

VITRINI

revista

MAI/JUN ED. Nº 305

DIA DAS MÃES

NADA É MAIS FORTE OU VERDADEIRO QUE O AMOR DE MÃE! PARABÉNS POR TODOS OS SEUS DIAS!



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

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

RELOJOARIA E ÓTICA

CAMP BOM

RELÓGIOS • JÓIAS • ÓCULOS

Fone 3597.1879

reloticacb@yahoo.com.br

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

  a.revistavitriini

 www.revistavitriini.blog

 revista@revistavitriini.com.br

 51 98406 6813

CONSULTÓRIO MÉDICO

PEDIATRIA

CLÍNICA INFANTO-JUVENIL



Dr. Vilson Jaime Kautzmann
Pediatra
TÍTULO DE ESPECIALISTA PELA AMB
CREMERS 11258

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



Dra. Rita de Cássia
F. da Silva
Pediatra - 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



QUAL O IMPACTO NA EQUIPE DE SAÚDE, QUANDO UM COLEGA MORRE INFECTADO PELO NOVO CORONAVIRUS?

ANDREA ORIVES - PSICÓLOGA - Q10 SAÚDE CLÍNICA INTEGRADA - Q10SAUDE@GMAIL.COM

O impacto gerado pela morte de um colega de equipe, por si só já traz consigo um estigma na vida das pessoas, e se tratando do novo coronavírus tem impacto muito maior na equipe de saúde, pelo alto grau de mortalidade. Fazendo com que os profissionais se questionem, sobre sua própria morte e como ficarão suas famílias. Surgindo alguns sintomas para estes profissionais que estão na linha de frente, como: ansiedade, dificuldades para dormir, se alimentar adequadamente e gerir seus sentimentos, frente a esta nova realidade.

Segundo McGoldrick (1995) a morte pode ser esperada ou inesperada, e pode envolver ou não períodos de cuidados. Cada tipo de morte tem implicações na reação e no ajustamento familiar. A família reage com choque, não havendo tempo para o luto antecipatório. Após a intensa reação inicial a essas mortes, a perda é muitas vezes mascarada e tende a se tornar um tabu.

Quando esta situação de morte ocorre na equipe de saúde, os colegas não tem como se despedir do colega infectado e sua família (seja pela despedida ser restrita aos familiares e pela demanda de trabalho que tem sido intensa devido a muitos colegas estarem afastados), dificultando o processo de

luto. Sabe-se que este momento de despedida, o abraço, a última palavra, seja de agradecimento, desculpa ou desabafo, fazem parte do ritual de passagem, tanto para quem está em final de vida, como para quem está acompanhando a situação.

Conforme Rando (1984), propõe que o agrupamento dos fatores que interferem no processo de luto seja classificado em três categorias: os fatores fisiológicos (qualidade do sono, fome, e a saúde física), os fatores sociais (nível de educação, religião, cultura, etnia e rede social) e os fatores psicológicos (gênero, experiências anteriores de perda, personalidade e significado da perda). Todos esses fatores influenciam não só no processo de luto, mas também na forma como o indivíduo vai enfrentar suas demandas.

Muitos profissionais da equipe de saúde, não tem como se afastar, para vivenciar seu processo de luto, pois estão na linha de frente dos atendimentos da pandemia. Dependendo como este luto for vivenciado, pode se transformar em patológico, se não houver um cuidado especial com estes profissionais. Uma escuta qualificada, com profissional da psicologia ou psiquiatria, para acolher as questões que surgirem.

QUIROPRAXIA PARA TODO O CORPO

KATIA BACHTIN - QUIROPRAXISTA - Q10 SAÚDE CLÍNICA INTEGRADA - Q10SAUDE@GMAIL.COM

Quiropraxia não é só para a coluna vertebral. Ela trabalha no sistema nervoso, muscular e esqueleto (neuro- músculo- esquelico). Quiropraxia atuam em: joanetes, tornozelos, joelhos, cabeça de fêmur (coxofemoral), ombros, cotovelos, punhos, dedos, mandíbula (atm, bruxismo).

Dentro da nossa coluna passa todo nosso sistema nervoso, então quando movemos uma vertebra de lugar (ajuste)

mexemos nesse sistema e como a coluna é sustentada por músculos o ajuste também é alterado.

Uma vertebra fora do lugar (subluxação) pode comprimir uma raiz nervosa, um musculo ou um disco intervertebral. Manter tudo alinhado previne de ter problemas como por exemplo uma hérnia de disco. Marque uma consulta e faça uma avaliação.

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

A ARTETERAPIA E SEUS BENEFÍCIOS

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

No final do século XIX, alguns psiquiatras observaram que seus pacientes que desenhavam e pintavam se recuperavam de maneira muito satisfatória. Estes médicos, então, começaram a catalogar esses trabalhos e a estudá-los com mais objetividade. A Arteterapia surgiu a partir desse interesse em estudar os benefícios da Arte na promoção, prevenção e recuperação da saúde em geral.

Diversas pesquisas comprovam que a arte alivia o estresse, melhora o sistema imunológico e ajuda a equilibrar as emoções. A arteterapia utiliza a arte como sua principal ferramenta para trabalhar com o paciente. O uso de técnicas

como o desenho, a pintura ou a modelagem em argila ajuda pessoas que estão experienciando doenças, traumas ou dificuldades na vida. Você também pode optar por este tipo de tratamento como forma de desenvolvimento pessoal.

A arteterapia oferece um número interminável de técnicas em arte que irão proporcionar reflexão ampliando o conhecimento de si e dos outros. Pessoas que já fazem uso deste tipo de terapia afirmam que tiveram melhora da auto-estima, estão lidando melhor com seus sintomas e diminuíram o estresse diário. O trabalho criador envolvendo a arte traz um prazer revitalizador!

FEITO OU PERFEITO?

PSIQUIATRA PEDRO BARBIERI FERRONATTO CREMERS 40744 - RQE 38250 - CONTATO@NAPVS.COM.BR

Nos dias atuais, tem sido cada vez mais comum as pessoas ficarem desesperançosas e sem motivação para colocarem os seus planos em prática. Aliás, muitas pessoas sequer estão vivendo o presente frente ao desânimo que as notícias nos trazem. Isso muitas vezes acaba trazendo a sensação de que estamos parados e impotentes frente às adversidades que estão surgindo, podendo causar sintomas de ansiedade e depressão.

Porém, se formos esperar o momento ideal para colocarmos os nossos planos em prática, provavelmente eles nunca sairão da nossa imaginação. Sempre haverá empecilhos, mas também sempre haverá oportunidades! Se faz necessário aceitar a realidade e fazer o possível. Você verá que fazendo o possível a sua auto-estima aumentará e, conseqüentemente, você ficará mais otimista para retomar os seus projetos e, porque não, planejar os próximos!

Assim como o rio que contorna as montanhas que encontra pela frente, temos que desenvolver a habilidade de transpor os obstáculos que se impõem.

Não é uma tarefa fácil, mas é possível. Ver o lado positivo das situações e enxergar as oportunidades requer, muitas vezes, uma mudança no nosso estilo de pensamento.

Se você perceber que está com dificuldades para enfrentar as suas ansiedades

e medos, não deixe de procurar uma ajuda profissional. Você não precisa fazer isso sozinho! Hoje os profissionais da psiquiatria e a psicologia dispõem de uma ampla gama de ferramentas para auxiliar na promoção e recuperação do seu bem-estar. Por que adiar?

COMIDA DEVERIA SER REMÉDIO E NÃO OUTRA COISA

CLINICO GERAL - DR. CHARLES LUCIANO GENEHR - CRM 26509 - Q10 SAÚDE CLINICA INTEGRADA - Q10SAUDE@GMAIL.COM



O Pai da Medicina Hipócrates costumava dizer: "Faça do seu alimento o seu medicamento". Hoje em dia, infelizmente, o alimento não é considerado dessa forma.

Alimento, hoje em dia, é o centro das atenções das festas e reuniões entre amigos e familiares. Tais eventos não reúnem as pessoas em torno de alimentos saudáveis e promotores da vida longa. Muito pelo contrário, a maior parte dos alimentos utilizados sabidamente reduzem a vida e a qualidade da mesma.

SAÚDE BUCAL

**GJ Odontologia**
EPAO 4814

Dra. Magali Garcia
CRO-22946

Dra. Gabriela Ribeiro
CRO-25558

Dr. Luciano R. Eifert
CRO-10222

☎ 51 3598.9094 📞 51 99777.1740

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

PRODUTOS HOSPITALARES

**Sat Ortopédica**

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

☎ 51 99509.9002
www.satmedica.com.br

**"ACREDITE QUE VOCÊ PODE E VOCÊ
VAI CHEGAR LÁ"
— THEODORE ROOSEVELT.**

Claro, não é só nas festas e reuniões que alimentos ruins são utilizados. Qual o valor nutricional do pão francês, da margarina, do açúcar branco, do café solúvel e do leite de caixinha? Antigamente, as pessoas usavam o pão caseiro feito com farinha moída no pilão, manteiga, açúcar de cana e leite ordenhado na mesma manhã. Tristes os tempos modernos.

Quando vamos voltar a celebrar a vida e a saúde? Espero que seja antes tarde do que nunca e antes que a nossa preciosa vida escorra pelas nossas mãos.

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

“SE VOCÊ OUVI UMA VOZ DENTRO DE VOCÊ DIZENDO ‘VOCÊ NÃO PODE PINTAR’, ENTÃO PINTA E ESSA VOZ SERÁ SILENCIADA”

— VINCENT VAN GOGH.

DEPRESSÃO E ANSIEDADE

MARA RUBIA RITTER - PSICÓLOGA/NUTRICIONISTA - ESPECIALISTA CLÍNICA - Q10 SAÚDE CLÍNICA INTEGRADA - Q10SAUDE@GMAIL.COM

Depressão e ansiedade aumentaram 90% nos últimos meses de 2020 e início de 2021. Pesquisas realizadas pela Fiacruz e USP comentou que a população de um modo geral vem tendo crises de ansiedade frequentes.

Segundo a USP o Brasil lidera a lista de 11 países com as maiores taxas de depressão e ansiedade durante a Pandemia. Em segundo lugar está a Irlanda e em terceiro os Estados Unidos.

O isolamento social pode afetar as pessoas, principalmente mulheres e jovens. As mulheres por suas duplas ou tripla jornada de trabalho. As tarefas da casa, o trabalho online, a educação e orientação dos filhos nos trabalhos escolares e algumas até sofrendo violência doméstica. Os jovens por estarem distantes dos seus iguais também favorece a tristeza, ansiedade e depressão. Faz parte do desenvolvimento a conveniência com os outros jovens. A troca de experiências e a necessidade das relações de afeto do grupo.

A pandemia é um evento traumático para muitas pessoas. Aumentou exponencialmente o sentimento de medo e estresse.

Algumas pessoas que sofriam de depressão e tinham algum outro quadro de ansiedade e medo e que estavam estáveis eclodiram com a pandemia.

Vivemos dentro de um filme de terror. E quando o sentimento de medo

está constante faz com que a adrenalina esteja sempre aumentada podendo causar outras doenças. Sentir medo e/ou estresse são defesas orgânicas que podem nos salvar ou prejudicar e levar ao adoecimento. O esperado é manter o equilíbrio. A falta e/ou excesso são prejudiciais à vida. A pessoa que é destemida, corajosa em demasia, com o sentimento de onipotência, aquele que pensa que nada vai lhe acontecer é uma frágil presa ao inimigo invisível de nome Covid-19. Por outro lado, aquele que fica em casa paranoico, com a cabeça a todo vapor ouvindo os noticiários e estatísticas de letalidade permitindo a fantasia levar ao esgotamento tem grandes chances de adoecer e somatizar. Mas, como conseguir o equilíbrio? Essa é uma pergunta que deve ser feita com frequência. Primeiro é buscar um estilo de vida mais saudável. Ter hora para acordar e dormir cedo, alimentar-se mais com frutas e verduras, evitar doces e frituras. Praticar alguma atividade física. Mesmo dentro de casa é possível se exercitar. Evitar de ficar olhando constantemente os noticiários, buscar fazer os protocolos de cuidados e higiene. Evitar aglomerações, lavar as mãos e usar álcool em gel. Buscar na meditação, yoga e espiritualidade as fontes de força e coragem.

E para as demais corajosas e onipotentes questiona-se: porque você é o escolhido de não pegar o COVID-19?

O MITO DA MULHER MULTI TAREFA

PSICÓLOGA FERNANDA RAUSCH KIRSCH 07/34573, DO NAP - CONTATO@NAPVS.COM.BR

Cada vez mais, são exigidas que as mulheres sejam multi tarefas, elas devem dar conta da casa, dos filhos do trabalho. Você até pode fazer tudo isso, mas a que custo? De um sofrimento psíquico?

Vejo muitas mulheres adoecidas achando que precisam dar conta de tudo ao mesmo tempo e ainda com maestria. Temos uma compreensão social do trabalho doméstico e criação dos filhos como sendo parte do universo feminino e de tarefas simples, quando na verdade não são.

Por isso eu trago aqui a afirmação de que a mulher multi tarefas é um mito, e você não precisa dar uma de mulher

maravilha. Afinal, estas várias tarefas muitas vezes geram um sentimento de não ser capaz de fazer algo que “toda mulher deveria fazer”. E diante de todas estas exigências, a solução encontrada é o adoecimento psíquico.

Liberte-se deste mito, faça o que puder e o que não conseguir adie, delegue funções, conte com uma rede de apoio, conte com o pai da criança, com os avós enfim com as pessoas ao seu redor. A rede de apoio é essencial. Não espere o adoecimento para procurar ajuda, e se possível, conte com um psicólogo.

Cuide-se, se você não estiver bem, provavelmente as pessoas ao seu redor também não estarão.



núcleo de atendimento psicológico



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

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

Clínica Escola



núcleo de atendimento psicológico

CONVÊNIO 02016

PSICOLOGIA | PSICOPEDAGOGIA | FONOAUDILOGIA
QUIROPRAXIA | NUTRIÇÃO | COACHING

CONVÊNIO NAP
Prevenção em
saúde emocional

Um espaço que contempla
todas as etapas da vida.



É a sua escolha que diferencia o nosso serviço

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

Demais Serviços do NAP:

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

A SEXUALIDADE NA MATERNIDADE

NATÁLIA RAMOS- PSICÓLOGA DO NAP - CONTATO@NAPVS.COM.BR

A sexualidade na maternidade é um tema pouco debatido entre os casais. Entretanto, é super pertinente falar sobre, já que afeta ambas as partes de maneiras muito diferentes. É importante ter em mente que o corpo feminino é regido por ciclos e hormônios, o que já colabora para que o desejo sexual seja afetado em vários momentos da vida. Durante a gravidez, por exemplo, os hormônios oscilam como uma montanha russa. A mulher pode ter altos e baixos de libido, podendo manter um ou outro. O que pode interferir diretamente no processo da sexualidade no período da maternidade é a baixa auto estima e a ansiedade.

É importante que essa mãe se sinta cuidada e amparada. No nascimento do bebê é sim comum a perda da libido sexual para o deslocamento da energia no bem estar do bebê e na apropriação do que significa para aquela mulher o se fazer mãe.

Algumas se sentem muito desconfortáveis com as novas curvas ou têm medo de sentir dor nas primeiras relações sexuais. A Dor é um processo subjetivo, cada mulher vai passar pelo pós parto com as suas dores.

O companheiro precisa ser parceiro, entender e apoiar essa nova mãe.

A demonstração de afeto e cuidado neste momento é essencial. O parceiro que exige da mulher um rápido retorno do investimento na vida a dois está colaborando para que o processo seja mais difícil. É importante entender que é uma fase, logo as questões se normalizam e o casal volta a ter o importante espaço de intimidade afetiva/sexual.

O importante é saber que tudo tem seu tempo. Manter um diálogo aberto na relação a dois torna esse momento mais leve para o casal, invistam nisso.



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

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



Ana Pereira Terra

Fone (51) 98050.2200
Psicóloga | CRP/RS 07/24613

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

☎ 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

**“TUDO O QUE VOCÊ SEMPRE QUIS
ESTÁ DO OUTRO LADO DO SEU MEDO.”**
— GEORGE ADDAIR.

COMO ESTÁ A SAÚDE EMOCIONAL DO SEU FILHO?

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



Quem ainda não cansou da situação que estamos vivendo?

Difícil alguém dizer que está muito contente com o distanciamento social, com a falta do convívio com os amigos, daquelas rodas de conversa e partilha. Muitas atividades importantes estão temporariamente canceladas. A escola é uma delas, que para nossas crianças e adolescentes é parte do processo de desenvolvimento social, afetivo, cognitivo, psicomotor e da formação da identidade.

Crianças e jovens estão enfrentando uma situação nunca antes imaginada. Ficar em casa, estudar através de plataformas online, fazer tarefas sem auxílio do professor e muitas vezes sem os pais por perto, pois estes precisam trabalhar. Está muito complicado saber para que lado correr. Os pais não têm a didática do professor, e muitas vezes nem paciência para ensinar. Os filhos estão cansados das aulas à distância e desmotivados pela dificuldade que é aprender dessa forma. De outro lado, os professores se esforçam para fazer o melhor e se atualizar nos programas de ensino online. Todos estão se esforçando como podem para não desistir.

E de quem é a culpa? Não há culpados. A pandemia nos desestabilizou e nos mostrou o quanto temos capacidade de nos reinventar e, mesmo na “corda bamba”, chegar do outro lado.

Aos pais uma sugestão: embora

cansados do trabalho e dos problemas do dia a dia, aproveitem esta oportunidade, tão diferente para todos, para se aproximar dos seus filhos. Ensinem o que estiver ao seu alcance, português, matemática, desenho... Mas ensinem também que vocês estão juntos nessa. Demonstrem seu amor e preocupação. Conteúdos a gente consegue recuperar em aulas de reforço, mas amor e confiança podem se perder pelo caminho.

Estabelecer alguns horários de estudos e horários das rotinas da família são importantes para manter o equilíbrio.

Aos adolescentes e crianças também trago uma sugestão: façam o seu melhor no momento do estudo, entreguem suas tarefas em dia. Organizar-se libera tempo para fazer outras coisas que vocês gostam. E quando você precisar da ajuda dos pais para realizar as atividades da escola, tenha em mente que eles também estão cansados, que eles não têm didática para ensinar, mas que eles querem e vão fazer o melhor que puderem.

É preciso a colaboração dos dois lados. Nem todos os dias serão fáceis. Estamos todos aprendendo a viver nesse novo mundo, onde cada dia é uma descoberta.

Em tempos difíceis como este que enfrentamos, não vale a pena brigar por coisas tão pequenas e até insignificantes. Não brigue com seu filho, com seu pai. Lute pela vida e pelos momentos em família.

Observe como seu filho está, pergunte a ele como se sente, do que ele mais sente falta, o que vocês poderiam fazer para amenizar esse sofrimento. Importe-se e preocupe-se com os sentimentos do seu filho. Acolha, converse, dê a ele confiança e amor. Abrace sem precisar dizer nada. Perceba se o comportamento dele mudou e o que você pode fazer para melhorar isso.

Cobranças, regras e limites só fazem sentido para o seu filho quando são feitas com amor.



Elaine Borges

Psicóloga Clínica - Especialista em
Psicoterapia Psicanalítica
CRP: 07/25192

Fone: (51) 9 9144.2513

Atendimentos:

Presenciais e on-line

Público: Adolescentes e Adultos

Consultórios: Campo Bom e Sapiranga

APRENDER NA BRINCADEIRA

NEUROPSICOPEDAGOGA CLÍNICA E INSTITUCIONAL EM EDUCAÇÃO ESPECIAL INCLUSIVA.
ELEN BORGHEZAN - SBNPP 3814 - Q10 SAÚDE CLÍNICA INTEGRADA - Q10SAUDE@GMAIL.COM

Aprendizagem começa aqui, com os amigos da minha rua.... Quando eu era pequena, as lembranças que eu tenho da minha infância são tão doces quanto o sabor do chocolate.

Eu tinha amigos de rua, os amigos da minha rua!

Todos se conheciam desde sempre e não haviam "esquemas" entre nós! Éramos amigos.

Quando eu abria os meus olhos pela manhã e percebia os raios de sol entrando pelas paredes de madeira da minha casa eu já sabia: hoje o dia vai ser inesquecível!

E as coisas que passavam pela minha cabeça eram:

pular corda, amarelinha, jogar taco, futebol, esconde-esconde, pega-pega, subir na árvore e começar tudo outra vez....

O relógio não fazia parte rotina, afinal de contas para que um relógio se temos uma mãe eufórica e irritadiça pela quantidade de vezes que já chamou pelo meu nome?

Ela prometia ser a última vez que chamava, mas sabíamos que não era exatamente a última vez.

Antes mesmo de toda essa situação acontecer e precisarmos ficar em casa indefinido, já não tinha mais os amigos da rua.

Talvez houvesse os conhecidos do condomínio, da quadra, da vizinhança, mas aqueles amigos que sentavam no asfalto quente, no cordão da rua, que

davam apelidos e que mesmo o amigo não gostando (ele tentava fingir) por dentro ele ria e ríamos juntos, até três horas depois do assunto!

Ah, minha infância...se você está lendo este artigo e algo lhe pareceu familiar, sinto te informar que você é da geração antiga e que por mais que não tivéssemos WhatsApp a gente se divertia muito e aproveitava a rua e os amigos que fizeram parte da nossa construção de personalidade e de vivências que estão guardadas na nossa memória.

O que eu me pergunto é quem e quando se perdeu os amigos da rua?

Quando a nossa geração que correu, se divertiu, aprendeu e muito, trançamos nossos filhos em pátios com brinquedos e pracinhas altamente seguras onde somente é permitido entrar quem conhece?

Porque perdemos a nossa essência de acreditar que as amizades da rua são importantes e fazem parte da nossa caminhada e do nosso aprendizado acadêmico?

Quando acabar tudo isso e podermos abraçar novamente, tocar, conversar mais de perto, a gente possa lembrar daquela velha infância, daquela pureza de confiança, do rir frouxo e não se preocupar tanto que o fulano ou o ciclano é filho deste ou daquele e que nossos filhos precisam viver aquela alegria que tínhamos para que lá na frente ele possa estar escrevendo as mesmas memórias que hoje escrevo aqui.



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

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 contato@opticaelaine.com.br
Estância Velha Rincão: 51 3561.5106 www.opticaelaine.com.br

“DETERMINADAS COISAS CAPTURAM O SEU OLHO, MAS LEVE A CABO APENAS AQUELAS QUE CAPTURAM SEU CORAÇÃO”
— PROVÉRBIO INDIANO.

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 Lobo - 99896.4941 / 3039.5213

Elisabeth Kasperbauer (SAP) - 3599.3107

Kassianra Zat - 3039.5213

Maria R. Gomes - 3594.2581

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. / PIZZARIAS / CAFÉS

Casa Natural - 99220.1354 / 99237.7540

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

Chefões RODÍZIO DE BIFES
PIZZAS
PANQUECAS
restaurante & rodízio 3039.2933
Aceitamos: VISA, MasterCard, American Express, Débito
Av. 20 de Setembro, 3848 - 2º piso - Centro - Sapiranga - RS

Pastaria e Mercaria 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

Vide Gira 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

ALIMENTAÇÃO / SUPER / FRUTEIRAS / LOJAS

Com. Carnes Clécio - 3593.8877
Lambe Lambe (Prod. Aliment.) - 3597.2128
Nonna Romana (pad. Conf.) - 3559.4019
Rodasinos Conservas - 3559.2662
Super Central (CB) - 3598.5311

Super JONAS Melhor compra da região!!
51 3598.4244
51 999374.6191
R. Imaculada Conceição, 452. B. Genuíno S., C. Bom

ASS. TÉC. / REFRIG / ELETRÔNICAS / MOTORES

Eletrônica Beto
CONSORCIO DE TV, VENDAS DE ANTENA UHF E VHF, COMPONENTES ELETRÔNICOS
Av. João Corrêa, 1765 - Sapiranga - RS - 3599.2752
eletronicabetosapiranga@vivo.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

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

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

Multilar
Fone 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

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

Umanize Renan Spengler
Arquiteto | CAU A134209-6
51 99404.7360
contato@umanizearq.com
umanizearq.com
umanizearq

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

AUTOMÓVEIS / MOTOS / ACESSÓRIOS / OFICINAS

Baiano Pneus - 3597.37823
Bonattus Rest. Automotiva - 3598.2998
Carniel Cen. Aut. (SAP) - 3529.2170 / 991661202
Centro Multicar - 35979190
Gbs Car - 99952.9606 / 3597.4277

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

GIOVANI SCHNEIDER 20 Anos
Rua Major Bento Alves, 882
Sete de Setembro Sapiranga - RS
51 3198.6869 / 99989.8902

Rafael Pneus Fone: (51) 3598-2993 / 98171-2159
AV. BRASIL, 1027 - CAMPO BOM / RS

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

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

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

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

Mecânica Dr. Car Inspeção Eletrônica, Suspensão, Freios, Motores, Cabos, Nacionais e Importados.
3559.8021
Rua Antônio 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

AUTOM. REVENDA / AUTOLOCADORA / DESPACHANTES

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

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

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

TOCO 3049.3737
99915.7318
AUTOMÓVEIS

ESQUINACAR desde 1984
Av. Presidente Kennedy, 383 - Centro - Sapiranga/RS Fone: (51) 3599.2947 Fax: 3039.1806
www.esquinacar.com.br | esquinaca@terra.com.br

BAZAR / PAPELARIA / EMBALAGEM

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

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

CARIMBOS / CHAVES

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

CIRURGIÕES DENTISTAS

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

CLÍNICAS

Charles Genehr - Q10 - 3597.3420 / 99255.1772
Clínica Infante Juvenil - 3599.2402 / 99988.2230
Demian Rosseti (Clínica Olhos) - 3597.8436
NAP (atend. Psico) - 3035.3606
Rita de Cássia (ped) - 3559.7408/99826.2534

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

PREENCHIMENTO COM KICO HIALURÔNICO
TOXINA BOTULÍNICA
PEELINGS
CARBOXITERAPIA
LIPO SEM CIRURGIA
Reichel
Rua Ernesto Dornelles, 101 - Centro - Campo Bom/RS

CONTABILIDADE / ASSESSORIA RH

Confiança Contabilidade - 3583.2220
Contratry - 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: joaojunior@yaho.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 3939.5068
98059.7044

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

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

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

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. Tindolelé - 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 p/eventos - 3067.1167
Binha Festas - (SAP) - 981758902
Real Dreams (CB) - 982232804

FISIOTERAPIA / ACUPUNT. / QUIROPRAXIA

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

Drª Damiana Oliveira - Studio de Pilates e Fisioterapia
Credito 117258-1
Fone: 992916104
Av. Brasil, 1390 sala 302, C. Bom, RS.

Studio do Corpo
Av. João Corrêa, 111 / 104
Sapiranga
99785.8997
99180.9750

Gabriela Pasini - Massoterapeuta (Nap) - 994792323
Giullia 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

FLORICULTURA E PAISAGISMO

Charles Genehr - Q10 - 3597.3420 / 99255.1772
Clínica Infante Juvenil - 3599.2402 / 99988.2230
Demian Rosseti (Clínica Olhos) - 3597.8436
NAP (atend. Psico) - 3035.3606
Rita de Cássia (ped) - 3559.7408/99826.2534

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

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

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

 Esquina das Plantas
Floricultura e Paisagismo
51 3559.5707
99117.1083
leondosreis@gmail.com
R. Cel. Genuino Sampaio 413, Centro - Saporanga

FONOAUDIOLOGIA

Keiko Pasini (Nap) - 98129 6899

FOTOS / FILMAGENS

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

FUNILARIAS

Funiliaria Sinos - 3598.4237

GRÁFICAS/IMPRESSOS/INFORM./ CARTUCHOS

Dimax Informática (SAP) 3599.3583
Impressos Portão - 3592.3355

IMOBILIÁRIAS

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

 IMOBILIÁRIA JUAREZ
www.imobiliariajuarez.com.br
Av. João Correa, 900 - Sala 01 - Centro - Saporanga - 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

Sinuêlo - 3593.3064
Stern Haus - 3585.1112

INFORMÁTICA

 VISION 3038.2007
INFORMÁTICA 99279.6866
www.visioninformatica.com.br
Rua dos Andradas, 188 - Centro - C. Bom - RS

 Clic Informática
(51) 3529.4910 (51) 99172.2854
clicsaporanga@gmail.com
Av. João Correa, 1576 - Saporanga-RS

LABORATÓRIOS/ RADIOGRAFIAS/ EXAMES
Exato - 3599.8300/3039.3388

LOJAS/CONF./TECIDOS/ALUGUÉ- IS/CONSERTOS

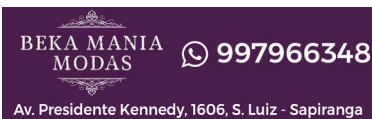
 Art e Cort 51 3529.1584
R. Gen. Daltr Filho, 18 - sala 01 - Saporanga - RS

 ATELIER DE COSTURA Cláudia
Confecções sob medida
Alta Costura - Cortinas
Reformas em Geral
Tel. 51 3064-0786 / 9754-0849 / 8155-2038
R. Cel. Genuino Sampaio 249 - Centro - Saporanga

 Belissima
Ólias • Acessórios • Lingerie
WhatsApp 051 99742-8718
R. Presidente Kennedy N 1572 B. São Luiz - Sap/ RS

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

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

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

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

LOJAS CORTINAS / TAPETES / FORRAÇÕES

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

 Sul Art
Cortinas e Persianas
Sofisticção e praticidade, tudo a laço.
Vendas - Lavagens - Manutenção
51 99949.7117 / 3559.8011
99835.8354
Sul Art Persianas e Cortinas
www.sulartpersianas.com.br
sulartpersianas@hotmail.com
Rua Tiradentes, 411 - Loja 1
Centro - Saporanga - RS

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

LOJAS M. CONSTRUÇÃO / FER- RAGEM / ELÉTRICOS

 C&A
Elétricos Hidráulicos Ferragens Ferramentas
Ferragemca
ferragemca@gmail.com
Rua Genuino Sampaio, 182 - Sala 05 - Centro - Saporanga


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

 casa da construção
51 98585.3070
51 3597.2830
AV. DOS MUNICÍPIOS, 2995 CAMPO BOM

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

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

Ferragem AF - 3597.6144

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

 Madeira e Ferragem Maura
AV. PRESIDENTE KENNEDY, 1132 - SÃO LUIZ - SAPIRANGA - 3559 2157
MADMAURA@GMAIL.COM

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

 ROBASBROZ 998.642.243
Casa dos Parafusos 3597.3277
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

Estrela Móveis (SAP) - 99531.8747

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

MÉDICOS

Suzana Ambros (CB) - 3049.2569

LABORATÓRIOS/ RADIOGRAFIAS EXAMES

Adriana P. Corsetti - NAP - 98454.1464

ÓPTICAS / JÓIAS / RELÓGIOS

Campo Bom - 3597.1879
Elaine Óptica - 3597.6216

 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, 2870 - Sala 1 - Centro - C. Bom 99766 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
Arlete K. Rohde - 3593.2525 / 3559.8218
Bruna Schabarum (NAP) - 99506-7771
Carmen A. Fuga - 98163.6115
Contratys - 3066.4140 / 98406.4406
Daniela Henkel (NAP) - 98162.9005
Diala Martins (NAP) 3035.3606 / 98261.5608
Dioglas Marian Voltz (NAP) - 99870-2936
Elaine Borges - 99144.2513
Fernanda Rausch Kirsch (Nap) - 997933085
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
Jussara Ramos Zanette (NAP) - 99235.8737
Kelen Dal Castel Haas (Nap) - 99964-2231
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
Natalia F. Weiller - Q10 - 3597.3420/99255.1772
Natalia Ramos (Nap) - 983476956
Nemar Gil Limeira Neto - 99328-2007
Pedro B. Ferronato (Nap) - 99375-3003
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 Raminger - 99698.0473
Liseane F. Metzler - Q10 - 3597.3420/99255-1772
Natalia F. Silveira - 99288.4424
Suzana M. Raupp - 98406.6725

SAÚDE E BELEZA NA ESTÉTICA

Esquina da Beleza - 998083601

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

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

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

 ESTÉTICA Taty Lis
Unissex Balaagem 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 - Saporanga

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

 LINDA MULHER
Studio de Beleza
Rua Gal. Daltr Filho, 18/02
Saporanga
99901.3077
3559.5725

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

 SUAVV
CABELO | DEPLIÇÃO | ESMALTERIA
Av. P. Kennedy, 1557
Saporanga
51 99773.3213
51 99533.5027

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

SALÃO DE ORI

☎ 997187488 ☎ 3598.2004

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

Instituto Embeleze (SAP) - 992230969
Edilson Cabeleireiros (CB) - 993308689
Yes Beauty (SAP) - 982581141

TERAPIA OCUPACIONAL

Carmela Slavutzky (Nap) - 99623 9164

SEGUROS

Acaso Adm. Seg. - 3038.7727

Dakasa Cor. Seg. - (51) 3038.9939 / 99326.0366

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

Paulo Sperb - 3598.1616

Valor Atual - 35977264

SERRALHERIA / TELAS / BOX / VIDROS / MOLDURAS / MARMORARIAS

Marmoraria Engelmarmann
- Pingadeiras / soleiras
- Pias / Cozinhas
- Lavatórios
- Tumbos - Escadarias
- Fogão campeiro
3599.1543
98125.5221
Av. Senador Alberto Pasqualini, 191 - Centro - Sapiranga

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

Supreme Vidros - 3598.2459 / 99943.4340

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

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

TABACARIA

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

TINTAS / PINTURAS

Inova Cor - 3529.1060

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

Piccolo - 3597.3436

Viva Cor Tintas - 3597.2222

TRANSPORTES / VIAGENS / TURISMO

Plano de Viagem.com - 3517.6900

Ativa Turismo - 3598.2527 / 99982.2474

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

VETERINÁRIAS / AGROPECUÁRIAS/ PETS

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

Esp. Animal (Clín. Pet) - 3527.6072 / 99692.9682
Faro Animal - 3597.2020
Ione Schmidt - 3599.2404

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

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

Santos Bichos - 3038.1068

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

ANUNCIE AQUI!

HUMOR!!



• Um fazendeiro resolve colher algumas frutas em sua propriedade, pega um balde vazio e segue rumo às árvores frutíferas. No caminho ao passar por uma lagoa, ouve vozes femininas que provavelmente invadiram suas terras.

Ao se aproximar lentamente, observa várias garotas nuas se banhando na lagoa, quando elas percebem a sua presença, nadam até a parte mais profunda da lagoa e gritam: nós não vamos sair daqui enquanto você não deixar de nos espiar e for embora.

O fazendeiro responde: eu não vim aqui para espiar vocês, eu só vim alimentar os jacarés!

Moral da História: A criatividade é o que faz a diferença na hora de atingirmos nossos objetivos.

• O jovem funcionário, em seu primeiro dia naquela grande empresa, estava saindo do escritório quando vê o presidente da empresa em frente à máquina de picotar papéis, com um documento na mão.

- Por favor - diz o presidente - isto é muito importante e minha secretária já saiu. Você sabe como funciona este troço?

- Claro - responde o rapaz, querendo agradar. Ele então liga a máquina, enfia o documento e aperta um botão.

- Excelente! - Agradece o presidente - eu preciso só de duas cópias.

• Uma conceituada empresa, achando que era hora de mudar o estilo de administração, contratou um novo gerente.

O novo chefe veio

determinado a balançar as bases e tornar a empresa mais produtiva.

No primeiro dia, acompanhado dos principais assessores, fez uma inspeção geral.

No setor de empacotamento, todos estavam trabalhando duro, menos um rapaz, que estava encostado na parede, com as mãos nos bolsos.

Vendo aí uma boa oportunidade de demonstrar sua nova filosofia de trabalho, o gerente perguntou ao rapaz:

- Quanto você ganha por mês?

- Duzentos Reais - respondeu ele, sem saber do que se tratava.

Então o gerente tirou 900,00 reais do bolso e deu para o rapaz, dizendo:

- Aqui estão seus 900,00 reais deste mês. Agora suma daqui e não volte nunca mais!

O rapaz embolsou o dinheiro e saiu o mais depressa que pode.

O gerente, enchendo o peito, pergunta ao grupo de funcionários:

- Algum de vocês sabe qual era a função desse sujeito repugnante aqui na empresa?

E um dos dois funcionários disse:

- Esse aí era só o entregador de pizza!



DESCUBRA AS QUATRO RAÇAS DE CAVALOS MAIS ANTIGAS DO MUNDO

FONTE: [HTTPS://MULTICAVALOS.COM/DESCUBRA-AS-QUATRO-RACAS-DE-CAVALOS-MAIS-ANTIGAS-DO-MUNDO/](https://multicavalos.com/DESCUBRA-AS-QUATRO-RACAS-DE-CAVALOS-MAIS-ANTIGAS-DO-MUNDO/)



Atualmente os cavalos são usados para esportes, leilões, exposições, terapias e lazer. São ágeis, robustos e detentores de uma enorme beleza, tendo um lugar no nosso coração.

Mas, e antigamente, de onde surgiram? Quais eram suas características? Para que eram usados? Você vai descobrir hoje as quatro raças de cavalos mais antigas do mundo.

Cavalo Árabe

Além de muito bonito e talentoso, o Árabe é uma das raças mais antigas do mundo, originário na Península Arábica.

Evidências arqueológicas remontam o uso do Árabe a cerca de 2500 a.C.

Ele é facilmente identificado por sua

cabeça delicada, perfil côncavo, olhos expressivos, orelhas pequenas e focinho curto. Ele é muito utilizado em corridas no deserto (turfe).

Berberé

Existem varias teorias sobre a origem da raça, entre elas, uma diz que o Berbere é descendente dos cavalos selvagens que conseguiram sobreviver à era glacial.

Até pouco tempo era certo que o cavalo inexistia na Pré-história saariana, sendo introduzido no segundo milênio a.C.

Estudos recentes na Argélia revelam a descoberta de ossadas da espécie com mais de quatro mil anos.

Andaluz

O Andaluz teve origem na Espanha, mais especificamente na Andaluzia e tem descendência direta do cavalo Ibérico, sendo assim o cavalo de sela mais antigo do planeta.

O Andaluz tem um bom desenvolvimento dos ossos e músculos. A raça é muito utilizada no esporte de hipismo.

Puro-sangue lusitano

De origem portuguesa, o Puro-sangue lusitano, juntamente com o Andaluz são os cavalos mais antigos de sela, sendo muito utilizados em esportes como o hipismo. Seus ancestrais, Sorraia e Árabe juntos formam o cavalo Ibérico. O Lusitano é conhecido por sua bravura, agilidade e robustez.

COMPOSTAGEM

RARA RAUPP GOMES - ENGENHEIRA AMBIENTAL E SANITÁRIA - MESTRE EM QUALIDADE AMBIENTAL - SARA.RAUPP@GMAIL.COM

A compostagem consiste na transformação da matéria orgânica obtida através dos resíduos em um adubo natural. Além de possibilitar o uso do lixo orgânico gerado em sua casa, obtendo-se o adubo para as suas plantas, essa técnica reduz significativamente a quantidade de rejeitos destinados para aterros. Abaixo estão listados alguns materiais ideais e alguns não recomendados para serem usados no processo de compostagem.

Ideais:

- restos de alimentos (legumes,

verduras, frutas, cascas de ovos);

- sache de chá;
- borra de café;
- erva de chimarrão;
- folhas secas;
- serragem.

Não indicados:

- frutas cítricas;
- restos de alimentos temperados (sal, alho, cebola...)
- óleos, gorduras e laticínios;
- fezes de animais.

PECUÁRIAS . PET SHOP

Faro Animal 30 anos

- Clínica - cirurgia *Dr. Marcos A. Klein CRMV RS 4046*
 - Não fecha ao meio dia *Dra. Crissiane Bertuzzi CRMV RS 6044*
 - Agora com Ultrassom *Dra. Ione Schmidt CRMV RS 2758*
- 3597.2020 99125.3305
Av. Brasil, 2132 • Campo Bom • RS

ESPAÇO ANIMAL
Clínica Veterinária



Consultas, vacinas, cirurgias, ortopedia.

Dr. André Meurer
Med. Veterinário
CRMV 7223

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

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



Fone: 3599 2404

R. Tiradentes, 241 - Centro - Sapiranga - RS

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

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
santosbichos@gmail.com santosbichos



AGROPECUÁRIA
MUNDO ANIMAL

99645.8942

AGROPECUÁRIA MUNDO ANIMAL
@agromundoanimal

Rua dos Andradas, 725 - 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

998083601
/esquinadabeleza

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

ESTIMA

teivone.blogspot.com.br

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
maisonbeautysapiranga

INSTITUTO EMBELLEZE

Paixão pela Transformação de Vidas

51991135604

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

Formação Profissional

98258.1141

YESbeauty_oficial

YESbeauty_oficial

R. Padre Réus, 601
Centro- Sapiranga

Edilson cabeleireiros

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

30491.0001 e 99949.0001

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

**"VOCÊ NÃO PODE CAIR SE NÃO SUBIR.
MAS NÃO HÁ NENHUMA ALEGRIA EM
VIVER TODA A SUA VIDA NA TERRA"**
— DESCONHECIDO.

ANSIEDADE X ALIMENTAÇÃO

NUTRICIONISTA DO NAP ADRIANA PAULETTI CORSETTI CRN 6294 - CONTATO@NAPVS.COM.BR



A ansiedade, sentimento cada vez mais presente no dia-a-dia das pessoas, pode ser considerada muitas vezes a maior vilã da dieta, por induzir à ingestão de alimentos muito calóricos e pouco nutritivos.

Fazer dietas restritivas pode ser um grande fator desencadeante da ansiedade, devido à sensação de privação.

A seguir, algumas dicas para auxiliar no controle da ansiedade:

- evite ficar mais de 3 horas sem se alimentar, para evitar que a fome apareça de forma incontrolável;
- fuja de refeições muito volumosas e ricas em gorduras, que fornecem um excesso de calorias e proporcionam um rápido ganho de peso;
- coma devagar, mastigando bem os alimentos, para que o corpo tenha tempo de passar a informação de saciedade durante a refeição e não apenas após a refeição ter sido realizada já em exagero;

- não tenha em casa alimentos de risco, que servirão apenas para ficar lhe dando vontade de ingerir sem você possa fazê-lo;

- utilize alimentos ricos em fibras, como frutas, verduras e cereais integrais, que dão a sensação de saciedade por muito mais tempo;

- ingira muita água, para evitar que a necessidade de líquidos seja confundida com fome;

- cuidado com os falsos padrões de beleza, que podem não corresponder ao seu biótipo e, portanto, serem inatingíveis;

- pratique atividade física regularmente, visando a produção de hormônios como a serotonina, que dão a sensação de bem-estar e auxiliam a descarregar o estresse;

- encontre atividades que lhe dão prazer, para não ficar vivenciando demais as situações causadoras da ansiedade;

- não se torture por ter cometido deslizamentos: aprenda com seus erros, evitando que voltem a se repetir!

A reeducação alimentar é a melhor forma de mudar seus hábitos alimentares e de prevenir a ansiedade causada pelas dietas restritivas ou da moda. Com ela você aprenderá a utilizar os alimentos de sua preferência, nos momentos e quantias adequadas, e a introduzir aqueles que estão em falta na sua alimentação, proporcionando uma vida mais saudável e prazerosa!

PRECONCEITO

JULIANA BEZERRA - PROFESSORA DE HISTÓRIA - [HTTPS://WWW.TODAMATERIA.COM.BR/PRECONCEITO/](https://www.todamateria.com.br/preconceito/)

O preconceito é um juízo de valor criado sem razão objetiva e que se manifesta por meio da intolerância.

Geralmente ele envolve o rechaço à condição social, nacionalidade, orientação sexual, etnia, maneira de falar ou de se vestir de um indivíduo ou grupo social.

O preconceito surge por meio do julgamento nocivo que se faz sobre as diferenças entre as pessoas. Esse tipo de atitude é muito prejudicial à sociedade, visto que gera desentendimentos, intrigas, ódio, etc.

Definição de Preconceito

Preconceito é um pré-julgamento - literalmente, "pré-conceito" - uma concepção que já existe sem que haja fundamentação científica para tal opinião.

Em outras palavras, o preconceito é criado a partir de crenças e superstições que, por vezes, sustentam o ódio ou repúdio a determinado grupo.

Os indivíduos mais preconceituosos cresceram em contextos onde o preconceito era manifestado por atitudes discriminatórias. Assim, eles carregam determinadas ideologias geradas por uma base irracional.

MUSCULAÇÃO PARA IDOSOS: ENTENDA A IMPORTÂNCIA

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

Uma das consequências do envelhecimento é o declínio da capacidade funcional dos idosos devido a diminuição de massa muscular, resultando na perda de autonomia. Além disso, fisiologicamente, ocorrem processos naturais que acabam diminuindo também a aptidão de equilíbrio, reflexo, marcha, flexibilidade, entre outros.

De fato, perceber que esses fatores estão acontecendo acabam interferindo também na saúde mental dos idosos, que acabam se sentindo inseguros e

dependentes de outras pessoas para realização de vários tipos de tarefas diárias ou afazeres mais complexos.

Buscando minimizar estes fatores e restabelecer a confiança e a segurança, é interessante salientar a importância da prática de exercícios resistidos para evoluir esse quadro, praticando musculação. Exercícios são prescritos de forma individualizada, objetivando aumentar a massa muscular e recuperação das funções atingidas.

Estudos apontam que além dos fatores

citados acima, a sarcopenia, hipertensão, diabetes e problemas cardíacos também podem ser minimizados ou tratados com uma rotina de exercícios físicos.

Porém, vale salientar que não é todo o tipo de exercícios e metodologias que servem para pessoas idosas. Mais importante do que iniciar na musculação, é procurar um local adequado com profissionais capacitados que realizem a prescrição de maneira correta e específica, garantindo ao idoso um treinamento seguro e eficaz recheado de benefícios!

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

AllLife
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

Quiropraxia / Dry Needling
Clínica Santa Coluna
(51) 99916 - 6240
/clnicasantacoluna @santa_coluna
@quiropaxiadebora@gmail.com
Av. Pres. Kennedy, 344 sala 03 - Sapiranga/RS

SAÚDE DA MULHER E QUIROPRAXIA

CLÍNICA SANTA COLUNA - DÉBORA SIQUEIRA- QUIROPRAXISTA - SANTACOLUNA@GMAIL.COM

A quiropraxia possui benefícios para todas as pessoas, e de qualquer idade. Hoje vamos abordar os benefícios para a saúde da mulher, levando em questão as alterações hormonais que cada fase da vida de uma mulher proporciona.

Na fase adolescente até vida adulta, é muito comum a queixa da TPM, tensão pré menstrual. Com as alterações hormonais ocorridas nesse período é comum sofrerem mais de dores de cabeça e tensões musculares na região de pescoço e trapézio. A quiropraxia consegue agir diretamente nesses sintomas, aliviando as dores de cabeça e relaxamento muscular.

Outra queixa muito comum nessa fase são as cólicas, elas se apresentam como dores abdominais, podendo ou não ocasionar náuseas, algumas relatam dores na região da lombar ou até mesmo dores nas pernas. A quiropraxia por sua vez consegue agir nesses sintomas também, pois toda a informação passada para o nosso corpo vem do nosso cérebro, que envia essa informação através dos nervos que passam pela nossa coluna. Com os ajustes quiropráticos,

conseguimos fazer com que o nosso cérebro se conecte melhor com a região abdominal, regulação hormonal, circulação sanguínea e pernas, tratando assim esses sintomas.

Outra condição que a quiropraxia é muito benéfica, é na gestação. Nessa fase, mulher passa por alterações hormonais e estruturais ao longo dos 9 meses. A quiropraxia auxilia na preparação do corpo, para sustentar o peso abdominal, controlar ansiedade e estresse, melhora na circulação sanguínea e nas dores em região lombar e quadril que é comum acontecer para a preparação para o parto.

Na fase da menopausa é normal acontecer um desequilíbrio hormonal com sintomas semelhantes ao da TPM, com ela pode vir também a perda de massa muscular e óssea. A quiropraxia ajuda no alinhamento da coluna, prevenindo desgastes nas articulações, melhorando o rendimento e disposição para realização de atividades físicas tão necessárias nessa fase da vida.

A quiropraxia é essencial em qualquer fase, para se obter uma qualidade de vida, com mais saúde e disposição para curtir todos os momentos.

moviMENTE
ACADEMIA

MUSCULAÇÃO . DANÇAS . LUTAS . GINÁSTICA . PILATES

RUA PAULISTA, 18 CAMPO BOM FONE 3598.7232

FAVA É LEGUMINOSA DE PROPRIEDADES MEDICINAIS E VARIADOS BENEFÍCIOS

[HTTPS://AGRO20.COM.BR/FAVA/](https://agro20.com.br/fava/)

A planta da família das leguminosas chamada de fava é dona de propriedades medicinais e uma série de benefícios para o corpo humano. Embora não seja muito comum na mesa do brasileiro, seus nutrientes e vantagens são cada vez mais conhecidos pelas pessoas que buscam uma alimentação saudável e balanceada.

Destacando flores grandes e brancas, geralmente com manchas pretas ou amarronzadas, a fava pode servir como alimento humano ou animal. Além disso, é um ingrediente poderoso para a composição de coberturas para a proteção de solo e culturas e até como adubo verde.

Origem da fava

Embora não seja possível dizer, com certeza, qual é a sua origem, diz-se que a planta fava é uma das cultivadas há mais tempo em todo o mundo. A região do Mar Cáspio, na Ásia Central, e o Norte da África são as localidades mais prováveis relacionadas ao seu surgimento. Acredita-se que ela já fazia parte da dieta de diferentes povos ainda na Idade da Pedra.

No Brasil, a fava é mais encontrada na região Nordeste, e a sua produção em todo o país vem crescendo exponencialmente ao longo da última década.

Como plantar fava?

A planta pode se adaptar com facilidade a uma variedade de climas. No entanto, sua preferência na hora do cultivo deve ser pelos ambientes frescos e de sol intenso; já que se desenvolve melhor nessas condições.

O período aproximado para a colheita das vagens da fava começa a partir de três meses após o plantio; e este tempo pode variar até aproximadamente oito meses depois da sementeira da planta.

Benefícios da fava

Este alimento leguminoso, assim como outros da mesma família, pode oferecer uma série de benefícios ao corpo humano. Contando com diferentes nutrientes, vitaminas e minerais.

Confira, a seguir, alguns dos principais benefícios que a ingestão de receitas com fava podem oferecer para a saúde.

Fortalecimento da imunidade e

prevenção de doenças

O cobre, o ferro, o cálcio e o magnésio presentes na fava ajudam na manutenção da saúde das células corporais, fortalecendo a imunidade e aumentando a energia corporal. Além disso, por ajudar na diminuição da pressão arterial, ela contribui para a prevenção de AVCs e doenças cardíacas; além de ajudar a diminuir riscos de problemas como a osteoporose.

Auxílio em dietas voltadas para o emagrecimento

Além de contribuir para a saciedade de quem o consome, o alimento também conta com fibras e proteínas. Assim, tanto o processo de perda de peso como o funcionamento digestivo são beneficiados pela sua ingestão.

Ação no combate à depressão

Por ser um alimento rico em dopamina, ela ajuda a aliviar o estresse e combater sintomas de depressão e ansiedade.

Melhora nos sintomas do Mal de Parkinson

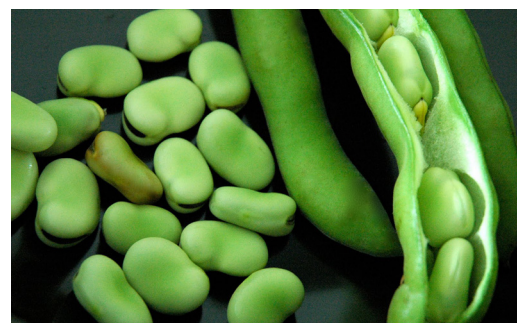
A função motora é beneficiada pela ingestão regular da fava e; de acordo com estudos, esse efeito é ainda mais acentuado em portadores da doença.

Prevenção do envelhecimento precoce
A vitamina C presente na planta destaca uma poderosa ação antioxidante. Assim, ajuda o corpo a se manter livre dos sinais de envelhecimento por mais tempo.

Saúde no desenvolvimento do feto durante a gestação

O ácido fólico faz parte das propriedades da fava, diminuindo consideravelmente o risco de defeitos congênitos durante a gravidez.

Fica claro, portanto, que o consumo regular da fava é uma ótima pedida; tanto para quem busca alternativas para fugir da rotina do feijão comum como para os que buscam uma dieta balanceada e cheia de benefícios. Assim, basta escolher a receita que lhe pareça mais apetitosa e incluir este ingrediente cheio de vantagens na sua alimentação.



ALIMENTOS NATURAIS



Lambe o Lambe
MIX

Artigos para Chocolates, Lanches, Embalagens, Cozinha, Integrais, Glúteimas 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



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



PADARIA E CONFEITARIA.

nonnaromana@gmail.com

Rua Carlos Bielh, 79 - Sapiranga - Fone: 3559.4019

CAFE EXPRESSO



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
CASA DE CHÁ

@erva.doce.casadecha
51 99779-7291
51 99583-8838

Chá, Strudel e cozinha afetiva em ambiente intimista.

Música boa e espaço para leitura.

Av. Presidente Vargas,
384. Centro - Campo Bom

MINI CHEESEBURGUER ASSADO

Ingredientes

1 tabletes de fermento biológico fresco (15g)
 1 xícara (chá) de água morna
 1 ovo
 3 colheres (sopa) de manteiga derretida
 2 colheres (sopa) de leite em pó
 1 colher (sopa) de açúcar
 1 colher (chá) de sal
 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
 Farinha de trigo para enfarinhar
 1 ovo para pincelar
 Semente de gergelim branco para polvilhar
 Recheio.
 600g de carne moída
 1 pacote de pó para creme de cebola (68g)
 200g de queijo mussarela ralado

Modo de preparo

Bata no liquidificador o fermento, a água, o ovo, a manteiga, o leite, o açúcar e o sal até homogeneizar. Despeje em uma vasilha e acrescente a farinha, aos poucos, mexendo com uma colher até soltar da lateral da vasilha, se necessário acrescente mais farinha. Despeje em uma superfície enfarinhada e sove por 5 minutos ou até obter uma massa lisa e levemente pegajosa. Forme uma bola, cubra e deixe descansar por 1 hora. Para o recheio, em uma vasilha, misture a carne com o creme de cebola sovando até ligar. Divida em 30 porções e modele mini hambúrgueres levemente achatados. Reserve. Divida a massa em 30 porções e abra com a ajuda de um rolo sobre uma superfície enfarinhada. Disponha um hambúrguer no centro de cada massa e coloque uma porção do queijo. Feche as massas. Disponha em uma assadeira com

a dobra para baixo. Cubra e deixe descansar por mais 20 minutos. Pincele com o ovo e polvilhe com gergelim. Leve ao forno médio, preaquecido, por 25 minutos ou até dourar. Sirva morno acompanhado de maionese, ketchup e mostarda.

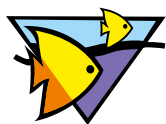


RESTAURANTES

Takeishi
 Temakeria & Sushi Bar

@SUSHITAKESHI /TAKESHITEMAKERIASUSHIBAR

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



ENSEADA PESCADOS

PEIXARIA - PETISCARIA - RESTAURANTE

TELE-ENTREGA

3597.2040 - 3597.6653

NOVO HAMBURGO E SAPIRAGA - TELE-ENTREGA A NOITE

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

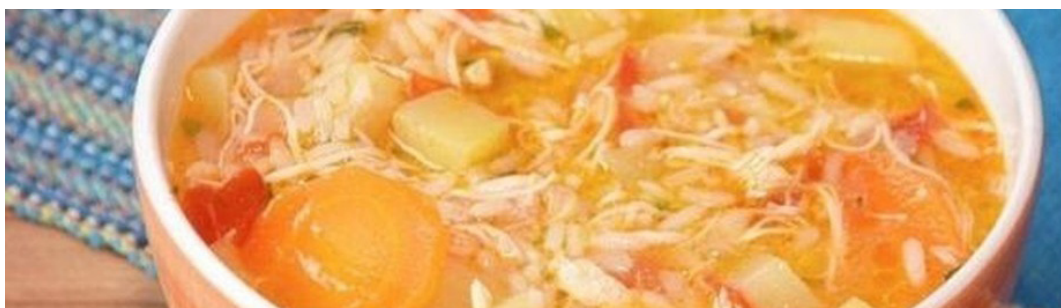
Gente Boa
 Lanches

Tele-entrega: 51 997624617 ou 997998109

Av. Presidente Kennedy, 591, Centro - Sapiranga

CANJA DE GALINHA RÁPIDA

[HTTPS://WWW.TUDOGOSTOSO.COM.BR/RECEITA/42591](https://www.tudogostoso.com.br/receita/42591)



Ingredientes:

- 1 / 2 kg de coxinha da asa
- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- 1 cenoura grande
- 1 tablete de caldo de galinha
- 1/2 xícara de arroz
- salsinha a gosto
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 e 1/2 litro de água fervente

Modo de preparo:

Tempere cada pedaço de frango com sal a gosto.

Em uma panela de pressão, coloque o óleo, o frango, a cebola, o alho e o caldo de galinha.

Deixe fritar por alguns minutos e acrescente a água fervente.

Acrescente o arroz e a cenoura, corrija o sal e tampe a panela.

Abaixe o fogo assim que a panela atingir a pressão e deixe cozinhar por 20 minutos.



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



PANDEMIA: CONTEXTOS ATUAIS DO TRABALHO

NEMAR GIL LIMEIRA NETO - PSICÓLOGO CRP 07/32.304 - CONTATO@NAPVS.COM.BR



Situações que exigiram a luta por leis trabalhistas garantistas, melhores condições de trabalho e um olhar mais acolhedor ao trabalhador. Após esse último ano nos vimos também com situações muito próximas às do mundo pós revolução industrial. Quem pode se privar do risco de uma exposição, manteve-se em casa tentando conciliar atividade profissional com família e manutenção da casa, com as rotinas atropeladas umas nas outras, sem se dar conta do tempo de trabalho aumentado. Viu sua renda diminuir consideravelmente e como consequência sua saúde física e mental vulnerabilizada por tamanhas necessidades de adaptações, nem sempre fáceis e possíveis.

A igualdade de gênero, que tanto havíamos buscado, e que mesmo distante do ideal agora vem num retrocesso. Precisaremos ressignificar muito mais que a vida no pós pandemia. Teremos uma árdua tarefa social de rever conceitos sociais e políticos, para aprender a valorizar a vida, e compreender que vidas são forças de trabalho que movimentam economias, não a economia que movimenta a vida das pessoas.

O dia do trabalho e do trabalhador, o 135º, carrega nesse ano pandêmico que passamos, muitas das questões que mobilizaram a classe trabalhadora e que tiveram o 1º de maio de 1886 gravado na história.

COMO SURTIU O LIVRO GUINNESS

FONTE: [HTTPS://BRASILESCOLA.UOL.COM.BR/CURIOSIDADES/COMO-SURTIU-LIVRO-GUINNESS.HTM](https://brasilescola.uol.com.br/curiosidades/como-surgiu-livro-guinness.htm)



Em 1954, na Irlanda, Hugh Beaver realizava uma caçada quando chegou à conclusão que não havia conseguido abater nenhum tarambola porque o pássaro era muito veloz.

No final da tarde, início da noite, encontrou com seus amigos e disse que não havia caçado nenhum pássaro, pois

segundo ele era o mais rápido que existia. Discutiu um pouco com seus amigos, mas sem chegar a nenhum consenso, nessa época não existia livro ou enciclopédia que pudesse oferecer informações concretas.

Hugh era diretor-executivo da Arthur Guinness, Son And Company, empresa que fabrica a cerveja Guinness, e fixou na mente a ideia de criar um livro que reunisse todos os tipos de recordes.

Colocar a ideia em prática não era trabalho fácil, mas Hugh contou com a ajuda dos gêmeos Norris e Ross McWhirter, jornalistas que juntaram uma grande quantidade de fatos e números.

Depois de quatro meses Hugh e os gêmeos reuniram e publicaram o primeiro Guinness, primeiramente com 198 páginas. Depois de quatro meses de publicação o livro foi considerado o mais vendido do gênero não-ficção na Inglaterra.

ESCRITÓRIOS CONTÁBEIS

AP Anúnciação Pacioli
ESCRITÓRIO CONTÁBIL
Paulo Anúnciação CRC-RS 42002
anunciacaopacioli@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 graficadigital@expresscopias.com.br Papelaria 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

**“MUITOS DE NÓS NÃO ESTAMOS
VIVENDO NOSSOS SONHOS PORQUE
ESTAMOS VIVENDO NOSSOS MEDOS”**

— LES BROWN.

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
autoeletricacarniel@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



6X nos cartões:
VISA - MASTERCARD
BANRICOBRAS
HIPERCARD

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)

POR QUE O AIRBAG É TÃO IMPORTANTE?

FONTE: [HTTPS://MEDIUM.COM/PARE-AZUL/POR-QUE-O-AIRBAG-%C3%A9-T%C3%A3O-IMPORTANTE-FA9D49D11F23](https://medium.com/PARE-AZUL/POR-QUE-O-AIRBAG-%C3%A9-T%C3%A3O-IMPORTANTE-FA9D49D11F23)



Desde o início de 2014, o Airbag passou a ser obrigatório em todos os carros recém-fabricados no Brasil e já salvou muitas vidas no mundo todo. Você tem alguma dúvida sobre a importância do Airbag? Descubra agora o motivo e algumas curiosidades sobre o dispositivo.

O que é?

Para quem não sabe, o Airbag é um dispositivo de segurança complementar ao cinto de segurança. O cinto garante a retenção necessária para que o Airbag venha a atuar com eficácia, além de garantir a correta trajetória do ocupante na direção da bolsa de ar.

Este dispositivo é constituído de pastilhas contendo azida de sódio e outros aditivos, que são acionados por uma corrente elétrica pelo computador de bordo, dentro de um balão de ar muito resistente, que constitui o próprio corpo do Airbag; este, por sua vez, se enche rapidamente, amortecendo assim o impacto em sua superfície e evitando que motorista e passageiros sofram danos físicos, principalmente no rosto, peito e coluna. Para evitar asfixia, o Airbag vai perdendo gradativamente a sua pressão, após o acionamento.

O que você precisa saber...

O Airbag não aciona em impactos leves e isso não significa uma falha. O Airbag só é acionado quando há um impacto muito forte do veículo.

O Airbag não dispensa o uso do cinto de segurança. Independentemente de ter ou não Airbag, o cinto de segurança é obrigatório por lei. Além disso, tecnicamente dizendo, o cinto de segurança é o equipamento que mais salva vidas, e junto com o Airbag funciona em uma grande sintonia, garantindo um impacto menor em acidentes graves.

Qual a distância ideal entre o motorista e o Airbag?

Devido à alta velocidade de acionamento, o Airbag pode causar lesões graves ou fatais caso o ocupante não esteja em uma posição correta. Portanto é importante que: o motorista esteja a, pelo menos, 25 cm de distância do volante e o passageiro do banco da frente deve ficar entre 30 cm e 40 cm de distância. O motorista também deve manter os braços posicionados na posição correta no volante, e o passageiro não deve ficar com os pés no painel, também é importante que ambos não fiquem com objetos perigosos ou crianças no colo.

O acionamento do Airbag causa danos ao carro? Quanto custa repará-lo?

Após o acionamento do Airbag é necessário trocar o volante e o painel do carro. Isso tem um custo? Tem! O custo para a reparação varia de acordo com cada carro e montadora. Mas é importante reafirmar que o Airbag faz toda a diferença na hora de salvar uma vida.

IMPOSTO DE RENDA PESSOA FÍSICA 2021

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

Dia 01 de março de 2021 foi dada a largada para que o contribuinte envie sua Declaração de Imposto de Renda, conhecida popularmente como “acerto de contas com Leão”.

O prazo para esse ajuste é 31 de maio de 2021, sob pena de aplicação de multa pelo atraso na entrega (valor mínimo de R\$ 165,00). Ano passado, devido a pandemia o prazo foi prorrogado, mas nesse ano não há qualquer indício de que se amplie prazo. Por tanto, não deixe para última hora, não conte com a prorrogação. Afinal ano passado todos fomos pegos de surpresa, esse ano não é mais novidade não é mesmo?!

Então vamos lá ver se você se enquadra em uma das principais causas que lhe obrigam a apresentar declaração:

- recebeu rendimentos tributáveis durante o ano no valor acima de R\$ 28.559,70;

- recebeu rendimentos isentos, não tributáveis ou tributados exclusivamente na fonte a partir de R\$ 40.000,00;

- possui e patrimônio (bens) que somam mais de R\$ 300.000,00 (trezentos mil reais);

- realizou operação de ganho de capital entre outras.

Lembre-se, não são apenas as pessoas que tem imposto a pagar ou a restituir que devem apresentar a declaração ao fisco, mas sim aqueles que preenchem alguns dos critérios previstos na legislação acima referidos. Você pode ser obrigado a apresentar e não ter nenhum valor a pagar ou receber.

O que você deve declarar?

Você deve informar à Receita Federal toda e qualquer renda recebida no ano de 2020, seja fruto de trabalho assalariado, de atividade autônoma, de rendimentos de poupança ou aplicações, obtida na venda de bens imóveis ou móveis, aluguéis, atividades desempenhadas regularmente ou esporadicamente, bem como de caráter excepcional.

Esse ano a novidade está na informação/declaração dos valores recebidos a título de auxílio recebido do governo devido a pandemia.

Além disso, deve declarar os custos com educação, saúde, informar seu livro

caixa (em casos de profissionais liberais), venda e aquisição de bens imóveis, veículos e saldos em contas bancárias (poupança ou conta corrente).

Nesse aspecto, do que declarar, uma novidade veio com a criação de código específico para declarar as criptomoedas/bitcoins.

Quais os abatimentos/descontos que tenho direito? Abaixo destaco os principais:

Desconto simplificado: esse desconto é automaticamente calculado apenas com a aplicação do percentual de 20% (vinte por cento), limitado ao valor de R\$ 16.754,34 (dezesesseis mil setecentos e cinquenta e quatro reais e trinta e quatro centavos). Para efetuar esse desconto você não precisa apresentar nenhum comprovante, basta fazer o cálculo.

Desconto por dependente: o valor do abatimento por dependente é de R\$ 2.275,08 (dois mil duzentos e setenta e cinco reais e oito centavos). Para o uso desse desconto, basta o enquadramento como dependente: esposa, marido, companheiro(a) (que viva há mais de 05 anos ou tenha filhos), filhos e enteados (até 24 anos de idade e ainda estiver cursando estabelecimento superior ou escola técnica de 2º grau), irmãos, neto e bisnetos (se contribuinte detiver a guarda judicial), pais, avós e bisavós (que tenham recebido rendimentos tributáveis ou não até R\$ 22.847,76), tutelados e curatelados.

Desconto com educação: o desconto de instrução por dependente e/ou para o declarante é de R\$ 3.561,50 (três mil quinhentos e sessenta e um reais e cinquenta centavos). Cabe alertar que cursos de informática, idioma e alguns outros casos não se enquadram, não autorizando o abatimento.

Desconto de contribuição oficial: valor pago durante o ano ao INSS – IPÊ – IPA-SEM,..., sem limite de valor.

Desconto de contribuição à Previdência Complementar: valor pago à previdência privada durante o ano, limitado ao valor correspondente a 12% dos rendimentos tributáveis.

Desconto de despesas médicas: valor com despesas médicas com dependentes e com o declarante, sem limite de valor. No entanto é necessário que você

possua nota fiscal ou recibo comprovante o pagamento da respectiva despesa. Sem comprovação o valor não poderá ser descontado.

Esses e outros descontos aqui não relacionados são passíveis de serem utilizados pelo contribuinte a fim de deduzir no valor devido de imposto.

E como faço para DECLARAR?

Para cumprir essa obrigação fiscal, é necessário utilizar o programa disponibilizado no site da Receita Federal. É possível também o preenchimento da declaração on-line (em alguns casos específicos e somente para quem tem certificado digital), e através do APP IRPF (novidade nesse ano – e também possui restrições para o uso desse meio).

Para envio de declarações dos contribuintes que obtiveram renda superior a 10 milhões de reais ou tenha efetuado pagamentos nesse valor há a exigência de certificado digital para efetuar a entrega.

DICA: Vale lembrar que, embora a declaração possa ser preenchida e enviada por todo e qualquer contribuinte, o ideal é que você procure um profissional especializado. Você poderá usar de todos os benefícios que a legislação lhe autoriza e evita que erros na informação lhe gerem conflito com o LEÃO.



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 21.887
Sofia Lobo Nisus
OAB/RS 102.933
Kassandra Zat
OAB/RS 102.580

Av. João Correia, 1453
Centro - Sapiranga

© 3039.5213 | 99896.4941

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
Fone: 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

**“POUCAS COISAS PODEM
AJUDAR MAIS UM INDIVÍDUO
DO QUE COLOCAR A
RESPONSABILIDADE EM CIMA
DELE, E DEIXA-LO SABER QUE
VOCÊ CONFIA NELE”**

— BOOKER T. WASHINGTON.

SIGNIFICADO DE APTIDÃO

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

Aptidão é um substantivo feminino que nomeia a capacidade daquele que está apto, ou seja, daquele que tem habilidade de realizar uma tarefa de forma correta. Do latim “aptitudine” que significa “capaz de”.

Ter aptidão é reunir um conjunto de características indicativas das habilidades próprias do indivíduo, que o torna capaz de adquirir algum conhecimento específico. É a capacidade de aprender.

No âmbito da Psicologia, a aptidão compreende tanto a capacidade cognitiva como as características emocionais e da personalidade do indivíduo. A aptidão está associada à inteligência e às habilidades inatas ou aquelas resultantes de conhecimentos adquiridos.

A aptidão é sempre o resultado da interação entre a hereditariedade e o meio, podendo estar relacionada a diversas áreas, entre elas, o raciocínio lógico, ao raciocínio abstrato, ao raciocínio verbal, à habilidade numérica, à habilidade artística, à resistência física etc.

São sinônimos de aptidão: competência, destreza, capacidade e habilidade.

Aptidão física

Aptidão física é a capacidade do indivíduo de realizar atividades físicas com vigor e disposição. A aptidão física está relacionada ao desempenho atlético levando em consideração a especificidade de cada modalidade desempenhada.

A aptidão física está relacionada à saúde quando é levada em consideração a resistência cardiorrespiratória, a composição corporal, a aptidão músculo esquelético, a força muscular, a resistência muscular e a flexibilidade.

A aptidão física está também relacionada à habilidade, considerando a agilidade, o equilíbrio, a coordenação, a potência e o tempo de reação a um estímulo.

Uma prova de aptidão física tem o objetivo de verificar, mediante a execução

de exercícios específicos, se o indivíduo possui as capacidades motoras indispensáveis para o posterior desempenho de determinadas atividades.

Aptidão cardiorrespiratória

A aptidão cardiorrespiratória é a capacidade de persistir em práticas de tarefas extenuantes, envolvendo grandes grupos musculares por períodos de tempo prolongados. É a capacidade do sistema circulatório e do sistema respiratório de se ajustar e de se recuperar dos efeitos de atividades de intensidade moderada ou vigorosas.

A aptidão cardiorrespiratória está diretamente relacionada com o quanto o indivíduo é capaz de absorver oxigênio para os pulmões, transportá-lo pela corrente sanguínea até os músculos esqueléticos que estiverem trabalhando em exercícios vigorosos ou prolongados, contando também, com a eficiência do coração.

Aptidão profissional

Aptidão profissional é a habilidade específica de cada indivíduo que vai determinar a escolha de sua futura profissão. Segundo os pesquisadores, é na infância que as bases biológicas das habilidades são estimuladas e esculpidas. Quanto mais espaço a criança e o jovem tiver para experimentar e expressar seus interesses, mais definidas serão suas aptidões.

A expressão de uma aptidão profissional é a vocação, é ela que vai indicar os interesses, os valores e o talento, que encaminhará o indivíduo para a escolha de sua futura vida profissional.

A aptidão profissional surge do interesse para alguma área específica, porém, pode não aflorar no indivíduo, que poderá recorrer a um orientador profissional ou contar com a ajuda de um psicólogo, que através de entrevistas, testes, e informações sobre as profissões, deverá ajudar o jovem a despertar sua inclinação.

Luciane Trevisol Pinheiro - OAB/RS 52.799
Douglas Trevisol Pinheiro - OAB/RS 76.679
Henrique Trevisol Pinheiro - OAB/RS 121.111

NOVO HAMBURGO
FONE/WHATS: (51) 3191-2224

SAPIRANGA
FONE: (51) 3529-1063
WHATS: (51) 98410-1063

✉ CONTATO@PINHEIROEPINHEIROADVOGADOS.COM.BR



PINHEIRO & PINHEIRO
ADVOGADOS

OAB/RS 7.937

TENENTE PORTELA
FONE E WHATS: (51) 98410-1063
FONE E WHATS: (51) 3191-2224

IVOTI
FONE: (51) 3563-6790
WHATS: (51) 99843-9110

ARQUITETURA MODULAR

UMANIZE ARQUITETURA - RENAN EDUARDO - ARQUITETO - RENAN.SPENGLER@GMAIL.COM



Uma forma inteligente, econômica e rápida de construção. Já imaginou sua casa sendo construída em uma fábrica de casas?

Transportar sua casa de acordo com o local que você deseja morar?

Acabar com as dores de cabeça em obra?

Saber exatamente quanto vai custar sua casa, sem aditivos, sem aumentos de prazos?

Isso é possível através da Arquitetura Modular.

Pode parecer algo do futuro, algo feito apenas em países desenvolvidos, mas já é uma realidade no Brasil. Existem fábricas em todos os estados, inclusive no Rio Grande do Sul.

A construção civil sempre foi algo mais conservador e de forma cultural, se utilizou o mesmo método tradicional de construção, baseado em tijolos, concreto, massa corrida, reboco, quebra de paredes, retrabalhos.

É um processo que normalmente demanda muito tempo e que acaba quase sempre, estourando o orçamento inicial, devido aos imprevistos na obra, falta de mão de obra qualificada e a falta de controle da obra.

A arquitetura modular surgiu como uma alternativa de construção inteligente.

Uma arquitetura inovadora, tecnológica e sustentável, pensada de forma a

reduzir custos, dores de cabeça, tempo, além de trazer benefícios ao meio ambiente pela redução considerável de materiais.

Ela é pensada e projetada de forma a compatibilizar e criar módulos de construção, que podem ser feitos totalmente em fábricas de casas ou através de painéis que são encaixados na obra. O objetivo é ter um controle maior da sua fabricação, com um tempo maior nos projetos e tempo muito menor (em média 1/3 do tempo de uma obra convencional), na sua execução. Com normas específicas de desempenho, tanto profissionais, quanto fábricas, possuem sintonia e tecnologia para oferecer produtos de alta qualidade, com desempenho superior a construção convencional.

Se você está pensando em construir, entre em contato com seu arquiteto, especialista em arquitetura modular e procure saber mais sobre esse método de construção, que pode atender perfeitamente sua demanda e trazer muitos benefícios.

As imagens são referências do escritório espanhol baragaño, publicados no site archdaily, projetada e executada em fábrica, transportada e fixada no terreno, em 80 dias !

Gostou desse conteúdo? Acompanhe nosso trabalho também no Instagram @umanizearq

CASA & PROJETOS



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

Bartzen
Ambientes Planejados
refine

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 Pohnen Laggazio
ARQUITETA E URBANISTA

ARQUITETURA | INTERIORES | REGULARIZAÇÕES | CAU A139555-6

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

MODA



Camisetas Sustentáveis



Artur Bohrer - (51) 99291-2711

📧 @pinhaoriginals

pinhaoriginals@gmail.com

www.pinhaoriginals.com.br

Carolinda

Moda Plus Size 📞 Whats 51 998091741

Vestimos do 48 ao 54 📧 @loja_carolinda

Av. São Leopoldo 270, Centro, Campo Bom

“DEVEMOS CRER QUE SOMOS DOTADOS DE ALGUMA COISA, E QUE ESSA COISA, DEVE SER ATINGIDA A QUALQUER CUSTO”

— MARIE CURIE.

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

ARGAMASSA: O QUE É, PRINCIPAIS TIPOS E PROPRIEDADES

[HTTPS://WWW.ESCOLAENGENHARIA.COM.BR/ARGAMASSA/](https://www.escolaengenharia.com.br/argamassa/)



Argamassa é uma mistura de cimento, agregado miúdo (areias naturais ou de britagem) e água, podendo ainda ser constituídas por polímeros.

Tipos de argamassa

As argamassas podem ser de assentamento, revestimento, colante ou de rejuntamento.

Argamassa de assentamento

É uma argamassa utilizada para unir os blocos cerâmicos convencionais ou estruturais diversos. Utiliza-se um cordão de 1 cm abaixo dos blocos e outro verticalmente. A união entre eles se dá por ancoragem mecânica, ou seja, a argamassa forma "raízes" nos poros do bloco e ali se fixa. Em geral ela é rodada em uma central ou no pavimento usando betoneira, mas pode ser adquirida pronta.

Argamassa de revestimento

A argamassa de revestimento possui a função de recobrir, dar rugosidade e corrigir defeitos. Dentro das argamassas de revestimento existe o chapisco, que é uma argamassa com consistência mole e aplicada energeticamente sobre paredes de alvenaria ou rolado nas faces de pilares, para melhorar a aderência da alvenaria com a parede erigida depois.

Após a aplicação de chapisco, a

argamassa seguinte é o emboço. Ele é mais consistente e dá o formato da parede, devidamente em plano vertical, com o uso de taliscas, mestras e o preenchimento. Se não há revestimento cerâmico a aplicar, ainda há a camada de argamassa, aplicada após o emboço, chamada reboco, que corrige as imperfeições. A rugosidade do emboço só é útil para aderir a argamassa colante e ancorar as peças cerâmicas, se elas forem usadas.

Argamassa de rejuntamento

Quando são peças cerâmicas, a argamassa de rejuntamento preenche os vãos entre essas peças. Ela também pode ser feita com mistura pronta e deve receber pouca água, repetindo o mesmo problema da argamassa colante. Pode receber pigmentos diversos e dá acabamento.

Nas calçadas de rocha basáltica, a argamassa é produzida de forma convencional. Alguns calceteiros ainda costumam produzir um pouco de argamassa com mais cimento (ou com pigmentos) para destacar com um detalhe a mais as juntas, pois essas são bastante grossas, gerando efeito estético de afinamento.

Propriedades das argamassas

Como um revestimento, as argamassas devem produzir uma camada com as seguintes características:

Poder absorver deformações por efeito térmico, higroscópico e diferencial entre componentes.

Possuir aderência ao substrato sendo ele rocha, alvenaria, estrutura de concreto armado, etc. Isso vai depender não só da capacidade de absorver deformações acima citada, como da rugosidade do substrato e dos cuidados ao produzir a argamassa.

Deve haver boa resistência ao impacto e desgaste superficial. Más execuções geram emboços facilmente raspáveis com a mão.

Pouca permeabilidade ou nenhuma à água, mas deve permitir a penetração de vapor de água.

HISTÓRIA DOS CARTÓRIOS

FONTE: WWW.MJ.GOV.BR

Desde os primeiros anos do Brasil colônia as Ordenações do Reino enfatizaram o valor probante dos escritos dos atos notariais e registrais. A evolução dos tempos propiciou mudanças na sua formalização, a Proclamação da República deu aos Estados Federados a independência na promulgação de suas normas de justiça com as Organizações Judiciárias e mais recentemente a Constituição Federal de 1988 – as anteriores também textualizaram sobre o assunto – determinou em seu art. 236, que lei ordinária trataria da questão com mais propriedade.

Assim adveio, seis anos mais tarde, a lei 8935, de 18 de novembro de 1994, tratando com modernidade uma instituição mais que secular. Temas como novidades de comunicação, informatização, formas de arquivamento de documentos, independência responsável da titularidade do serviço público, prestação de serviço a contento, foram desenvolvidos no referido diploma legal. Uma das importantes novidades dessa lei foi a alteração da nomenclatura de tratamento que por quase 500 anos perdurou: Cartório.

Face a uma constante onda de referências pejorativas ao vocábulo “cartório” com significação desagradável, sem contudo haver qualquer correlação com as centenárias serventias de prestação de reconhecido serviço público, a classe viu por bem alterar a expressão tão antiga para evitar dissabores e contratempores que nada tinham a ver com as serventias de todo o tempo. Daí que, no ensejo da lei regulamentadora do dispositivo constitucional houve a substituição da referência “Cartório” para “Serviço”. Serviço Notarial e Registral, conforme dispõe o art. 1º da lei, que diz que são eles os de organização técnica e administrativa destinados a garantir a publicidade, autenticidade, segurança e eficácia dos atos jurídicos.

Essa legislação é o que de mais moderno e atual existe, no que tange à prestação do serviço público de notas e registros no âmbito extrajudicial, ou seja, sem a intervenção direta do Estado através do Poder Judiciário.

Esses serviços extrajudiciais, prestados por particular, por delegação do

poder público, são os seguintes:

Serviços de Notas, que lavram procurações, escrituras de todas as naturezas, reconhecem assinaturas e autenticam documentos;

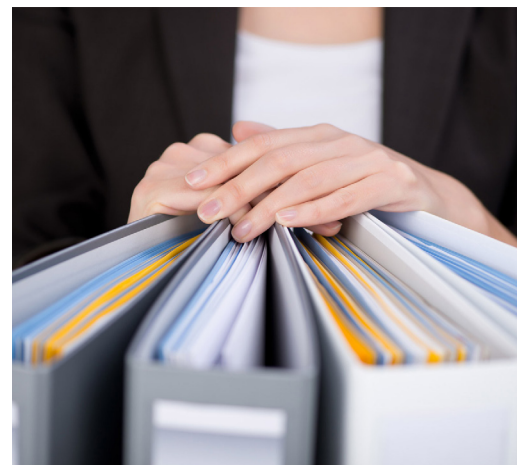
Serviços de Protestos de Títulos, que lavram os protestos dos títulos de documentos de dívidas e atos acessórios a eles relativos;

Serviços de Registro de Imóveis, que fazem, nos termos desta lei, o registro e a averbação dos títulos ou atos constitutivos, declaratórios, translativos e extintivos de direitos reais sobre imóveis reconhecidos em lei para sua completa eficácia e validade reconhecida;

Serviços de Registro de Títulos e Documentos e Civil das Pessoas Jurídicas, que registram os contratos, os atos constitutivos, o estatuto ou compromissos das sociedades civis, religiosas, pias, morais, científicas ou literárias, bem como o das fundações e das associações de utilidade pública; e registram, facultativamente, quaisquer documentos, para sua conservação, cabendo-lhe, também, a realização de quaisquer registros não atribuídos expressamente a outro ofício registral;

Serviços de Registro Civil das Pessoas Naturais, que registram os nascimentos, casamentos e óbitos e atos acessórios relativos a esses registros;

Serviços de Registros de Contratos Marítimos e Serviços de Registros de Distribuição, funções de uso restrito a alguns poucos Estados brasileiros, tratando os primeiros de atos exclusivamente relativos a transações de embarcações marítimas, e os segundos, quando previamente exigida, da distribuição eqüitativa de serviços de que trata a lei 8935, e atos acessórios e complementares à função.



IMOBILIÁRIAS

Imobiliária Brasil 35 ANOS
 TRANSFORMA SEUS SONHOS EM REALIDADE
 f aimobiliariabrasil @aimobiliariabrasil
 99972.8000 www.aimobiliariabrasil.com.br

Snel
 Imobiliária
 Locação e Administração de Imóveis
 www.snel.com.br - snel@snel.com.br
 Av. Pedro Adams Filho, 5431 sala 16 Novo Hamburgo RS
 Fone (51) 3594-6650 ou 99991-6650

CERTO
 IMÓVEIS
 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

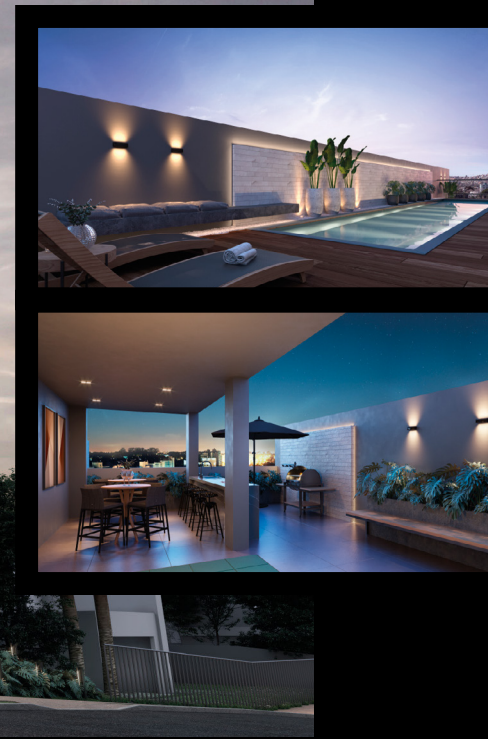
para viver bem

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

MAI/JUN ED. Nº 305



**O AMOR ESTÁ
NO AR!**

**A MEDIDA DO AMOR É AMAR
SEM MEDIDAS! FELIZ DIA DOS
NAMORADOS!**



[a.revistavitriini](#)



www.revistavitriini.blog



revista@revistavitriini.com.br



51 98406 6813