
☎ (51) 9 8038.1631
Rua Presidente Kennedy, 1359 Sala 01 - B. São Luiz - Sapiranga
Rua 28 de Fevereiro, 71 Sala 02 - Centro - Sapiranga

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

LOJAS CORTINAS / TAPETES / FORRACÕES

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

Sul Art | SUNLUX
Cortinas e Persianas
Sofisticado e praticidade, todo a lado.
Vendas - Lavagens - Manutenção
51 99949.7117 / 3559.8011
99935.8354
Sul Art Persianas e Cortinas

Obradec - 3582.8465/98116.3222

Ricardo Estofados
3598.4198 ☎ 99689.2421
ricardoestofados@gmail.com
R. Marcos Steffen, 76, B. Paulista - C. Bom

LOJAS M. CONSTRUÇÃO / FERRAGEM / ELÉTRICOS

Elétricos Hidráulicos Ferragens Ferramentas
Ferragemca
ferragemca@gmail.com ☎ 51 99530.8020 / 51 99213.0918
Rua Genuino Sampaio, 182 - Sala 05 - Centro - Sapiranga

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

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

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

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

IRMÃOS MACIE 3599.1877 / 99500.1917
MATERIAIS ELÉTRICOS
Rua Quinze de Novembro, 143 - Sapiranga - RS

Madeira e Ferragem Maura
Av. Presidente Kennedy, 1132 - SÃO LUIZ - SAPIRANGA - 3559.2157
MADMAURA@GMAIL.COM

OPENeetro 51 3597-2429
MAT. ELÉTRICOS ILLUMINAÇÃO E LED ENERGIA SOLAR
☎ 98057-2086
Av. Pres. Vargas, 152 - Centro, Campo Bom

RH Mat. Elétrico (CB) - 3597.3229

ROBASBROZ 998.642.243 / 3597.3277
Casa dos Parafusos
Av. Presidente Vargas, 369 - Centro - Campo Bom

K & R Pioner - 3597.3353

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

MÉDICOS

Suzana Ambros (CB) - 3049.2569

NUTRICIONISTA

Adriana P. Corsetti - NAP - 08154.1464
Luciana Villa Real - CRN 2 7364
Nutrição Holística
luuillareal@gmail.com
@luuillarealnutri
Nutricionista Luciana Villa Real ☎ (51) 98108-1621
Rua 12 de outubro, 32. 2º Piso - Campo Bom

ÓPTICAS / JÓIAS / RELÓGIOS

Ótica Reflexo
JOIAS E RELÓGIOS
3597.3593 - 98058-5432
Av. Brasil - 2845 81.01 - 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

PRODUTOS HOSPITALARES

Sat Ortopédico (Sap) - 3559.5590

PSICÓLOGOS / PSICANALISTAS

Aline Kruse - Psicóloga resp. NAP - 99629.9525

Ana P. Terra - (Essência) - 98050.2200

André Luiz Weschenfelder (NAP) - 99841-0287

Ariete K. Rohde - 3593.2525 / 3559.8218

Bruna Schabarum (NAP) - 99506-7771

Carmen A. Fuga - 98163.6115

Caroline Ribeiro Melo (Nap) - 98117.1311

Contratys - 3066.4140 / 98406.4406

Diana Henkel (NAP) - 98162.9005

Diala Martins (NAP) 3035.3606 / 98261.5608

Dioglas Marian Voltz (NAP) - 99870-2936

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

Jussara Ramos Zanette (NAP) - 99235.8737

Lisane L. Pacheco (NAP) - 99814.6624

Luciana B. Rohden - 99201.5343

Madalena Lauschner - 99989.6573

Mateus Luis Pacheco (NAP) - 3035.3606

Maurício Weyh Ferreira (Psiq. NAP) - 98101.8554

Natália F. Weiller - Q10 - 3597.3420/99255.1772

Natalia Ramos (Nap) - 983476956

Nemar Gil Limeira Neto - 99328-2007

Rejane Friedrich (NAP) - 3035.3606

Ricardo Cataneo (NAP) - 99736.1052

Sabrina Schmidt (NAP) - 3035.3606

Scarleth Nardes - 99816.9613

Scheila Flesch (NAP) - 3035.3606

Vanessa Arruda (Nap) - 99544.8690

Virginia Seidl Silva (NAP) - 99314.1465

PSICOPEDAGOGA

Berenice Ody (NAP) - 3035.3606

Cheila Martins (S. Vital) - 3049.2569

Fernanda Ramminger - 99698.0473

Liseane F. Metzler - Q10 - 3597.3420/99255-1772

Natália F. Silveira - 99288.4424

Suzana M. Raupp - 98406.6725

CASA LATA! Emalteria
MANICURE
PEDICURE
DESIGN DE SOBRANCELHA
Rua Dalto Filho, 114 - Centro
Sapiranga - F. 51 98166.1433

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

Cláudia Cabeleireira 98177.8376
Av. Antão de Farias, 1056/101 - Sapiranga - 3039.2523

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

ESTÉTICA Taty Lis
Equipe de Beleza 3508.5208
Unisex
Belaagem
Luzes
Cauterização
Hidratação Capilar
Penteados
Pacote Noivas
Escova Progressiva
NOVO ENDEREÇO!
R. Prudente de Moraes, 294.
B. Genuino Sampaio - 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 - Sapiranga

K'CHARME Reiki
Cabelo e estética
Pigmentação de sobrancelha
☎ 3599.1376 ☎ 99856.6248
Av. João Corréa, 225 - Centro - Sapiranga - RS
kcharmecabeloestetica

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

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

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

HUMOR!!



SALÃO DEORI
997187488 3598.2004
R. Jacob Spindler, 37 - B. Paulista - Campo Bom - RS

Piccolo - 3597.3436
Viva Cor Tintas - 3507.2222
Ponto das Tintas
51 3598 - 6666
51 3597 - 3541
51 99268 - 3628
Av. Gustavo Vetter, 298, C. Bom, RS

SUAVV Av. P. Kennedy, 1557
Sapiranga
51 99773.3213
51 99533.5027
CABELO | DEPLAÇÃO | ESMALTERIA

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

TRANSPORTES / VIAGENS /
TURISMO
Plano de Viagem.com - 3517.6900
51 3598.1588
Viagens e Turismo
Rua Lima e Silva, 85 - Centro - C. Bom - RS
cvturismo@cvturismo.com.br

Instituto Embeleze (SAP) - 992230969
Edilson Cabeleiros (CB) - 993308689
Yes Beauty (SAP) - 982581141
Bella Spazio (CB) - 989550408

VETERINÁRIAS /
AGROPECIÁRIAS / PETS
CASA DO AGRICULTOR
Fone/Fax: (51) 3597 2465
Av. São Leopoldo, 37 - C. Bom - RS

TERAPIA OCUPACIONAL
Carmela Slavutzky (Nap) - 99623 9164

SEGUROS
Acaso Adm. Seg. - 3038.7727

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

Esp. Animal (Clín. Pet) - 3527.6072 / 99692.9682
Faro Animal - 3597.2020
Imo - 3597.2020

Le Petit Nina
Pet Shop
99743-8842 / 99972-8436
3559-8965
Rua General Daltr Filho 18
S. 03 Centro Sapiranga

Paulo Sperb - 3598.1616
Valor Atual - 35977264

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

SERRALHERIA / TELAS / BOX
/ VIDROS / MOLDURAS
/ MARMORARIAS
Engelmann
3599.1543
98125.5221
Av. Senador Alberto Pasqualini, 191 - Centro - Sapiranga

Severo Aquários - 99887.3797 / 3600.2494
Santos Rios - 3038.1068
Pet Shop Mascotte
Rua Almirante Barroso, 461
Sala 1 - Centro - Sapiranga
(Esquina com P. Kennedy)
51 99948.4191

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

Schneider Metalúrgica - 3597.2587 / 99840.4052
Telas Wanner - 3598.5310
51 99658.4202
51 3933.4349
idealsolucoesemvidros@gmail.com
R. Gen. R. F. da Cunha, 21
Centro / Sapiranga / RS

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

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

TINTAS / PINTURAS
Inova Cor - 3529.1060

O sujeito chega quinze minutos atrasado a uma conferência e, ao entrar, o porteiro o alerta:

- Pela Alemanha!
- Por favor, não faça barulho!
- O quê? Já tem gente dormindo?

pânico também e pula, não sem antes proclamar:

- Pela Alemanha!
- O executivo brasileiro, ao verificar que ainda há energia elétrica no prédio, lança o seu brado:
- Pelo elevador!

O gerente chama o empregado recém-admitido à sua sala e inicia o diálogo:

- Qual é o seu nome?
- José - responde o empregado.
- Olhe - explica o gerente - eu não sei em que espelunca você trabalhou antes, mas aqui nós não chamamos as pessoas pelo seu primeiro nome. É muito familiar e pode levar à perda de autoridade. Eu só chamo meus empregados pelo sobrenome: Ribeiro, Matos, Souza. E quero que o senhor me chame de Sr. Mendonça.

Dois funcionários e o gerente de uma empresa saem para almoçar e na rua encontram uma antiga lâmpada a óleo. Eles esfregam a lâmpada e de dentro dela sai um gênio. O gênio diz: "Eu só posso conceder três desejos, então, concederei um a cada um de vocês".

"Eu primeiro, eu primeiro." grita um dos funcionários. "Eu quero estar nas Bahamas dirigindo um barco, sem ter nenhuma preocupação na vida!" Puf! e ele se foi.

O outro funcionário se apressa a fazer o seu pedido: "Eu quero estar no Havaí, com o amor da minha vida e um provimento interminável de pinas coladas!" Puf e ele se foi.

"Agora você" diz o gênio para o gerente. "Eu quero aqueles dois de volta ao escritório logo depois do almoço." - diz o gerente.

Moral da História: Deixe sempre o seu chefe falar primeiro.

Incêndio no edifício da multinacional. Executivos de diversos países estão em reunião no vigésimo oitavo andar. Tomado pelo desespero, o executivo inglês grita, em cima do parapeito da janela:

- Pela Inglaterra!
- Esta desculpa!!!

O patrão surpreso com a atitude do empregado, olha fixamente em seus olhos e responde...

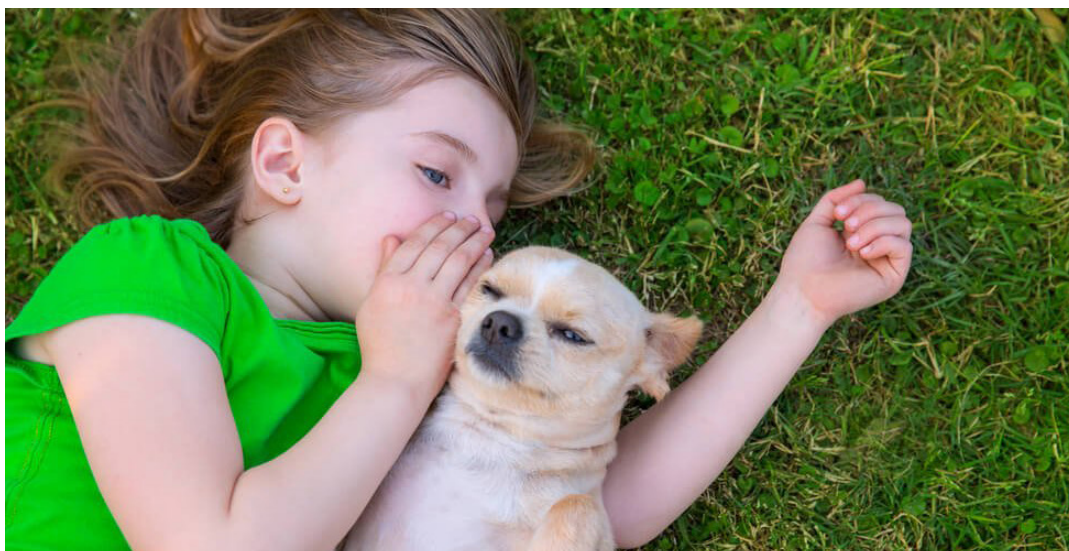
O empregado frustrado por não receber seu salário durante três meses seguidos resolve conversar com seu chefe.

- Desculpe seu Barbosa, mas e que eu já não recebo meu salário a três meses!!!
- Esta desculpa!!!

ANUNCIE AQUI!

OS ANIMAIS ENTENDEM O QUE VOCÊ FALA?

COLABORAÇÃO: SIMONE DE MELO VOLTZ - PET SHOP MASCOTTE.
FONTE: SEGREDO DO MUNDO - R7



Quem tem cachorro, /gato, em casa afirmam que esses animais de estimação realmente podem entender o que elas falam. O que parecia loucura, agora e provada pela ciência, cachorro entendem o que você fala, mas depende do tom usado pela pessoa.

Um novo estudo mostrou que cães usam o hemisfério esquerdo do cérebro para processar o significado das palavras e o lado direito para determinar a entonação, exatamente como os humanos processam a linguagem.

Isso significa que os cães conseguem identificar que seus donos estão sendo consistente com seu idioma e tom de voz habitual.

• Quando ele é elogiado, o centro da recompensa do cérebro dispara, mas somente se tom do elogio for de maneira usado corretamente.

• Da mesma forma, qualquer um que tenha se perguntando por cachorro não para de lambar seu rosto, VC não para de rir, agora tem uma explicação.

Mas pouco se sabe se eles interpretam as palavras...

As imagens cerebrais mostraram que os cães preferem usar o hemisfério

esquerdo para processar palavras significativas, mas sem sentidos.

Hemisfério do cérebro direito para elosios e entonação não elogiosa.

A região do cérebro que responde, a todos os estímulos prazerosos, como comida, sexo, ser acariciado, ou música, em humanos.

“As palavras pode ser uma invenção humana, mas agora vemos que as conexões neurais usadas para processar não são exclusivamente humana”.

• Quando os cães fecham os olhos e piscam não estão prontos para brincar.

• Rabo devagar, não entende, rabo abanando rapidamente aceita.

• Olhos arregalados, chama tua atenção.

• Fica com as orelhas paradas e inclinadas para frente.

• Gruda as orelhas na cabeça, esta com medo, esta na defensiva.

• Boceja irritado e nervoso, boceja depois do dono, e muito ligado a ele.

• Mostra os dentes e não rosna, defende seu território.

• Deita de costa e lhe mostra a barriga, confiança, e quer te agradar.

• Põe a cabeça sobre seu joelho, atraí tua atenção, e diz que precisa.

“VÁ NA DIREÇÃO DE SEUS SONHOS. VIVA A VIDA QUE VOCÊ IMAGINOU.”

— HENRY DAVID THOREAU.

PECUÁRIAS . PET SHOP

Faro Animal 30 anos

• Clínica - cirurgia *Dr. Marcos A. Klein*
CRMV RS 4046
• Não fecha ao meio dia *Dra. Cristiane 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

• Consultas
• Cirurgias
• Internação
• Vacinas
• Limpeza de Tártaro
• Anestesia Inalatória
Fone: 3599 2404
R. Tiradentes, 241 - Centro - Sapiranga - RS

Santos Bichos
CLÍNICA VETERINÁRIA

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
e santosbichos@gmail.com i santosbichos

AGROPECUÁRIA
MUNDO ANIMAL
99645.8942
AGROPECUÁRIA MUNDO ANIMAL
@agromundoanimal
Rua dos Andradas, 274/02 - C. Bom - RS



SAÚDE E BELEZA NA ESTÉTICA

ESTÉTICA

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

Esquina da Beleza

Embeleze-se

☎ 3598.5308
f /esquinadabeleza

Rua Tiradentes, 273 - Centro - Campo Bom - RS

ESTIMA

teivone.blogspot.com.br

f Estima-Estética-e-Perfumaria

@ Estética Estima

✉ estima.cb@gmail.com

☎ 3597.2371 / 3597.7083

ESTÉTICA E PERFUMARIA "O IMPORTANTE É ESTIMAR-SE"

RUA PASTOR FREDERICO, 135 CENTRO - CAMPO BOM

Maison Beauty

☎ 51 99954.1070
☎ 51 98265.6570

Av. 20 de Setembro, 4145
Sala 05 - Centro - Sapiranga

@ @_maisonbeauty
f maisonbeautysapiranga

INSTITUTO EMBELLEZE

Paixão pela Transformação de Vidas

51991135604

Av. João Corrêa, 919/09 - Centro - Sapiranga

Formação Profissional

Yes BEAUTY ESTÉTICA E SAÚDE

☎ 98258.1141

@ YESbeauty_oficial

f YESbeauty_oficial

R. Padre Réus, 601
Centro- Sapiranga

Edilson cabeleiros

☎ 99330.8689
☎ 3597.2579

Av. Independência, 700 S.132.- Cidade Shopping. C.Bom

BIOMEDICINA

PREENCHIMENTO COM ÁCIDO HIALURÔNICO

TOXINA BOTULÍNICA

PEELINGS

CARBOXITERAPIA

LIPO SEM CIRURGIA

Reichel Biomedicina Estética

☎ 35994441
☎ 30491000 e 999491001

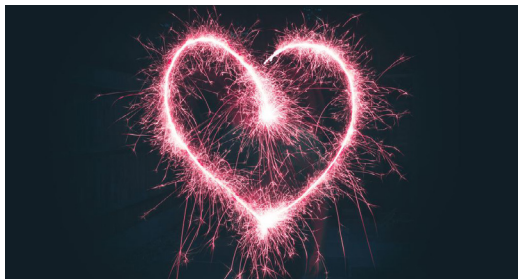
Rua Ernesto Dornelles, 101 - Centro - Campo Bom/RS

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

— JIM ROHN.

O QUE FAZ O TEU CORAÇÃO BATER MAIS FORTE?

SCHEILA FLESCHE - PSICÓLOGA - CRP: 07/27581 - PSICÓLOGA NAP - CONTATO@NAPVS.COM.BR



nossos dias e mais sentido para tudo o que fazemos.

Quando conseguimos nutrir este sentimento por nós mesmos, tudo se transforma, pois passamos a nos aceitar e a viver uma vida muito mais autêntica, livre do peso de ser algo que não somos. Passamos a nos levar mais em consideração e a nos respeitar mais.

A paixão pode nos libertar e nos libertar. É saudável trabalharmos de forma apaixonada, nos colocarmos naquilo que estamos fazendo, ter orgulho do que produzimos e deixar nossa marca. Viver de forma apaixonada nos conecta mais conosco mesmos e nos possibilita manifestar a nossa verdade. A paixão nos move e nos entusiasma.

Muitos podem dizer que não é tão fácil se apaixonar, mas tudo depende do tanto que nos permitimos...muitas vezes precisamos nos autorizar a sentir, a sair do controle e perder o medo de nos aventurarmos e seguir aquilo que faz o nosso coração bater mais forte.

Então: o que faz o teu coração bater mais forte?

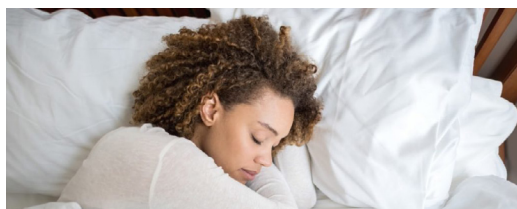
Todo mundo já se apaixonou um dia...ou pelo menos deveria saber o que é uma paixão. Aquele sentimento que faz o coração bater mais forte, que nos faz sorrir por dentro e que, muitas vezes, tira nossos pés do chão. É simplesmente maravilhoso!

Ao falarmos deste sentimento tão intenso, normalmente pensamos que ele é apenas em relação a alguém. Mas também podemos ser apaixonados pelo nosso trabalho, por ideais e principalmente por nós mesmos.

A paixão pode ser arrebatadora e nos cegar, nos tirar o apetite e deixar nossos pensamentos nas nuvens. No entanto, viver uma vida de forma apaixonada nos torna mais plenos, traz mais cor para os

QUAL A IMPORTÂNCIA DO SONO EM NOSSOS RESULTADOS?

KARINE TONIAL - GRADUADA EM EDUCAÇÃO FÍSICA - CREF 030176-G/RS -K.TONIAL@GMAIL.COM



responsáveis por criar hemácias novas para completar o ciclo de renovação e isso só acontece durante nosso sono profundo, que inicia em média três horas depois de começarmos a dormir.

Quando dormimos mal e não conseguimos descansar direito, essa renovação é interrompida, travando o processo natural de renovação. Desta forma, quando acordamos no dia seguinte nos sentimos cansados e sem rendimento nas atividades diárias, que dirá em um treino puxado. As atividades não rendem como de costume, nos passando uma sensação de fadiga e consequentemente interferindo na nossa recuperação muscular.

Por isso, mais do que se dedicar aos treinos e a alimentação para alcançarmos nossos objetivos, é de extrema importância priorizarmos uma noite de sono boa e tranquila. Assim, garantimos um bom rendimento no dia seguinte e uma renovação completa de nossos glóbulos vermelhos.

Muitas pessoas se perguntam o porquê de todos os profissionais da saúde salientarem a importância de uma boa noite de sono. Todos os dias realizamos renovação de nossas hemácias, que também chamamos de glóbulos vermelhos. Elas são células sanguíneas anucleadas relacionadas principalmente com o transporte de oxigênio pelo corpo. Conforme esse oxigênio vai sendo transportado, nossas hemácias começam a perder potência e acabam morrendo, sendo eliminadas do nosso organismo através da urina. O tempo de existência de uma hemácia é de em média 120 dias.

Por termos um grande número de hemácias em nosso corpo, a medula óssea dos ossos longos ficam

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

All Life
Academia

@academiaalllife All Life Academia

Av. S. Leopoldo, 1710 - B. Celeste - C. Bom

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
/clinasantacoluna @santa_coluna
quiropaxiadebora@gmail.com
Av. Pres. Kennedy, 344 sala 03 - Sapiranga/RS

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

— PABLO PICASSO.

TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER ANTES DE FAZER UMA CIRURGIA PLÁSTICA

FONTE: EQUIPE EDITORIAL DO TUA SAÚDE - [HTTPS://WWW.TUASAUDE.COM/CIRURGIA-PLASTICA/](https://www.tuasaude.com/cirurgia-plastica/)



A cirurgia plástica é uma técnica que serve para melhorar a aparência física, como harmonizar o rosto, esconder cicatrizes, afinar o rosto ou o quadril, engrossar as pernas ou remodelar o nariz, por exemplo. Por isso, a cirurgia plástica não é uma cirurgia obrigatória e depende sempre da vontade do paciente.

Algumas cirurgias podem ser realizadas sob anestesia geral ou local e o tempo de internamento hospitalar varia conforme a área tratada, mas em média 3 dias já são suficientes para a pessoas poder voltar para casa. Porém, a recuperação deve continuar sendo feita em casa, o que pode demorar entre poucos dias a alguns meses, até que se seja o resultado definitivo.

Por que fazer uma cirurgia plástica?

A cirurgia plástica pode ser feita para aumentar a autoestima quando se está insatisfeito com alguma região do corpo. Além disso, em alguns casos a cirurgia plástica é feita após algum acidente, queimadura ou deformação do corpo para melhorar a aparência da região.

Principais cirurgias plásticas incluem:
Cirurgia plástica nos olhos:
Blefaroplastia;

Cirurgia plástica no nariz: Rinoplastia;
Cirurgia plástica nas orelhas:
Otoplastia;

Cirurgia plástica no queixo:
Mentoplastia;

Cirurgia plástica nas mamas:

Mamoplastia de aumento ou de diminuição;

Cirurgia plástica na barriga: abdominoplastia, Lipoaspiração ou a Lipoescultura.

Este tipo de cirurgia não deve ser banalizado, pois também possui riscos, como infecções, embolia pulmonar, formação de seromas e alteração da sensibilidade no local da cirurgia.

Onde fazer uma cirurgia plástica?

O médico responsável por fazer a cirurgia plástica é o cirurgião plástico e para exercer a profissão, no Brasil, ele deve estar inscrito na SBCP - Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica.

A cirurgia plástica deve ser realizada numa clínica especializada e este tipo de tratamento geralmente é dispendioso. Alguns tipos de cirurgia plástica podem ser realizadas num hospital.

Como é a recuperação da cirurgia plástica?

Geralmente, após uma cirurgia plástica deve-se permanecer com a área enfaixada durante alguns dias e é normal sentir dor e desconforto. A região poderá ficar com manchas roxas e inchada nos primeiros dias e os resultados levam em média de 30 a 90 dias para serem percebidos.

Principais complicações da cirurgia plástica:

Como qualquer cirurgia podem surgir algumas complicações como infecção, trombose ou abertura dos pontos. Porém, estas complicações são mais frequente em pessoas que possuem doenças crônicas, anemia ou que tomam remédios anticoagulantes, por exemplo.

Além disso, existem maiores chances de complicações quando a cirurgia dura mais de 2 horas, em caso de anestesia geral ou quando se faz uma grande cirurgia.

movi **MENTE**
ACADEMIA

MUSCULAÇÃO . DANÇAS . LUTAS . GINÁSTICA . PILATES

RUA PAULISTA, 18 CAMPO BOM FONE 3598.7232

SAL ROSA DO HIMALAIA OU MARINHO? QUANDO O ASSUNTO É SÓDIO, SÃO TODOS IGUAIS

HTTPS://WWW.UOL.COM.BR/VIVABEM/NOTICIAS/REDACAO/2019/07/08/SAL-ROSA-DO-HIMALAIA-OU-MARINHO-QUANDO-O-ASSUNTO-E-SODIO-SAO-TODOS-IGUAIS.HTM



Atualmente diversos tipos de sal estão disponíveis no mercado, com preços pra lá de salgados. Será que vale a pena investir nesses? Por muito tempo o pozinho branco e refinado reinou absoluto nos supermercados. De uns anos para cá, ele tem dividido espaço com outras opções que prometem ser muito mais saudáveis e isso tem confundido a cabeça dos consumidores. Fomos investigar se vale a pena investir mais nesses produtos, já que eles são bem mais caros.

De qualquer forma, a lição mais importante é que o consumo de nenhum deles deve ultrapassar os 5 gramas diários recomendados pela (OMS) Organização Mundial de Saúde --lembrando que essa quantidade engloba não só o sal que você adiciona à comida quando está à mesa, mas todo aquele usado na preparação dos alimentos, e os industrializados costumam ter quantidades bem altas do condimento. Do contrário, você corre o risco de sofrer com problemas cardíacos e hipertensão, entre outros problemas.

Outro ponto que precisa ser destacado é que, apesar de em excesso ser um problema, o sódio não é apenas um vilão, ele é importante para o equilíbrio hídrico do corpo, os impulsos nervosos, contração muscular e transporte de moléculas entre as nossas células. Conheça melhor as novas versões desse tempero.

Tipos de produtos

A diferença entre os tipos de sal está na forma como eles são obtidos. Cada sal tem sua história, mas no final das contas, todos são cloreto de sódio, o que muda é a forma como são obtidos.

O sal marinho, grosso e o refinado tem a mesma origem: vem da evaporação da água de represas ou de depósitos marinhos que secaram há muitos anos. A diferença é que o primeiro não é muito processado, o que ajuda a manter os sais minerais. Já o grosso, é uma variação do marinho com granulação mais rústica. O refinado além de passar por inúmeros processos de refino, desde 1920 é acrescido de iodo para contenção de uma epidemia de bócio e hipotireoidismo que eram doenças comuns naquela época e isso se tornou obrigatório a partir de 1953.

A flor de sal, muito usada no mundo gourmet para a finalização de pratos, é um aglomerado de cristais e é considerado o tipo mais puro, o que faz com que ele seja mais rico em sódio, além de ser mais crocante e ter sabor mais marcante. Por fim, o rosa ou do Himalaia vem da cadeia montanhosa com esse nome localizada na Ásia - ele inclusive tem um "irmão", o sal negro do Himalaia, menos popular no Brasil.

O light tem menos sódio, mas também exige cuidado no uso.

Ele é proveniente de uma mistura de cloreto de sódio e cloreto de potássio. Em relação ao sal comum, ele tem metade de quantidade de sódio, mas isso não faz com que ele possa ser usado a gosto, pois a ingestão de potássio em excesso também pode causar problemas, como fraqueza muscular e alteração no ritmo cardíaco.

Não acredite cegamente nas promessas do sal do Himalaia.

De fato ele possui micronutrientes,

Continuação ►►

ALIMENTOS NATURAIS

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

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

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
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

CONFEITARIAS

@erva.doce.casadecha
51 99779-7291
51 99583-8838
Chá, Strudel e cozinha afetiva em ambiente intimista.
Música boa e espaço para leitura.
ERVA-DOCE
CASA DE CHÁ
Av. Presidente Vargas, 384. Centro - Campo Bom

“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.

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

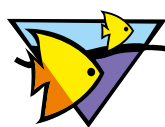
— HENRY FORD.

RESTAURANTES

Takeishi
Temakeria & Sushi Bar

@SUSHITAKESHI /TAKESHITEMAKERIASUSHIBAR

R. Joaquim Nabuco, 1270 - N. Hamburgo
Reservas: 3046-6660



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

Gente Boa
Lanches

Tele-entrega: 51 997624617 ou 997998109

Av. Presidente Kennedy, 591, Centro - Sapiranga

X DO CHAVES



TELE-ENTREGA

99680-9430

99709-6782

99818-1676

Rua dos Andradas, 186 - Centro - C. Bom

como fósforo, zinco e bromo, na sua composição, como afirmam os fabricantes. A questão é que essas substâncias estão presentes em quantidades muito pequenas e para se obter os benefícios oferecidos por eles, seria necessário um consumo altíssimo do alimento, muito além dos 5 gramas recomendados. Outra vantagem difundida por aí é que ele tem menos sódio do que o refinado. Isso é verdade, mas a diferença é muito pequena. Além disso, é preciso ter cuidado, pois existem muitas imitações no mercado. Se ele mudar de cor ao ser colocado na água, abra o olho.

De olho no rótulo

Verifique se o sal tem iodo Os produtos com a adição desse nutriente são os melhores para o dia a dia. Os outros são

mais indicados para o uso gourmet. As embalagens de plástico e vidro são as mais indicadas Isso porque, elas conservam melhor o sal. Mas os saquinhos são muito mais baratos. Não há problema em optar por esse último, mas é imprescindível verificar se o invólucro está totalmente íntegro antes de colocá-lo no carrinho e ao chegar em casa, passa-lo para um recipiente bem vedado que deve ser guardado em um local sem umidade.

Informação nutricional

Sal refinado, grosso, marinho e do Himalaia

Porção 1 grama Sódio: 390 mg Iodo: 25 mcg.

Sal light

Porção 1 grama Sódio: 190 mg Iodo: 25 mcg Potássio: 267 mg

BOLINHO DE ARROZ ASSADO



Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de arroz branco coido
- 1/4 de xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de espinafre cozido e picado
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (café) de fermento em pó
- 2 ovos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Óleo para untar

Modo de preparo

1- Coloque o arroz e o leite em uma tigela e amasse com um garfo.

2- Adicione o espinafre, o parmesão, a farinha, o fermento, os ovos, sal e pimenta e misture.

3-Pegue porções da massa com uma colher e modele bolinhos.

4- Coloque em uma fôrma untada, um do lado do outro, e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até assar e dourar.



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



GLOSSÁRIO DE SEGUROS

FONTE: [HTTP://WWW.VIPSEGUROS.NET/GLOSSARIO-DE-SEGUROS](http://www.vipseguros.net/glossario-de-seguros)



ANTI-SELEÇÃO (Adverse selection)

Aquisição de seguro por pessoas ou organizações com probabilidades de perda acima da média numa proporção maior do que pessoas ou organizações com possibilidade de perda abaixo da média. Outra definição é a crescente possibilidade de que os clientes contratarão o seguro quando o prêmio for relativamente pequeno para o risco que está sendo coberto.

APÓLICE DE SEGUROS (insurance policy)

É o contrato de seguro que estabelece os direitos e obrigações da companhia de seguros e do segurado.

ARBITRAGEM (arbitration)

Alternativa amigável de solução de conflitos de interesses, que envolvam direitos patrimoniais disponíveis, com a cooperação de um (ou mais) terceiro denominado árbitro, especialista na matéria em discussão, de confiança e escolha das partes, cuja decisão tem força definitiva, sem as formalidades do processo judicial tradicional.

ATUÁRIO (actuary)

Pessoa que utiliza complexos métodos matemáticos, normalmente com ajuda de computadores, para analisar a sinistralidade e outras estatísticas e desenvolver sistemas para cálculo dos prêmios futuros.

B

BENEFICIÁRIO

Pessoa física ou jurídica em cujo proveito se faz o seguro.

BENEFÍCIO

Importância que o segurador deve pagar na liquidação do contrato e que consiste em um capital ou uma renda.

BILATERAL

É assim também chamado o contrato de seguro, em que duas partes tomam,

sobre si, obrigações recíprocas.

BILHETE DE SEGURO

É um documento jurídico, emitido pelo segurador ao segurado, que substitui a apólice de seguro, tendo mesmo valor jurídico da apólice e que dispensa o preenchimento da proposta de seguro.

BOA FÉ

É a intenção pura, isenta de dolo ou engano, com que a pessoa realiza o negócio ou executa o ato, certa de que está agindo na conformidade do direito e, conseqüentemente, protegida pelos preceitos legais.

BÔNUS

Termo que define o desconto a ser concedido ao segurado, na renovação de certos e determinados seguros, por não ter reclamado indenização ao segurador, durante o período de vigência do seguro; direito intransferível; desconto progressivo; redução no prêmio.

BORDERÔ

Relatório fornecido periodicamente pelo ressegurado, detalhando os prêmios e/ou sinistros do resseguro com relação aos riscos específicos, cedidos através da operação de resseguro.

BOUQUET DE CONTRATOS (bouquet of treaties)

O termo "Bouquet" é usado no resseguro proporcional por significar a participação do ressegurador em contratos de vários ramos, mesmo que heterogêneos. Ainda que não uniforme, a participação desse tipo de ressegurador tem como objetivo o equilíbrio nos resultados dos ramos que fazem parte no "bouquet".

CADUCIDADE

É o perecimento de um direito pelo seu não exercício em um certo intervalo de tempo marcado pela lei ou pela vontade das partes.

CANCELAMENTO

O contrato de seguro só pode ser cancelado se houver concordância de ambas as partes do contrato. O pedido de cancelamento pode partir do segurado ou do segurador. Em face de dispositivo legal incluído nas apólices de seguro, o cancelamento da apólice poderá ocorrer em função da falta de pagamento de prêmio (verificar legislação SUSEP). anulação do contrato ou pelo pagamento de indenização pela perda total do bem segurado.

CORRETORAS DE SEGUROS

Dakasa
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

ACASO INFINITE



SEGUROS · CONSÓRCIOS · FINANCIAMENTOS

Fone: (51) 3038-7727

E-mail: acasocor@uol.com.br

Av. Brasil, 3025 - Sala 401 - Centro / Campo Bom

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

— JOHANN WOLFGANG VON
GOETHE

OFICINAS / ESTÉTICA AUTOMOTIVA



CENTRO DE RECUPERAÇÃO AUTOMOTIVA MULTICAR LTDA.

☎ 51 3597-9190

centromulticar@yahoo.com.br

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



3529.2170

99166.1202

Agora com
Conserto de Painéis

R. Presidente Franklin Roosevelt, 527 - Sapiranga - RS
autoeletriccarniel@hotmail.com



www.baianopneus.com.br

baianopneus@baianopneus.com.br

Fones: 3597.3782 - 3598.1004 - 3038.1004

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



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



Pneus - Rodas - Multimarcas

FONE: 3597.4277 - 99952.9606

Av. dos Estados, 4787 - Centro - Campo Bom - RS



RE VENDAS



AUTOMÓVEIS

Fladimir 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)

TROCA DE ÓLEO: GARANTA A DURABILIDADE DO SEU MOTOR E EVITE PROBLEMAS

[HTTPS://JORNALDOCARRO.ESTADAO.COM.BR/SERVICOS/TROCA-DE-OLEO-COMO-FAZER/](https://jornaldocarro.estadao.com.br/servicos/troca-de-oleo-como-fazer/)



Realizar a troca de óleo corretamente e no prazo adequado evita problemas e dor de cabeça com o motor

É 5 mil ou 10 mil? É 5W-30, 10W-30 ou 15W-40? Esses números e letras podem confundir quem não está acostumado a cuidar da troca de óleo. Contudo, eles são importantes para garantir que o motor estará com a "saúde" em dia. Ou seja, funcionando com qualidade e não vai te deixar na mão, de repente.

A troca de óleo deve ser realizada no período adequado - conforme indicado pelo manual do proprietário. Isso significa que é conforme a quilometragem e ou tempo. Hoje, a maioria dos carros sai de fábrica com óleo sintético ou semissintético. Isso garante maior durabilidade e permite que a primeira troca ocorra a partir dos 10 mil km, não aos 5 mil km, como no óleo mineral. A viscosidade, que é designada por códigos como o 5W-30, por exemplo, também deve ser seguida à risca, de acordo com o manual.

Função do óleo

A função do óleo no motor é lubrificar as peças móveis do motor, reduzindo o atrito e o desgaste, garantindo a durabilidade do conjunto. A queima do

combustível, com o tempo, vai contaminando o lubrificante, além da variação de temperatura alterar as propriedades. Assim, o óleo vai perdendo a capacidade de manter a lubrificação ideal das peças e sua viscosidade, deixando de cumprir sua função adequada.

Nunca 'complete' o óleo ou misture

O indicado é nunca realizar a famosa troca de óleo de posto ou "completar" quando o óleo estiver baixo, como indicam os frentistas. Misturar óleos diferentes (mineral, sintético ou semissintético) e óleo novo e usado, altera as propriedades e não garante que ele irá cumprir suas funções adequadamente.

Filtro também precisa ser trocado

Além de realizar a troca do óleo é importante ter em mente que o filtro de óleo também precisa ser trocado junto com lubrificante. Sua função é evitar que pequenas partículas continuem a circular dentro do conjunto, retendo-as ali.

Ficar rodando com o óleo vencido, ou seja, sem que suas propriedades lubrificantes estejam funcionando, pode criar borra dentro do motor. Além de parar de manter as peças com atrito reduzido, podem entupir dutos. Tudo isso, pode levar a superaquecimento e o motor pode fundir, tal qual a falta de água.

TOLERÂNCIA

FONTE: JULIANA GOES - [HTTPS://WWW.SELECOES.COM.BR/INSPIRACAO/CONFIRA-15-DICAS-PARA-SER-MAIS-TOLERANTE-COM-AS-](https://www.selecoes.com.br/inspiracao/confira-15-dicas-para-ser-mais-tolerante-com-as-)



Confira 15 dicas para ser mais tolerante com as pessoas

Pesquisa revela que viajar aumenta a tolerância. Saiba como isso acontece e confira 15 dicas que vão ajudar você a ser mais tolerante

1- Escute o outro

Quem muito fala, pouco ouve. Procure ouvir os outros, entender suas ideias e pontos de vista diferentes. Ao ouvir, abrimos o espaço para o diálogo.

2 - Tenha calma

Normalmente, ao viajar, as pessoas tendem a ter mais calma, relaxar. Por isso, aplique isso no dia a dia. Procure observar e reservar tempo para lidar com os obstáculos e as diferenças.

3 - Autoavaliação

Antes de julgar o outro, é importante fazer uma autoavaliação. Muitas vezes aquilo que não toleramos no outro é justamente o que não suportamos em nós mesmos.

4 - Coloque-se no lugar do outro

Quando viajamos, estamos abertos a conhecer novas culturas e a aceitar as diferenças. Então, por que não praticar isso no seu dia a dia? Tenha empatia, coloque-se no lugar do outro antes de ser intolerante.

5 - Respeite as diferenças

Não são só as culturas que são diferentes, todas as pessoas também são. Neste caso, a tolerância deve ser mais do que indiferença. Ela deve ser vista como um ato em que a diferença deve ser aceita como se fosse nossa.

6 - Ser intolerante é uma tendência

Na época em que o meme "sem tempo, irmão" ganha espaço, nada mais normal do que ser intolerante. Verdade? Não!

De acordo com a pesquisa da Momondo, apesar da tendência à intolerância, para 61% dos entrevistados ainda há mais coisas que nos unem do que nos separam.

7 - Busque conhecimento

Quando viajamos, buscamos conhecer novos lugares e suas culturas. Logo, o ideal é aplicar este desejo por conhecimento no dia a dia. Quando procuramos conhecer o outro e suas diferenças, a tolerância tende a aumentar.

8 - Bom humor

Pessoas mal-humoradas têm baixa tolerância. Por isso, nada como sorrir e ser feliz para ser também mais tolerante.

9 - Resolva os conflitos

Resolver conflitos é um exercício para ser mais tolerante. Ao buscar soluções urgentes, com medo da frustração, perdemos a paciência. Por isso, é importante ser tolerante também quando há um problema.

10 - Respire!

Respire. Em uma situação de conflito, procure controlar a ansiedade antes de iniciar uma discussão. Faça exercícios de respiração e mantenha a calma.

11 - Saiba perdoar

Todas as pessoas erram. Por isso, o perdão é importante para quem deseja ser mais tolerante.

12 - Seja gentil

"Gentileza gera gentileza", já dizia o profeta. Por isso, nada como ser gentil com o outro, mesmo quando lidamos com as diferenças.

13 - Abra a mente

Segundo a pesquisa da Momondo, para 70% dos entrevistados, viajar ajudou no desenvolvimento de uma visão positiva sobre outras culturas. Por isso, a importância de abrir a mente.

14 - Não seja impositivo

Não imponha um único modo de pensar e agir. Esteja aberto às diferenças e se torne uma pessoa mais tolerante e receptiva a novas ideias.

15 - Seja otimista!

Mesmo com todas as dificuldades, sempre há uma forma de absorver algo de bom. Para 56% dos entrevistados da Momondo, as pessoas têm o poder de aumentar a tolerância e o respeito. Então, sejamos otimistas!

CURIOSIDADES

FONTE: WWW.NAOSALVO.COM.BR/334

Na idade média, os copos de estanho eram usados para beber cerveja ou uísque. Essa combinação, às vezes, deixava o indivíduo "no chão" (numa espécie de narcolepsia induzida pela bebida alcoólica e pelo óxido de estanho). Alguém que passasse pela rua poderia pensar que ele estava morto, portanto recolhia o corpo e preparava o enterro. O corpo era então colocado sobre a mesa da cozinha por alguns dias e a família ficava em volta, em vigília, comendo, bebendo e esperando para ver se o morto acordava ou não. Daí surgiu o velório.

No reinado de Jorge III, o exército britânico gastava 6.500 toneladas de amido por ano. O produto era usado na fabricação de cola, que mantinha as perucas dos soldados no lugar.

No século 6 antes de Cristo, o matemático grego Pitágoras disse que a Terra era redonda, mas poucos acreditaram nele. O astrônomo grego Aristarcho disse no século 3 antes de Cristo que a Terra girava em torno do Sol - mas a idéia não foi aceita. No século 2 antes de Cristo, o astrônomo grego Erastótenes mediu com precisão o perímetro da Terra (cerca de 40.000km) - mas ninguém acreditou nele. No século 2 depois de Cristo, o astrônomo grego Ptolomeu afirmou que a Terra era o centro do Universo - todos acreditaram nisso durante os seguintes 1.400 anos.

Maria Regina Gomes Krauss
OAB/RS 23598

Advogada

Fones 3594.2581 / 99916.3965

Av. Bento Gonçalves, 605 - sala 304 - Novo Hamburgo

ADVOCACIA

Sônia Regina Ribeiro Lobo
OAB/RS 21.607

Sofia Lobo Nisus
OAB/RS 102.391

Kassianra Zat
OAB/RS 107.336

© 3039.5213 | 99896.4941 ☎

Av. João Correia, 1453
Centro - Sapiranga

PINHEIRO & PINHEIRO
ADVOGADOS
OAB/RS 7.937

SAPIRANGA
Av. Vinte de Setembro, 3743 - S04 - Centro.

Fone: (51) 3529.1063
Whatsapp: (51) 98410.1063

IVOTI
Av. Capivara, 495 - S03 - B. Bom Jardim

Fone: (51) 3563.6790
Whatsapp: (51) 99843.9110

ESCRITÓRIOS CONTÁBEIS

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

Escritório Contábil - Registro de Empresas
Depto. 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 - s. 1003 - NH - RS - 51 3583.2220 / 99126-3268
www.confiancacontabil.com.br - confiancacontabil@sinos.net

Kirsch Departamento Pessoal
Escritório Contábil Escrituração Contábil e Fiscal
Nelson Valdir Kirsch 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 Papeleria
graficadigital@expresscopias.com.br livraria@expresscopias.com.br

VIAGENS . TURISMO

plano de viagem agência de viagens e turismo

Fone 3517.6900
www.planodeviagem.com

Marcos e Claudia Klein
Um veterinário e uma arquiteta
apaixonados por viagens
91253305
planodeviagem@planodeviagem.com
www.planodeviagem.com

“SEU TEMPO É LIMITADO, ENTÃO NÃO
O GASTE VIVENDO A VIDA DE OUTRA
PESSOA.”

— STEVE JOBS.

TALES DE MILETO: TUDO COMEÇA NA ÁGUA

[HTTPS://BRASILECOLA.UOL.COM.BR/FILOSOFIA/TALES-MILETO.HTM](https://brasilecola.uol.com.br/filosofia/tales-mileto.htm)

Segundo a tradição clássica da filosofia ocidental, o primeiro teórico a formular um pensamento mais sistemático fundado em bases racionais foi o grego Tales (cerca de 625 a.C. – 558 a.C.). Sendo o fundador dessa nova forma de pensar, ele é considerado o primeiro filósofo de que se tem notícia, inaugurando a linhagem filosófica dos pré-socráticos (filósofos que vieram antes de Sócrates).

Nascido na cidade de Mileto, uma colônia grega na região da Jônia (atual Turquia), Tales foi matemático, astrônomo e negociante. Herdeiro de conhecimentos ainda mais antigos — como a matemática egípcia e a astronomia babilônica — Tales era tido em sua cidade como um sábio, mas também como um homem prático: conta-se que, utilizando suas habilidades, soube prosperar como um hábil mercador.

O que sabemos sobre as ideias desse filósofo resulta de comentários feitos pelos pensadores gregos que o sucederam, pois não há preservados registros escritos de sua autoria. As principais referências que temos a seu respeito vêm do filósofo Aristóteles.

Tales inaugurou na filosofia a corrente dos pensadores “físicos”: filósofos que buscavam entender e explicar a origem da physis — palavra grega traduzida como natureza, mas cujo significado engloba também a ideia de origem, movimento e transformação de todas as coisas.

Segundo Tales, a origem de todas as coisas estava no elemento água: quando densa, transformaria-se em terra; quando aquecida, viraria vapor que, ao se resfriar, retornaria ao estado líquido, garantindo assim a continuidade do ciclo. Nesse eterno movimento, aos poucos novas formas de vida e evolução iriam se desenvolvendo, originando todas as coisas existentes.

Vale lembrar que no momento em que as ideias de Tales foram criadas, os pensamentos racional e filosófico ainda eram bastante povoados por elementos mágicos e mitológicos. Portanto, para um grego antigo, a ideia de que uma coisa simples como a água pudesse

se transformar em outra coisa não era absurda.

Suas contribuições na área da astronomia partiram de muitas observações que realizava, da qual chegou a prever o eclipse solar ocorrido no ano de 585 a.C..

A partir de sua teoria, diversos filósofos pré-socráticos buscaram seus próprios caminhos para explicar a physis. Tales, Anaximandro e Anáxímenes formaram o trio da chamada Escola de Mileto e ficaram conhecidos como os physiologi (estudiosos da physis). Era o início da filosofia e do esforço humano em compreender o espetáculo da existência a partir da racionalidade.

SIGNIFICADO DE LTDA

[HTTPS://WWW.PENSADOR.COM/](https://www.pensador.com/)

O que é Ltda:
Ltda. é a abreviatura de limitada, termo jurídico que se refere ao tipo de empresa organizada por cotas, onde cada sócio tem responsabilidade limitada.

A sociedade empresarial de responsabilidade limitada (Ltda.) é o modelo de pessoa jurídica mais comum no Brasil. Ele estabelece no contrato social quanto vale cada cota e a participação de cada sócio. Essa participação previamente acordada é que limita tanto o que o sócio irá lucrar como sua responsabilidade quanto a dívidas da empresa.

A Ltda. protege o patrimônio pessoal dos sócios em caso de falência, fechamento ou desligamento da empresa.

As empresas do tipo sociedade limitada devem contar com a abreviatura Ltda. depois da sua razão social, de forma a identificar o enquadramento da pessoa jurídica e com isto a previsão de responsabilidade de cada sócio.

A obrigatoriedade do Ltda. no final do nome da organização está previsto no art. 1158 do Código Civil Brasileiro. Se a palavra limitada não aparecer no nome da sociedade, presume-se então que é ilimitada a responsabilidade dos sócios, e assim será tratada.

Em inglês, o tipo de empresa de responsabilidade limitada como a Ltda. brasileira encontra correspondência na Limited Liability Company (LLC).

BAMBU – A MADEIRA DO FUTURO

FONTE: [HTTP://KANELABAMBU.COM.BR/HISTORIA-DO-BAMBU/](http://kanelabambu.com.br/historia-do-bambu/)



O bambu é uma planta misteriosa para os botânicos, pois geralmente não floresce todos os anos como a maioria das outras plantas. Quando uma moita ou bosque de bambu é plantado, os primeiros colmos a brotar são finos e frágeis. A cada ano o diâmetro dos novos brotos aumenta, pois a moita ou bosque tem mais nutrientes para distribuir entre os brotos.

Os rizomas de bambu produzem novos colmos e novos rizomas todos os anos através de propagação vegetativa, assegurando a continuação da moita ou bosque. Cada rizoma produz novos rizomas e colmos durante cerca de 3 anos. Cada colmo de bambu vive cerca de 12 anos, quando seca e apodrece.

O crescimento vertical do bambu se dá entre cada nó, nas paredes dos entrenós. O entrenó da base começa a se alongar, e quando está terminando seu alongamento o de cima começa e assim por diante. Os nós são compostos por um diafragma que isola o entrenó anterior do próximo.

Até dois anos, o bambu é considerado imaturo, ou "verde", e seu material lenhoso ainda está bastante maleável (não-lignificado). É por esse motivo que o bambu, com essa idade, é utilizado para cestaria e outros usos onde é necessário curvar ou tramar o bambu.

O colmo do bambu adequado para uso em artesanato, movelaria e construção é aquele com mais de 3 anos, considerado maduro. Nessa idade o bambu está rígido o suficiente (lignificado) para ser utilizado em tarefas pesadas.

O bambu é um material estrutural

composto de fibras vegetais, onde a lignina atua como aglomerante e a fibra como elemento de resistência. A razão entre o peso do bambu e a força que ele suporta é superior a do aço. Testes realizados em colmos de bambu demonstram que a resistência à tração do bambu é comparável à do aço, seguida pelas resistências à compressão e à flexão. Sobre sua forma, podemos dizer que o colmo do bambu tem forma tubular crônica segmentada, pois é normalmente oco com nós e diminui seu diâmetro da base até o topo, assim como a parede do colmo é mais grossa na base e diminui em direção ao topo.

A beleza do bambu ao natural ou processado tem aumentado muito a procura por esse material, especialmente para uso em arquitetura e construção. É considerado um material de excelente qualidade devido suas características estruturais. A relação resistência/peso é mais vantajosa do que da madeira e ele admite maior flexão do que a maioria dos materiais. O bambu pode ser a matéria-prima de todas as partes de uma casa, inclusive nos projetos populares, ficando até 50% mais barato do que as convencionais. Uma casa que traz diversos benefícios ambientais, agregando alto valor tecnológico e em relação às construções populares construídas hoje em dia, o bambu apresenta um padrão de qualidade bem superior. O bambu é considerado um excelente isolante térmico e acústico. Mais recentemente, temos no Brasil o 'bambucreto', uma mistura de concreto e bambu usado em construções, tubos, pisos de alto padrão e resistência.

CASA & PROJETOS



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

Bartzen
Ambientes Planejados
reffine

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
Mestre 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

HPL **Helena Pohlen Laggazio**
ARQUITETA E URBANISTA

ARQUITETURA | INTERIORES | REGULARIZAÇÕES | CAU A139555-6

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

MODA



Camisetas Sustentáveis



Artur Bohrer - (51) 99291-2711

📧 @pinhaoriginals

pinhaoriginals@gmail.com

www.pinhaoriginals.com.br

Carolinda

Moda Plus Size 📞 Whats 51 998091741

Vestimos do 48 ao 54

📧 [@loja_carolinda](https://www.instagram.com/loja_carolinda)

Av. São Leopoldo 270, Centro, Campo Bom

“ A COISA MAIS DIFÍCIL É A DECISÃO DE AGIR, O RESTO É APENAS TENACIDADE. ”

— AMELIA EARHART.

ELÉTRICAS

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

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
Gradês e portões, mobiliário metálico, cortinas de aço automatizadas

Gilberto
☎ (51) 9 9840 4052
(51) 3597 2587
Av. Dos Estados, 4875
Campo Bom - RS

CONSTRUÇÃO . FERRAGENS

FerragemAF 3597-6144
ferragemaf@gmail.com

- Ferragens - Material de Construção
- Material Elétrico e Hidráulico
Av. Independência, 723 - Centro - C.Bom

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

TINTAS

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

OS DIFERENTES TIPOS DE AREIA PARA CONSTRUÇÃO CIVIL

FONTE: KIARA SERAFINI - [HTTPS://SULMINASACO.COM.BR/OS-DIFERENTES-TIPOS-DE-AREIA-PARA-CONSTRUCAO-CIVIL/](https://sulminasaco.com.br/os-diferentes-tipos-de-areia-para-construcao-civil/)



Para que uma construção aconteça existem várias etapas, que vai desde o planejamento até a compra de cada produto usado na obra. Um deles é a areia, porém para cada parte da obra é necessário um tipo de areia diferente. A areia usada na construção civil normalmente é extraída dos leitos dos rios (por isso chamada de areia lavada) ou da britagem de rochas (areia usinada).

Areia lavada

A areia lavada é a mais utilizada nas obras. Depois da extração dos rios através de dragas de sucção, o material sólido é separado da água por decantação e peneirado para que sejam eliminados pedras e vegetações. No comércio, ela é dividida em granulações fina, média e grossa.

A areia fina é aquela cujos grãos têm diâmetros entre 0,05 e 0,42 milímetros. É usada na fabricação de argamassas para revestimentos internos, como reboco fino e liso.

A areia média tem grãos de diâmetro entre 0,42 e dois milímetros. É muito utilizada na fabricação do concreto e argamassas de assentamento de blocos e tijolos.

A areia grossa têm grãos com diâmetro entre dois e quatro milímetros. Na maioria das vezes é utilizada para fabricação de concreto e argamassa para chapisco.

Areia usinada

A areia usinada, chamada também de areia industrializada ou areia de brita, é gerada pela britagem de

rochas, em um processo mecânico e controlado. Ela pode substituir a areia lavada atendendo a todos os rigores técnicos e operacionais necessários e tem o ponto positivo de ser mais sustentável, já que sua produção causa menos impactos ao meio ambiente.

Areia reciclada

A areia reciclada é proveniente de entulhos, materiais de demolição e outros resíduos de construção de Classe A. Ela possui as mesmas características físicas e granulações da areia lavada, com a diferença de que pode conter partículas de cimento. Outras impurezas são retiradas antes da moagem.

A areia reciclada custa menos do que a areia lavada e causa impactos ambientais mínimos, porém deve ser usada somente como assentamento de alvenaria de vedação, calçadas, contrapisos e revestimentos.

Uso de areia na obra

Seu uso é quase que "obrigatório" quando se fala de construção civil. A areia é misturada com o cimento para a fabricação de concretos e argamassas. Considerada inativa por não reagir quimicamente com água e cimento, ajuda a evitar a perda de umidade, que muitas vezes influencia em rachaduras e trincas na obra.

1º Toda empresa que faz extração precisa ter a autorização do Ministério de Minas e Energia, um alvará municipal, licenciamento ambiental.

2º Outro ponto é inspecionar o produto, ou seja, conferir se de fato o produto tem qualidade.

3º Areia suja ou úmida nem pensar, por isso confira antes para correr o risco de receber areia com óleo, galhos e muita terra, o que pode impactar muito na qualidade, durabilidade e resistência da argamassa e concreto.

E você sabia que o volume de areia úmida é muito maior que a seca? Ou seja, você corre o risco de pagar o valor de uma quantidade e receber outra na obra. Fique atento!

CONFIRA 4 TIPOS DE PISO DE MADEIRA QUE VÃO DAR UM UP NO SEU PROJETO

[HTTPS://WWW.VIVADEOCORA.COM.BR/PRO/CURIOSIDADES/TIPOS-DE-PISO-DE-MADEIRA/](https://www.vivadeocora.com.br/pro/curiosidades/tipos-de-piso-de-madeira/)

1 - Piso de parquet de madeira

Pisos de madeira são comuns em muitos lares brasileiros, principalmente em casas e apartamentos antigos. Em primeiro lugar está o piso de parquet de madeira.

Tratam-se de pequenas peças agrupadas formando desenhos geométricos. Sim, é um revestimento muito bonito, mas que dá bastante trabalho para ser instalado, podendo levar mais tempo do que o desejável.

O trabalho de aplicação das peças sobre o contrapiso é complexo. Os pedaços são colados um ao lado do outro, com uma junta mínima de dilatação entre eles.

Depois de um tempo, é aplicada uma camada de pó de serragem para corrigir pequenas falhas, além de uma de sinteco ou resina à base d'água. O processo é mesmo bem demorado e precisa ser feito com calma para ter um bom resultado.

2- Piso de taco de madeira

Outro piso que segue um padrão semelhante de instalação é o piso de taco de madeira. Ele também é um revestimento versátil, que cai bem com vários tipos de ambientes e suas decorações.

Porém, seu design é ainda mais especial, com várias opções de paginação, ou seja, de posição dos tacos. É exemplo de desenho a chamada "espinha", a "escama de peixe" e a "zigzague".

Esses dois tipos de piso de madeira têm qualidade duradoura – quando bem colocados sobre o chão, claro.

Muita gente tem preconceito contra eles, porque associam sua imagem aos ambientes de residências antigas, com pouca ou nenhuma manutenção. Só que, na verdade, eles podem ser lixados e envernizados várias vezes, adquirindo uma aparência renovada, quase como se fossem novos.

3- Assoalho de madeira

O sonho de muitas famílias abastadas não é o parquet ou o taco, mas o assoalho de madeira. Trata-se de um piso de matéria-prima pura, extraída da natureza, e que não sofreu mudanças em sua estrutura, com exceção de seu formato.

É mais caro, porém tem um lindo efeito rústico, além de ser mais espesso e durável. Só que, em contrapartida, risca mais facilmente e pode gerar ruídos desagradáveis.

4- Piso de madeira de demolição

Numa pegada mais sustentável, a pessoa pode optar pelo piso de madeira de demolição. Ele também é feito de madeira nobre – às vezes até extinta – e com alta durabilidade. Porém, é proveniente de uma demolição predial – por isso o nome.

Suas peças são retiradas do local, limpas, recuperadas e reutilizadas, sem perder qualidade. E quaisquer marcas de pregos e desgastes são até valorizados.

Como limpar o piso de madeira?

Qualquer tipo de piso de madeira requer um cuidado especial na hora da limpeza. Não se pode varrer, lavar ou passar produtos químicos sobre um chão como esse do mesmo jeito que se faz em revestimentos cerâmicos, por exemplo.

A água, os alvejantes e até o álcool podem causar danos permanentes às peças. Por isso, é melhor o uso de panos levemente umedecidos com agentes sem amônia.

Outra coisa que pode prejudicar a qualidade da madeira é o sol. A incidência direta de raios sobre o piso tende a criar zonas com rachaduras e até descolorações.

Por via das dúvidas, o ideal é manter, em certos horários do dia, as cortinas fechadas. E, além disso, passar uma camada de cera para proteger mais – inclusive de outros danos, como arranhões –, apesar de não ser sempre necessário.



IMOBILIÁRIAS

35 ANOS

Imobiliária Brasil

TRANSFORMA SEUS SONHOS EM REALIDADE

f aimobiliariabrasil | @aimobiliariabrasil

99972.8000 | www.aimobiliariabrasil.com.br

CRECI 23.533J

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

CRECI 20.716

CERTO IMÓVEIS

CRECI 50964

www.certoimoveis.net
@certoimoveis
facebook.com/certoimoveissap

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

“HÁ APENAS UMA MANEIRA DE EVITAR CRÍTICAS: NÃO FAÇA NADA, NÃO DIGA NADA, E NÃO SEJA NADA.”

— ARISTÓTELES



MANHATTAN

para viver bem

Inovação e modernidade que combinam com o seu estilo de vida.

Encontre a inspiração que você merece para compartilhar experiências e viver os melhores momentos da sua vida.

Surpreenda-se com o Manhattan!

www.sternhaus.com.br



- Localização privilegiada no centro de Campo Bom
- Apartamentos de 2 ou 3 dormitórios, com suíte e vaga de garagem.
- Área de lazer completa



STERN HAUS
EMPREENDIMENTOS

VITRINI

revista

FEV/MAR ED. Nº 304



OS ANIMAIS ENTENDEM O QUE VOCÊ FALA?

QUEM TEM CACHORRO,/GATO, EM CASA AFIRMAM QUE ESSES ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO REALMENTE PODEM ENTENDER O QUE ELAS FALAM. CONFIRA MAIS NESTE ARTIGO SUPER INTERESSANTE!

DE REPENTE, NÃO MAIS QUE DE REPENTE, TUDO MUDOU...

AS PESSOAS ESTÃO TENDO QUE CONVIVER E LIDAR COM ESSES NOVÍSSIMOS DESAFIOS. TORNARAM-SE MULTIFUNCIONAIS, POIS PASSARAM A TER QUE SABER UM POUCO DE TUDO.

TOLERÂNCIA

NOS DIAS DE HOJE A TOLERÂNCIA PRECISA SER TRABALHADA, EM DIVERSAS QUESTÕES DO COTIDIANO. CONFIRA 15 DICAS PARA SER MAIS TOLERANTE COM AS PESSOAS!

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

RELOJOARIA E ÓTICA
CAMP BOM

RELÓGIOS • JÓIAS • ÓCULOS
Fone 3597.1879

reloticacb@yahoo.com.br

Ótica Reflexo

JOIAS E RELOGIOS

3597.3593 - 98058-5432
Av. Brasil- 2845 Sl.01 - Centro - Campo Bom
contato@oticareflexo.com.br - www.oticareflexo.com.br

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



a.revistavittrini



www.revistavittrini.blog



revista@revistavittrini.com.br



51 98406 6813