

revista

MAIS DINÂMICA[®]

www.revistamaisdinamica.com.br

ISSN 2357-8084
35
9 177 23 57 18 0 0 6
R\$ 16,90
Abril, Maio e Junho de 2019

**EMPRE
ENDEDO
RISMO**

**CRIATI
VIDADE & AÇÃO**



http://



IDEIAS

A ERA DA
IMPRESSÃO
3D

CAMINHAR: A
SIMPLES ARTE
DE SER SAUDÁVEL

SAÚDE

MODA

TENDÊNCIA
PARA AS
PRÓXIMAS
ESTAÇÕES

NEGÓCIOS

SAIBA COMO
EMPREENDER USANDO
O MÉTODO CANVAS

**CULTURA
E LAZER**

INTELIGÊNCIA
ARTIFICIAL,
O FUTURO
QUE CHEGOU
HÁ DÉCADAS!



Nossa equipe de consultores é devidamente treinada e capacitada para auxiliar o cliente. Oferecendo as melhores soluções para o estabelecimento, sempre garantindo o melhor custo-benefício do mercado.



(49) 3333-0050

Rua, Gov. Wilson P. Kleinubing, n 282 / Bairro – Industrial, Nova Erechim - SC
vendas@scapin.ind.br



Há 31 anos no mercado, a Móveis Scapin atua na fabricação de móveis com predominância em madeira maciça. A linha de móveis corporativos é composta por mesas e cadeiras de alta qualidade, e vem mobiliando inúmeros estabelecimentos em todo o Brasil como: restaurantes, bares, padarias, churrascarias, condomínios e hotéis.

As várias opções de design dos produtos podem transformar qualquer ambiente em um espaço único, priorizando sempre o gosto e objetivo do cliente, do simples ao mais sofisticado, rústico ou moderno, mas sempre aconchegante e confortável.



Visite nosso site e conheça nossos produtos

www.scapin.ind.br



CONFIRA ALGUMAS
**INSTALAÇÕES
JÁ CONCLUÍDAS**



**REDUÇÃO DE ATÉ
95% NA SUA
CONTA DE LUZ.**

Na sua empresa
ou na sua casa.



SISTEMA FOTOVOLTAICO: Como Funciona a Energia Solar



Aprenda como funciona o sistema de energia solar fotovoltaica conectado à rede da sua residência, comércio ou indústria. Esse sistema de gerar energia vai lhe possibilitar gerar a sua própria energia elétrica e praticamente acabar com a sua conta de luz!

Entender como funciona a energia solar é um importante requisito para a aquisição ou montagem de um sistema de captação de energia solar. Este artigo contém uma série de informações de como funciona a energia solar e pode lhe guiar na escolha da melhor opção para sua residência ou empresa

Esse sistema de gerar energia limpa e renovável vai lhe possibilitar valorizar a sua propriedade além de gerar a sua própria energia elétrica e praticamente acabar com a sua conta de luz!

Passo a passo de como funciona o sistema de energia solar fotovoltaica:

1 - O Painel Solar gera a energia solar fotovoltaica. O Painel Solar reage com a luz do sol e produz energia elétrica (energia fotovoltaica). Os painéis solares, instalados sobre o seu telhado, são conectados uns aos outros e então conectados no seu Inversor Solar.

2 - O Inversor Solar converte a energia solar para a sua casa ou empresa. Um inversor solar converte a energia solar dos seus painéis fotovoltaicos (Corrente Contínua - CC) em energia elétrica que pode ser usada em sua Casa ou Empresa para a TV, Computador, Máquinas, Equipamentos, e qualquer equipamento elétrico (Corrente Alternada - AC) que você precise usar.

3 - A Energia Solar é distribuída para sua casa ou empresa. A energia que sai do inversor solar vai para o seu "quadro de luz" e é distribuída para sua casa ou empresa, e assim reduz a quantidade de energia que você compra da distribuidora.

4 - A Energia Solar é usada por utensílios e equipamentos elétricos. A energia solar pode ser usada para TVs, Aparelhos de Som, Computadores, Lâmpadas, Motores Elétricos, ou seja, tudo aquilo que usa energia elétrica e estiver conectado na tomada.

5 - O excesso de energia vai para a rede da distribuidora gerando créditos! O excesso de eletricidade volta para a rede elétrica através do medidor de energia (bidirecional). Neste medidor é medida a energia consumida quando não tem sol e, a energia solar gerada em excesso quando tem muito sol e é injetada na rede da distribuidora. A energia solar que vai para a rede vira "créditos de energias" para serem utilizados de noite ou nos próximos meses. Em outras palavras: você produz energia limpa com a luz do sol e reduz a sua conta de luz!!



Tipos de Sistema Fotovoltaico

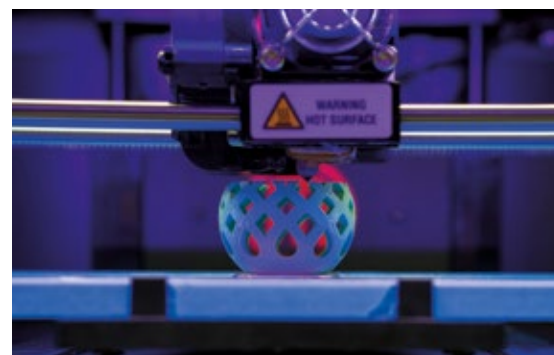
1. Sistema Fotovoltaico residencial de energia solar conectado a rede (1-10Kwp)
2. Sistema Fotovoltaico comercial de energia solar conectado a rede (10-100Kwp)
3. Sistema Fotovoltaico industrial de energia solar conectado a rede (100 - 1000Kwp)
4. Sistemas Fotovoltaicos isolados/autônomos de energia solar
5. Sistemas Fotovoltaicos híbridos de energia solar



- Instalações Elétricas Industriais
- Energia Solar
- Quadros Elétricos

📍 Pinhalzinho - Santa Catarina
 🌐 /engemarinstalacoes
 📞 Contato (49) 98813-7813 / (49) 98825.5676
 ✉️ mauricio@engemarinstalacoes.com.br
 ✉️ antonio@engemarinstalacoes.com.br

10
IDEIAS
Impressão 3D



20
NEGÓCIOS
Método Canvas



42
CULTURA & LAZER
Ciclismo



60
SAÚDE
Caminhar:
A simples arte de ser saudável



68
MODA
Tons terrosos



Ideias

Impressão 3D.....	10
Lajes alveolares.....	14
Revestimento 3D.....	16
Concreto auto adensável.....	18

Negócios

Método Canvas.....	20
Campo Demonstrativo Alfa.....	34
Programa LIDER.....	38
Mercomóveis 2019.....	40

Cultura & Lazer

Ciclismo.....	42
Jovens talentos!.....	46
Thermas de Ilha Redonda, Palmitos/SC.....	50
Inteligência Artificial.....	52
Gestão cultural chapecoense.....	54
Cinema em casa.....	56
Livros para crescer.....	58

Saúde

Caminhar: A simples arte de ser saudável.....	60
Câncer de Pele.....	64
Alimentação aliada à atividade física.....	66

Moda

Tons terrosos.....	68
--------------------	----

revista
MAIS DINÂMICA®

Potencializando seu chamado empreendedor

*mostre para todos,
o potencial de sua empresa*

ANUNCIE CONOSCO



facebook.com/revistamaisdinamica



49 3322 9978
49 9 9927 4071

www.revistamaisdinamica.com.br

*Há 10 anos,
nosso foco
é seu sucesso*

Editorial

Um novo tempo!

Caro leitor,

O ano de 2019 iniciou com a promessa de grandes mudanças no cenário político e econômico, consequentemente novas tendências culturais despontam e criam novas realidades, expandindo horizontes e marcando a trajetória da nação como uma nova era. O nosso sincero desejo é que você, parceiro, amigo ou cliente, aproveite a nossa edição e o conteúdo que preparamos com todo empenho, dedicação e carinho.

Abordagens econômicas, comerciais e empreendedoras ganharam um destaque especial nesta edição, abraçando o compromisso com os leitores que são a cara da nossa revista. Acreditamos no sonho do povo brasileiro de crescer e prosperar para viver dias melhores e desfrutar dos resultados do seu trabalho, dos seus investimentos e potencializar seu crescimento humano, profissional e pessoal.

A saúde e a prática de exercícios também ganharam seu lugar de destaque nesta edição. Cuidados para viver de forma plena e feliz são escolhas possíveis. Você vai acompanhar narrativas didáticas sobre algumas modalidades, como o ciclismo por exemplo, para inspirar-se e compreender que todos são bem-vindos quando o assunto é um estilo de vida feliz e saudável.

Cultura, lazer e literatura trazem para as nossas páginas inspirações inteligentes e produções marcantes. Além disso, abrimos um espaço importante para falar das políticas culturais de apoio e fomento que existem em nossa cidade. Aspecto essencial na educação e formação de novos produtores culturais.

Desejamos uma ótima leitura e que você possa ter um tempo de qualidade, junto da Revista Mais Dinâmica.
Ótima leitura!

Colossenses 3:23

E tudo quanto fizerdes, fazei-o de todo o coração, como ao Senhor, e não aos homens.

Errata da Edição 34

Na matéria Porcelanatos de grandes dimensões o nome do arquiteto não foi escrito por completo.
Arq. Urb. Emanuel Pressi
Pressi e Frozza Arquitetura

REVISTA
MAIS DINÂMICA
Edição nº 35 | Abril, Maio e Junho de 2019

JORNALISTA REPONSÁVEL

Marcos A. Bedin
MTB-SC 00085/JP SJSO 0172

EDITORIA

Marli B. Roberto

DIRETORES ADMINISTRATIVOS

Marli B. Roberto
José Roberto

DIAGRAMAÇÃO

Leonardo Bonetti

CAPA

Ahazô Marketing & Eventos

ANÚNCIOS

Jéssica Balbinot Roberto
Jônathas Roberto

REPORTAGEM E PRODUÇÃO

Queren Hapuque Barrabarra
MTE 0006473/SC

DEP. COMERCIAL

Marli B. Roberto
José Roberto

DEP. JURÍDICO

Adv. Jônatas Nunes Correia
OAB/SC 48025

IMPRESSÃO

Arcus Indústria Gráfica
(49) 3330-0800

ATENDIMENTO AOS LEITORES, ASSINATURAS E ANÚNCIOS

☎ (49) 99927.4071
(49) 3322.9978

comercial@revistamaisdinamica.com.br
redacao@revistamaisdinamica.com.br
falecom@revistamaisdinamica.com.br
www.revistamaisdinamica.com.br

Artigos assinados e opiniões de entrevistados não representam necessariamente a opinião da revista. A revista Mais Dinâmica não se responsabiliza pelo conteúdo dos anúncios e informes publicitários. É proibida a reprodução total ou parcial dos textos sem autorização prévia da JM Editora. A revista Mais Dinâmica está registrada no Instituto Brasileiro de Informação em Ciência e Tecnologia com o nº ISSN 2357-8084.



Valorizamos o seu investimento com dedicação em cada detalhe!

Durabilidade, beleza, elegância e confiança são elementos essenciais em nossa entrega.

Proporcionamos a qualidade efetiva dos nossos produtos e a garantia necessária para sua tranquilidade e comodidade.

Contamos com profissionais especializados desde a concepção do projeto até a produção e montagem profissional, sem custo adicional!

Contamos com parceiros e fornecedores de gesso 3D e variedade em espelhos.

Fazemos decoração com jardim vertical, estofados sob medida, iluminação e composições com pedras e mármore.


Deixamos a sua casa completa para sua satisfação e conforto.
Venha nos visitar!


REQUINTE
Móveis

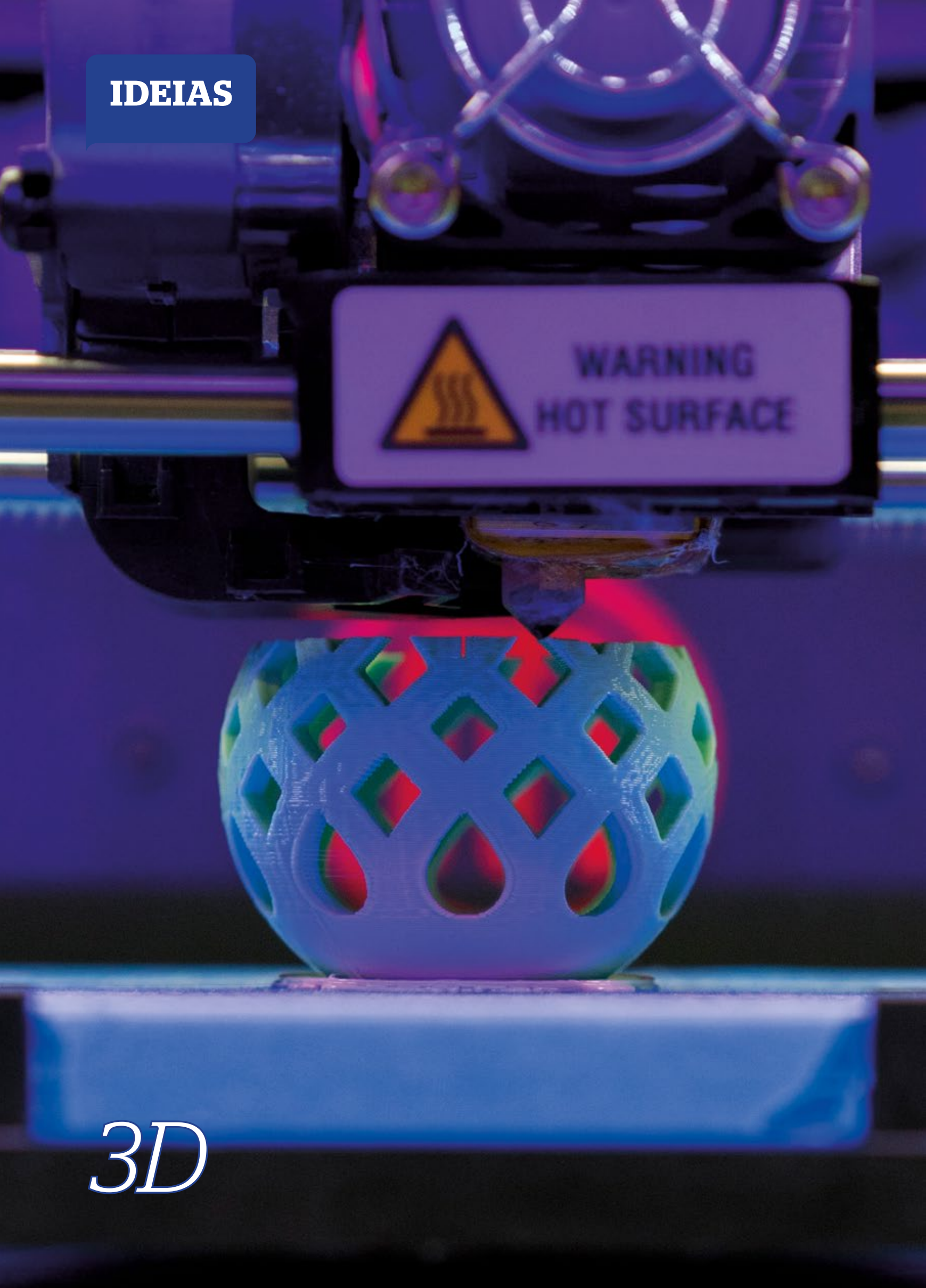
 Avenida Belém - 1900 / Bairro Santo Antônio
Pinhalzinho - SC

 49 3366 3439

 49 9 8810 1379 ou 9 8810 9493
Claudemir Mai

 requintemoveis@outlook.com

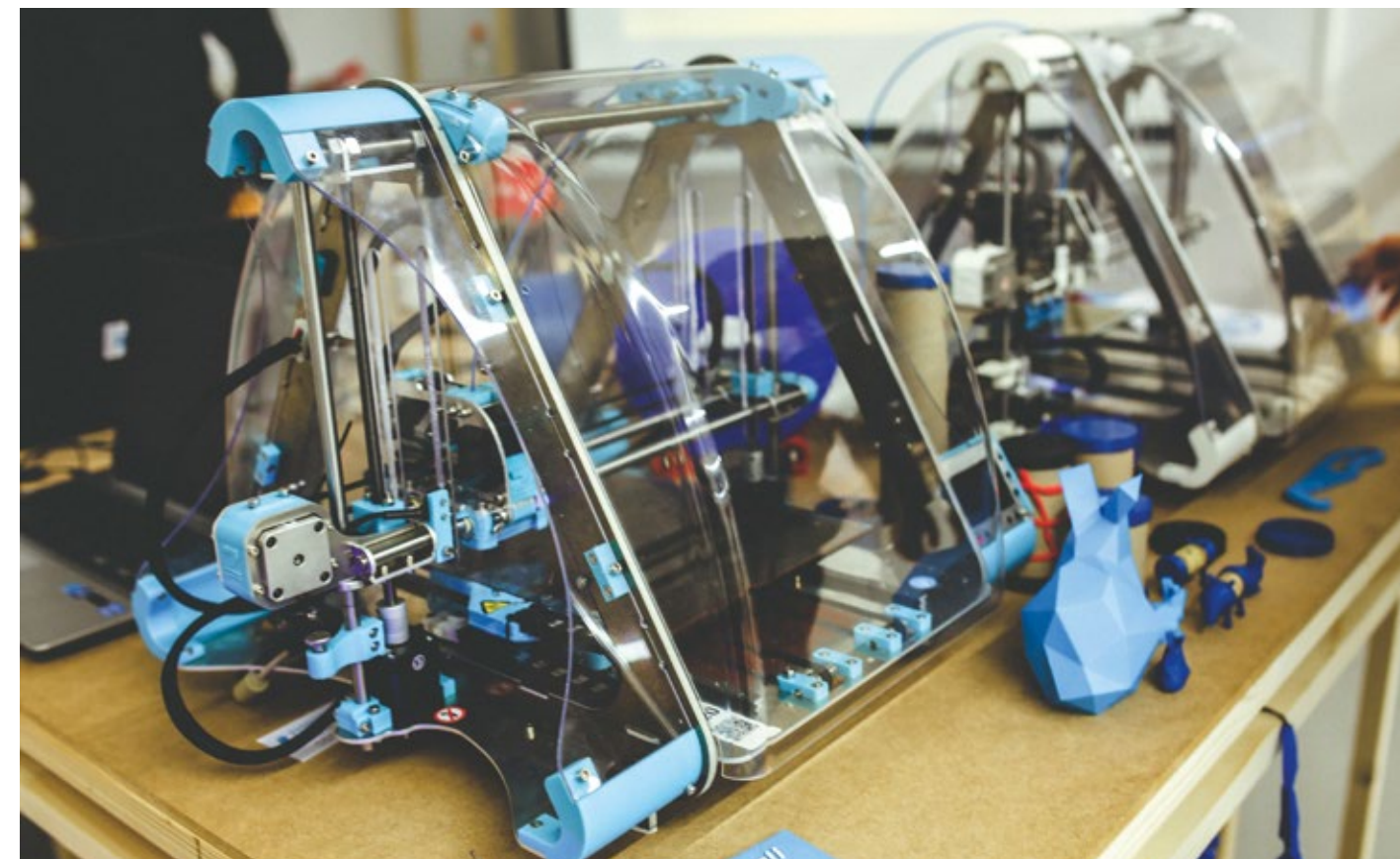
 facebook.com/requintemoveismarcenariainteligente



3D

A era da impressão 3D

A tecnologia que inaugura a era de ouro das impressões está revolucionando o mundo. As inovações que mudam a indústria, une colaborações interdisciplinares entre inúmeras áreas e profissões.



As impressoras 3D já são acessíveis em todo o mundo. A analogia poética sobre três dimensões é infinita em letras de músicas, filmes, séries e livros. Há quem diga que nada está completo sem uma terceira dimensão. A conclusão reflete interpretações em vários sentidos concretos e abstratos. E um deles é a era das impressões 3D. De alta qualidade e fácil operação, a ferramenta proporciona inúmeras possibilidades que conectam o digital ao material, palpável e inovador!

A tecnologia que está revolucionando a cultura empreendedora e comercial é um processo de manufatura de objetos sólidos tridimensionais. O processo se baseia na adição de material por

camadas a partir de um arquivo digital. As novas possibilidades estruturadas a partir deste processo, mostram a impressão 3D como um método de fabricação com capacidade de criar geometrias complexas utilizando menos material quando comparado aos mais tradicionais meios de fabricação.

A história de como surgiu a primeira impressora 3D mostra que empreendedorismo e inovação andam juntos. A tecnologia tem demonstrado seu lugar de destaque na atualidade, no entanto, há décadas o início do que seria hoje algo revolucionário, já era premeditado. A primeira impressora 3D foi criada em 1983 por Chuck Hull, engenheiro formado pela Universidade do Colorado. A ideia surgiu de uma per-

sonalidade inconformada, ávida por uma solução rápida. Com a demora de 2 meses para a fabricação de pequenas peças plásticas primordiais para o processo produtivo de sua empresa, Chuck criou um equipamento em que um feixe de luz incidia em um tanque com resina de um fotopolímero — material polimérico que muda de líquido para sólido quando a luz incide sobre ele — formando o objeto camada por camada até que a peça estivesse completa.

Com isso o então engenheiro, deu entrada no pedido de patente do primeiro equipamento de estereolitografia (SLA) em 1984. Anos mais tarde, em 1986, Hull se tornou co-fundador da 3D System, hoje empresa referência mundial em soluções no ramo de impressão 3D.

No Brasil, a procura por esses equipamentos gerou significativos índices de importações. Além disso, o surgimento de empresas 100% nacionais ganham cada vez mais espaço no setor de prototipação e modelagem tridimensional. A principal vantagem proporcionada pela impressão 3D é a rapidez e o custo relativamente baixo dos modelos desenvolvidos. Suas matérias primas são relativamente baratas, exercendo funcionalidade de produção para a fabricação de diversos objetos. Na arquitetura para a visualização de construções de forma barata e rápida. Na área da saúde, implantes, próteses e modelos educacionais. Na indústria, peças sobressalentes para diversas máquinas. Na gastronomia e na cozinha, diversos alimentos podem ser impressos, como massas, chocolates



e outros. Estes são apenas alguns exemplos da capacidade revolucionária produtiva proporcionada pela impressão 3D. A educação, arte, cultura e qualquer departamento social e cultural pode ser potencializado com as vantagens

desta tecnologia que é muito mais do que uma tendência, **representando uma nova era produtiva na economia mundial.** ■

Redação | revista Mais Dinâmica

Salão do Imóvel 2019



Para saber mais sobre as datas e local do Feirão da Caixa acesse a página www.caixa.gov.br

O sonho da casa própria é comum entre os brasileiros que ainda vivem sob as dependências do aluguel e os gastos que ser inquilino implica. A situação financeira é o fator decisivo, capaz de determinar quando esse sonho se tornará uma realidade. As pos-

sibilidades proporcionadas neste evento aproximam a população de uma conquista culturalmente tão almejada, ser dono da sua própria casa ou imóvel, por isso o Feirão da Caixa é essencial no contexto socioeconômico.

O Sindicato da Habitação do Oeste de Santa Catarina (Seco-

vi-Oeste/SC) e a Caixa Econômica Federal firmaram convênio para a realização do 15º Salão do Imóvel e Feirão Caixa da Casa Própria, que acontecerá de 23 a 26 de maio de 2019, no Centro de Cultura e Eventos Plínio Arlindo de Nês, em Chapecó. O evento conta com a presença de diversos parceiros do ramo imobiliário, uma estrutura essencial para oferecer condições imperdíveis para quem quer realizar o sonho da casa própria em Chapecó.

Como o Feirão da Caixa funciona

O Feirão da Caixa é um evento nacional aberto ao público. De fundamental importância para o contexto socioeconômico, o evento acontece nas principais cidades do país. Nesta ocasião, diversas construtoras e consultores imobiliários estão à disposição da população com ofertas e preços imperdíveis para a compra de imóveis. O objetivo do Feirão da Caixa é facilitar o acesso de famílias, com diferentes rendas e orçamentos, adquirirem um imóvel novo, usado ou na planta. ■

Divisória Naval, PVC e Acartonado
Forro Modular Removível
Forro Gesso Acartonado e Convencional
Forro PVC
Isolamento Termo Acústico
Portas Sanfonadas
Steel Framing
Piso Laminado e Rodapés
Revestimento de PVC Decorado



(49) 3328-3666
Av. Nereu Ramos, 1515-E – Centro
intra@intrasc.com.br

Lajes alveolares



Fotos: Sites maestroprefabri.com.br / fca.com.br

A Laje Alveolar é um painel de concreto protendido que possui seção transversal com altura constante e alvéolos longitudinais, responsáveis por proporcionar menores cargas na estrutura e nas fundações. Estes painéis protendidos são produzidos em concreto de elevada resistência característica à compressão ($f_{ck} \geq 45$ MPa) e com aços especiais para protensão, na largura de 124,5 centímetros e nas alturas de 9, 12, 16, 20 e 25 centímetros.

Algumas empresas utilizam em sua fabricação para diminuir peso, tubos pvc, isopor. Além disso, o sistema com mangueiras

é um processo mais econômico para a empresa que fabrica, pois a mangueira pode ser reutilizada para a fabricação de várias peças.

Podemos dizer que ela é uma peça muito importante do quebra cabeça de uma obra, chegou ganhando espaço na inovação e evolução da construção civil. Em projetos complexos ela se destaca vencendo grandes vãos. Seu sistema de proteção se destaca também na sua alta resistência em grandes obras como shoppings, estacionamentos, prédios, sobrados entre outras grande edificações.

Com meus anos de esforços e trabalhos na área já fabriquei e



montei muitas lajes, é uma ótima escolha para sua obra, afinal ela tem todas as suas vantagens com menos tempo de execução, redução dos custos, redução de resíduos na obra e sua logística facilitada. ■

Carlos dos Santos Barbosa
Acadêmico do 10º semestre de Engenharia Civil
Instituição Anhanguera de Campo Grande-MS



Mepar
UMA PARCERIA DE PESO

Na Mepar você tem a disposição mais de 30.000 itens.

*Tudo para
Móveis,
Esquadrias
e Mecânica.*

(49) 3321.7777
www.mepar.com.br
Rua Fernando Machado, 3240-D
Cep 89.805-203, Chapecó/SC

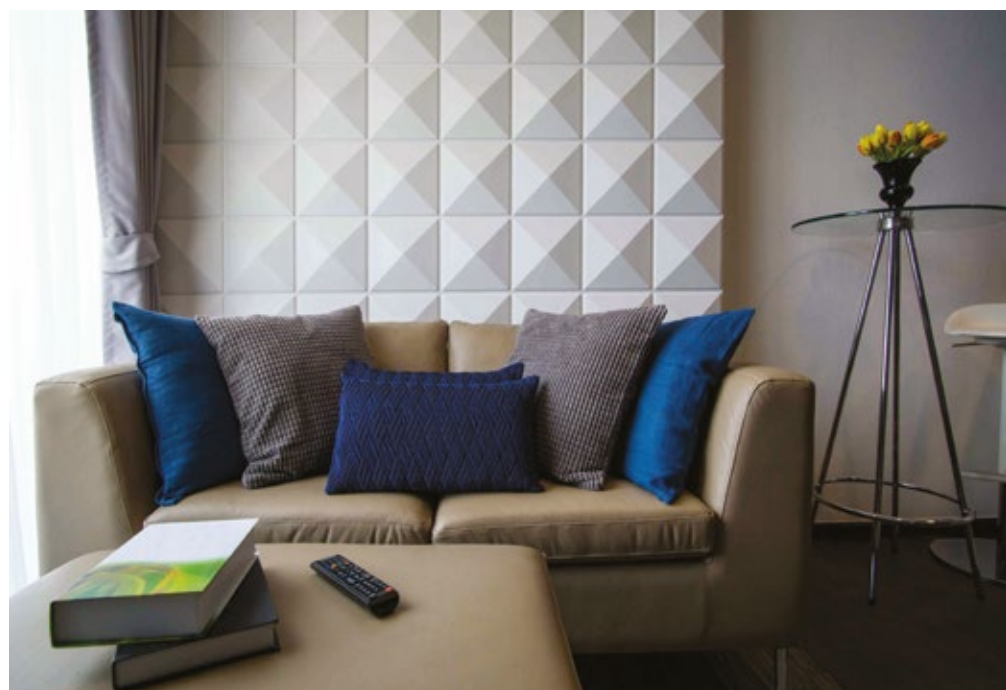
MULTI 16933287949

(49) 3199-3277

Av. Getulio Dorneles Vargas, 1590 N - Centro - Chapecó(SC)

Arte que salta aos olhos

Os revestimentos tridimensionais têm revolucionado a forma de pensar o design de ambientes pequenos com versatilidade e beleza.



Atendência dos ambientes de tamanho reduzido, que muitas vezes abrigam mais de uma função, tem exigido dos arquitetos e designers a busca por soluções certas na praticidade sem perder o charme. Mesmo não sendo novidade no mercado da decoração, os revestimentos tridimensionais parecem ter chegado para ficar definitivamente entre os ambientes mais modernos.

Este tipo de acabamento costuma ser encontrado no mercado no formato de placas, que podem ser aplicadas tanto em paredes quanto em tetos. Os locais que recebem essa aplicação ganham maior sensação de volume, o que se torna ideal para ambientes pequenos onde não se pode abusar do espaço para decorações, além de oferecer a impressão de que o ambiente é bem mais espaçoso.

“Além da beleza, os revestimentos tridimensionais também são capazes de promover isolamento acústico e térmico dos ambientes.”



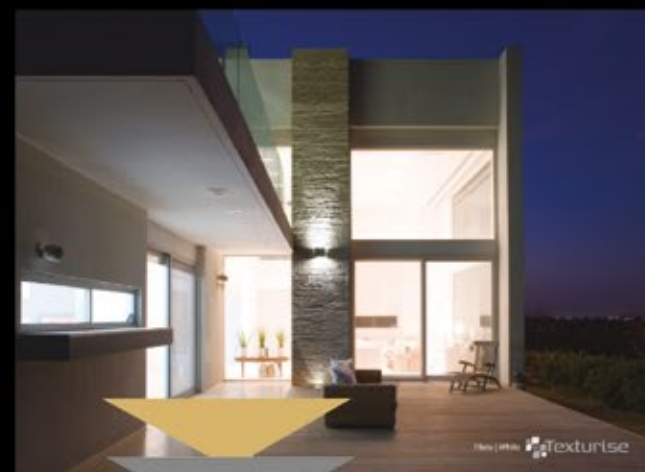
Para cada espaço da casa, há uma indicação diferente com relação ao material do revestimento, mesmo porque pode ser utilizado em qualquer tipo de ambiente – dentro de casa, desde a sala até o lavabo, e fora de casa, desde a varanda até a garagem.

Além da beleza, os revestimentos tridimensionais também são capazes de promover isolamento acústico e térmico dos ambientes. Para ambientes como banheiros, lavabos e cozinhas, as placas de liga plástica podem ser atingidas pela água sem estragar, além de não propagarem mofo, mantendo o ambiente saudável.

Essa versatilidade é o que torna o revestimento tridimensional tão interessante: no mercado, há placas disponíveis em PVC, gesso, fibras naturais, pedras, alumínio, cortiça e uma série de materiais diferentes. Já a pintura das peças também varia com a utilização: elas podem ser coloridas com tinta acrílica, tintas automotivas, tintas com fundo brilhante... ou seja, opções para manter seu ambiente elegante e versátil, não faltam! ■

Redação | revista Mais Dinâmica

MD
Modernize Design
MD



Revestimento Externo



Revestimentos internos

Cuba de Porcelanato

Design exclusivo com o desejo de cada cliente, com variedade de cores e texturas

Feitos de acordo com o estilo que você desejar, as bancadas e lavatórios feitos em porcelanato estão ganhando grandes espaços da atualidade



Personalizado

Buscando por inovação e tecnologia, a empresa oferece os painéis 3D que possuem aparência idêntica à pedra, porém sendo totalmente sintéticos oferecem vantagens como o fato de serem extremamente leves quando comparados à pedra.

São recicláveis e reutilizáveis por ser fixado com parafusos, pode ser facilmente removida e reutilizada em outro local, e altamente resistentes a impactos, impermeáveis podendo ser colocados em ambientes úmidos, sem extração ou degradação do meio ambiente.



(49) 3026-0302

www.modernizedesign.com.br

comercial@modernizedesign.com.br



Rua Afonso Pena, 2100-D
Bairro Alvorada - Chapecó SC

Concreto auto adensável, leve e permeável

O uso do concreto auto adensável vem crescendo gradativamente e se tornando uma boa opção para várias obras. Apesar de ter sido desenvolvido na década de 80, hoje é bastante utilizado em indústrias de pré-moldados devido à boa fluidez e cura mais rápida.



Quando se fala em vantagem e desvantagem é importante lembrar do custo da utilização do CAA quando comparado com o concreto convencional, pois o CAA assim como os demais concretos dependendo da aplicação, e utilizado de maneira correta o custo final da obra é reduzido, possuindo uma vantagem, mas quando é utilizado em obras de pequeno porte ele causa desvantagem pois seu custo por m³ é elevado. De acordo com o estudioso Tutikian, uma obra construída com o CAA tem seu custo diretamente ligado com a maneira de execução e a mão-de-obra.

O CAA além de possuir os mesmos materiais que o concreto convencional, possui adições e aditivos que auxiliam em diversas propriedades e características desse concreto. Para um concreto ser auto adensável ele precisa apresentar: fluidez, resistência à segregação e habilidade de se moldar conforme a forma. Fluidez é definida como a capacidade do CAA de se movimentar sob a forma apenas com a ação da gravidade, vindo a preencher todos os espaços vazios. Resistência à segregação é a capacidade que o concreto tem de se manter coeso, sem que haja a separação dos seus materiais, mesmo com obstáculos dentro da forma, como é o caso das armaduras. As adições atualmente também estão se destacando, onde sua principal função é a

redução do consumo de cimento gerando redução de custo, dentre elas está o uso de filer calcário, a cinza da casca de arroz, a cinza do bagaço da cana de açúcar, a cinza de folha de bananeira, é possível encontrar uma infinidade de opções. O uso de materiais finos melhora as propriedades do estado fresco e endurecido do concreto auto adensável.

Observa-se o seu uso em fundações devido a sua capacidade de nivelção, mesmo através dos obstáculos as “armaduras” e seu preenchimento em qualquer tipo de forma. Outro ponto bastante questionado quando se aborda o concreto auto adensável é o custo gerado na fabricação do mesmo, onde utiliza-se materiais que possuem custo mais elevado que materiais utilizados em concreto convencional, um exemplo é o ci-

mento CPV ARI, um cimento com maior custo comparado à outros. Já existem alternativas que buscam minimizar este problema, é o caso do uso de materiais alternativos que são substituídos de forma parcial ou completamente. Um material alternativo bastante utilizado é o filer calcário um material que possui facilidade de encontrá-lo no mercado e com um custo de comercialização baixo. A forma de utilização deste material é apenas a substituição parcial do cimento. Porém a utilização parcial da cinza volante em relação ao cimento já é bastante estudada, porém este material não proporciona o mesmo desempenho da utilização do filer.

O concreto leve também é uma inovação do mercado construtivo e bastante utilizado, destaca-se nas indústrias de pré-fabricados,

facilitando o transporte e movimentação das peças, referenciando como o próprio nome sobre a leveza das peças. O concreto leve pode ser fabricado através do concreto auto adensável, é possível adicionar argila expandida, isopor ou até mesmo através do aditivo de incorporação de bolhas de ar. Sua principal função é a redução do peso da obra.

O concreto permeável é outra opção de bastante utilização na fabricação de pavimentos e estacionamentos, devido a fácil permeabilidade, sua porosidade e boa durabilidade. Este concreto também é chamado de concreto especial, em sua fabricação é adicionado maior quantidade e maior tamanho de brita. ■

Debora Carla de Andrade
10º período de Engenharia Civil
para revista Mais Dinâmica

O setor da construção civil busca novas alternativas e inovações. Antigamente utilizava-se apenas o concreto convencional fabricado com brita, areia, cimento e água, hoje é possível observar um grande avanço no segmento, o concreto recebeu vários outros componentes com diferentes funções, com a possibilidade de ser aplicado de diversas maneiras. Assim como todos os outros concretos especiais o CAA também apresenta

vantagens e desvantagens, dentre as vantagens se destacam: concretagem sem o adensamento, menos trabalhadores na hora da concretagem, reduz as falhas de concretagem como a formação de bicheiras, permite liberdade de formas e dimensões, concretagem quando se tem alta taxa de armadura e uma significativa rapidez na construção. Já as desvantagens podem ser: necessidade de maior controle na dosagem, cuidado na confecção de fôrmas e tendência de fissuração.



Saiba como empreender usando o método Canvas

O Canvas é um esquema visual que possibilita a criação de modelos de negócios analisando 9 elementos que toda empresa ou organização possui, como a proposta de valor, parcerias, atividades, recursos, relacionamento com clientes, segmentos de clientes, canais de distribuição, estrutura e fluxo de receitas.

O empreendedorismo tem sido um tema de significativa relevância socioeconômica no Brasil. Tempos difíceis trazem consigo a necessidade de reinventar-se e sair do lugar. Diversas abordagens refletem as narrativas do empreendedorismo pela perspectiva de crescimento, inovação e rentabilidade. Conectar-se com o ecossistema empreendedor e desenvolver competências comportamentais e técnicas são essenciais na jornada de quem almeja tornar-se um empresário. De acordo com o Sebrae, na última década, abrir o próprio negócio tornou-se sonho de grande parte dos brasileiros. E o mais surpreendente é que essa parcela de pessoas é motivada principalmente pela identificação de oportunidade e não simplesmente pela necessidade de uma renda extra.

Uma recente pesquisa da Global Entrepreneurship Monitor, revela que as etapas de criação e o desenvolvimento de um novo negócio estão relacionados também ao conhecimento, habilidades e experiência para iniciar e gerenciar o novo negócio. Neste quesito o Brasil e os Estados Unidos possuem as populações que se sentem mais preparadas para empreender. O estudo mostra que mais de 50% da população desses dois países sentem-se preparada para iniciar um novo negócio.

A pesquisa realizada no Brasil através do Sebrae - Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas, e pelo Instituto Brasileiro de Qualidade e Produtividade (IBQP), em 2014, mostra ainda que a cada 100 brasileiros que começam a investir no próprio negócio, 71 são incentivados por oportunidade. Como resultado, a taxa de empreendedorismo saltou de 23%, em 2004, para 34,5%, num período de 14 anos.

Modelo Canvas, saiba como funciona e descubra novas possibilidades

O Business Model Canvas, popularmente conhecido como Canvas, é uma ferramenta de planejamento estratégico, que permite desenvolver e esboçar modelos de negó-

cios novos ou existentes. O modelo é basicamente um mapa estratégico que aborda os principais tópicos que constituem uma empresa.

Empresários de sucesso sabem que delinear estratégias e compreender o contexto de atuação desde sua raiz faz parte desse sistema de análise e gestão. O Canvas deve ser acompanhado e atualizado ao longo do tempo, pois exerce sua função de forma orgânica e maleável. Ele funciona como um resumo dos pontos-chave de um plano de negócios. O modelo em si não exclui um plano de negócios, é uma ferramenta complementar, sua dinamicidade permite a utilização frequente, e até mesmo diária. O Canvas é ótimo para fomentar a discussão, criatividade e despertar novas percepções relevantes.

Os nove pontos listados definem importantes percepções para o processo empreendedor. Confira como fazer o seu modelo a partir dos nove blocos de informação, análise e percepção.



1 - Proposta de valor

A Proposta de Valor é sobre a sua entrega. O que sua empresa vai oferecer para o mercado que realmente terá valor para os clientes. É a entrega que vai além do produto, conferindo real valor e significado na vida do seu público.

2 - Parcerias

São as atividades-chave realizadas de maneira terceirizada e os recursos principais adquiridos fora da empresa. Rede de apoiadores, associações, energias relevantes que somem e agreguem valor ao projeto. Estabeleça qual é o perfil de parceria que você precisa para que seu projeto seja consolidado.

3 - Atividades Chave

Quais são as atividades essenciais para que seja possível entregar a Proposta de Valor. Todas as ações mais importantes para a organização, manutenção e funcionamento do negócio devem ser uma vez mais listadas. Ter clareza da atuação e suas especificidades.

4 - Recursos

São os recursos necessários para realizar as atividades-chave. Você terá a missão de estabelecer quais serão os recursos que sua empresa precisará para funcionar e para se sustentar. Aqui vale colocar desde papel, computadores, energia elétrica até investimentos referentes à equipe.

5 - Relacionamento com Clientes

Como a sua empresa irá se relacionar com cada segmento de cliente. Definir estratégias para aumentar vendas e criar um bom relacionamento com seu público. Preocupar-se com as percepções do público, mas também estar atento para descobrir necessidades e hábitos, visando a entrega de estratégias que respondam a este propósito.

6 - Segmento de clientes

Etapa em que será identificado quem é o seu público. Quais segmentos de clientes serão foco da sua empresa, classe econômica, faixa etária, estilos e características específicas. A relação de pertencimento entre o negócio e as pessoas.

7 - Canais

Definição de como o cliente compra e recebe seu produto e serviço. É importante modelar se as vendas serão realizadas de forma online ou presencial e que canais e plataformas serão suporte para alcançar que você deseja.

8 - Estrutura

São os custos relevantes necessários para que a estrutura proposta possa funcionar. Listar os custos de cada um para obter uma estimativa dos custos para avançar com o projeto.

9 - Fontes de Receita

Defina, com atenção e cuidado, quanto, como e quando os clientes pagarão pelos seus produtos e serviços. Para que sua empresa seja sustentável a longo prazo, ela precisa gerar receita. Sem isso, o ciclo de produção não consegue se reiniciar e sua proposta acaba tornando-se inviável. ■

Redação | revista Mais Dinâmica



MÓVEIS
PLANEJADOS
CORPORATIVOS
E RESIDENCIAIS



DO SEU JEITO!

49 3331.0290
Avenida Fernando Machado
730D - Centro - Chapecó/SC



Endereço: Av. Nereu Ramos, 708-E, Centro
Fone: (49) 3322-1364 ou 3322-1296
email-administracao@artesemolduraschapeco.com.br
Chapeco SC



Empreendedorismo, criatividade & ação!



Ter o próprio negócio é o terceiro maior sonho do brasileiro. Ultrapassar o campo da imaginação e partir para a ação é o princípio ativo para transcender ideias inovadoras e promover a evolução de projetos relevantes para a sociedade.

As definições de empreendedorismo foram atualizadas com sucesso! Empreender é sinônimo de avançar constantemente para fora da zona de conforto. A qualidade de empreender mostra seu alto índice de valorização social e profissional, pois compreende o progresso econômico, social e cultural a partir da atuação assertiva de líderes empreendedores. Muito mais do que pensar fora da caixa, a expressão sobre criatividade já deixou de ser apenas uma tendência, afinal, o empreendedorismo envolve ação constante. Mais do que tendência, criatividade e ação, são características indispensáveis para atuação empreendedora. A fórmula associa a coragem para aplicar e inteligência para pensar estratégias inovadoras para problemas que já existem. A palavra registra inúmeras definições e atributos proporcionados por sociólogos, economistas e empresários. Apesar das inúmeras narrativas, é evidente que o princípio ativo do empreendedorismo é sobre uma única e decisiva palavra, a mudança!

Schumpeter, famoso economista e cientista político contribuiu significativamente para a compreensão de sistemas econômicos e abordagens relevantes acerca do empreendedorismo. Para ele, empreender significa conduzir um processo de 'destruição criativa', de



uma maneira em que os métodos antigos são substituídos por novos, delegando assim, a inovação como força motriz para o empreendedorismo e suas linguagens.

Além disso, fatores como disposição em idealizar, coordenar e realizar projetos também se fundamentam como pilares essenciais para a prática do empreendedorismo. A evolução revelada na habilidade de criar e implementar mudanças, inovações e melhorias em determinados mercados e segmentos exerce efeito decisivo no ato de empreender.

Empreendedorismo à brasileira

Ter o próprio negócio é o terceiro maior sonho do brasileiro. A infor-

mação é da Global Entrepreneurship Monitor (GEM), em um estudo realizado no país. Seja por necessidade ou oportunidade o empreendedorismo brasileiro se destaca entre grandes potências econômicas em um parâmetro mundial.

O empreendedorismo brasileiro é conhecido pela forma espontânea como acontece, nos mais variados setores e segmentos. O 'jeitinho brasileiro' é uma famosa expressão, que pode ser vista no contexto empreendedor sob uma ótica positiva de resiliência e criatividade dos empresários.

A Global Entrepreneurship Monitor, é uma pesquisa de relevância no setor, responsável por contextualizar e situar informa-



ções decisivas no segmento empresarial. A pesquisa realizada em 49 países aconteceu no Brasil e contou com o respaldo do Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas, o Sebrae. Esse foi o segundo melhor desempenho para a taxa de empreendedorismo brasileiro desde 2002, quando o índice começou a ser medido.

Os dados são promissores para o âmbito empreendedor, cerca de 52 milhões de brasileiros em idade produtiva estavam envolvidos com alguma atividade empreendedora no ano passado. A pesquisa mostrou um lugar de destaque no empreendedorismo mundial, o Brasil teve 2º melhor desempenho em empreendedorismo em 2018. No mesmo ano, 2 em cada 5 brasileiros entre 18 e 64 anos estavam à frente de uma atividade empresarial ou tinham planos de ter um negócio próprio.

Energia jovem

O perfil do jovem empreendedor brasileiro mostra que a realização pessoal tem sido um dos grandes motivos para a abertura de novos negócios comandados pelos jovens. O Sebrae realizou uma pesquisa inédita e mostrou que no grupo das Empresas de Pequeno Porte (EPP), 42% dos empresários já idealizavam o empreendedorismo antes dos 18 anos. É notável ainda, o despertar empreendedor jovem para pessoas com maiores índices de escolaridade, evidenciando a importância de propulso-



“Qualquer trabalhador pode empreender, seja dentro da organização que está trabalhando como funcionário, ou em qualquer tipo de atividade profissional. Empreender é dar o seu melhor todos os dias dentro de qualquer ambiente profissional que você esteja inserido. De forma objetiva, o empreendedor deve ser aquele profissional que busca todos os dias as melhores alternativas para resolver problemas dentro da sua organização”. Daniel Vasconcelos, Tuhl soluções em Software.

res educativos como geradores de transformação econômica social.

A inovação presente na energia jovem diante do empreendedorismo é significativamente maior em relação percentual à empreendedores mais velhos. O levantamento do Sebrae apresenta a realidade de que os jovens empresários tendem a ser mais inovadores. De acordo com o estudo referente à tecnologias, recursos e ferramentas disponibilizadas pelas suas empresas e inovações com menos de um ano, 16% é sobre os empreendedores com até 24 anos. Um resultado percentual bem maior comparado aos percentuais referentes aos empresários com idade de 25 a 34 anos, que representam 9%, bem como dos empreendedores com mais de 35 anos, com representatividade de 8%.

De 2017 para 2018, a participação de jovens subiu de 18,9% para 22,2% do total de empreendedores que iniciavam uma atuação empresarial, evidenciando a participação e o crescimento do público de 18 à 24 anos com negócios formais ou informais. Em relação às dificuldades encontradas para o negócio, os jovens empresários avaliam a burocracia e a alta carga tributária como principais barreiras de expansão.

Daniel Vasconcelos tem 26 anos e é empreendedor através da Tuhl Soluções em Software. Ele destaca os inúmeros desafios que começam antes mesmo da abertura de um CNPJ. “Eu me preparei durante anos, trabalhei como funcionário, aprendi a base do negócio, encontrei os sócios certos, além disso, essa é uma escolha que deve ser feita com muito cuidado. Penso que o passo de abrir seu próprio negócio tem que ser bastante planejado, pois as responsabilidades são bem maiores do que as de um funcionário. Apesar da nossa excelência na entrega de serviços, hoje nosso maior desafio é vender. Vender é a base de qualquer negócio, e a empresa que não buscar alternativas diariamente, vai ficar para trás”, expressa Daniel sobre a importância da inovação nas rotinas empresariais.

auroraalimentos.com.br
facebook.com/auroraalimentosoficial
facebook.com/acreditenocooperativismo



Rafael e Flávio Specht, de São Carlos (SC), são associados à Cooperativa Auriverde e representam uma das mais de 65 mil famílias de empresários rurais, que se dedicam diariamente a produzir com qualidade a matéria-prima que origina os produtos das marcas Aurora.

Soma é o que vem tornando a Aurora possível há 50 anos. A soma de talentos, a soma do campo e da indústria e de mais de 100 mil famílias que juntas levam à mesa dos brasileiros produtos dos quais nos orgulhamos. Porque somar gente, aprendizado e dedicação sempre dá resultado. Aurora 50 anos. A soma de todos nós.



50 ANOS
A soma de todos nós.



Mulheres empreendedoras e a Inteligência Emocional

Desafiador, competitivo e decisivo. O mercado para empreendedores é um convite a ser desbravado pela coragem e inovação, por isso a persistência é essencial. No contexto feminino do empreendedorismo, as mulheres são quem mais afirmam possuir resiliência e obstinação. Características apontadas por diversas pesquisas e estudos como fundamentais para o crescimento e evolução de um empreendimento. O impacto positivo da liderança feminina é perceptível e promissor para a economia, o que contribui para os negócios permanecerem por mais tempo no mercado.

Um fator que faz toda a diferença no empreendedorismo é o desenvolvimento da inteligência emocional. Rodrigo Fonseca, fundador da Sociedade Brasileira de

Inteligência Emocional (SBie), define como a “capacidade de reconhecer em si mesmo e no outro as emoções, bem como a interação e o impacto delas na vida de cada um, além de saber como redirecionar cada uma delas para gerar melhores resultados para todos”. De acordo a SBie, quem tem Inteligência Emocional sabe pensar, sentir e agir de forma inteligente e consciente, sem deixar que as emoções controlem sua vida e se acumulem de forma a reproduzir ou criar traumas. “Apesar de muitas pessoas acreditarem que os fatores emocionais não interferem no mundo dos negócios, eles estão presentes a todo instante”.

O número de mulheres no empreendedorismo, ou seja, aquelas que decidem abrir seus próprios negócios, vem aumentando. Segundo um estudo feito pelo Sebrae Minas, baseado em dados do Por-

tal do Empreendedor, entre 2013 e 2019 o número de empreendedoras aumentou 124%, saltando de 1,3 milhão em 2013 para 3 milhões em 2018. A Global Entrepreneurship Monitor mostrou que a inovação está presente 5% a mais nos negócios femininos, em comparação aos masculinos. Isso mostra a qualificação das mulheres para a condução de seus próprios empreendimentos.

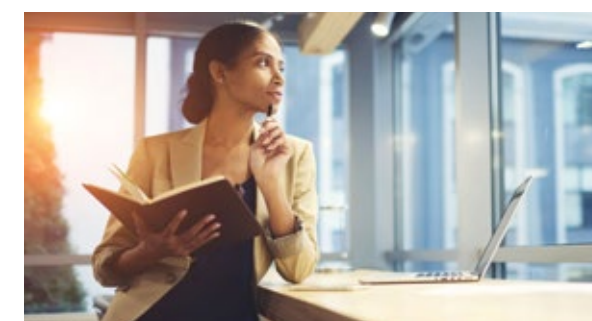
O Serviço Brasileiro de Apoio à Micro e Pequena Empresa (Sebrae) e o Instituto Brasileiro de Qualidade e Produtividade (IBPQ), mostram em suas pesquisas que o empreendedorismo feminino vem ganhando força de forma surpreendente. A taxa de empreendedorismo feminino de empresas com até três anos e meio de existência ficou em 15,4% frente aos 12,6% entre os homens. As mulheres saem na frente quando a questão é

liderança, organização e a obstinação. Elementos que as fazem conquistar melhores resultados para as empresas onde estão inseridas.

A força feminina no contexto desafiador do empreendedorismo tem revelado grandes talentos e carreiras inspiradoras. Aline Dilkin da Silva é jornalista e empreendedora pela Dilkin Comunicação e Eventos. A empresária e jornalista destaca, através de sua experiência e perspectiva a importância de perseverar e saber executar ideias. “Ser autoconfiante e ter iniciativa é fundamental para empreender. No meu exemplo, eu confio no meu trabalho e atuação, pesquisa, estudo e me envolvo muito. Isso me proporciona confiança necessária para colocar projetos em prática. Além disso, a liderança e a capacidade de planejar são caracte-

rísticas essenciais para avançar no empreendedorismo”, destaca Aline, com base em sua atuação em comunicação e eventos.

As pesquisas são encorajadoras para o ingresso feminino no segmento do empreendedorismo. Projetos promissores, relevantes e personalizados vem ganhando espaço e admiração social pela sua potencial atuação, em diversos contextos sociais, como moda, culinária, investimentos, vendas,



eventos e tantos outros departamentos. Para Aline, é evidente que as mulheres estão apostando em novos serviços, entregas e ideias. “A minha atuação e energia feminina me permitem ver e perceber outras mulheres. A frase ‘seja uma mulher que levanta outras mulheres’ é muito relevante para mim. Além de conquistar o mercado, as mulheres tem se tornado referências para outras mulheres e isso potencializa a força feminina dentro do mercado de trabalho. Vemos muitas mulheres empreendedoras que são mães e dão conta dos inúmeros afazeres cotidianos e complementares como um todo, tanto no lar quanto no mercado de trabalho. Além de buscar constantemente ser uma mulher inspiradora eu me inspiro em outras mulheres nos meus empreendimentos”, expressa Aline.

1º Prêmio de Jornalismo Unimed Chapecó

Com o prestígio da imprensa chapecoense, a Unimed Chapecó entregou o 1º Prêmio de Jornalismo no dia 24 de abril, no Hotel Lang Palace em Chapecó. A iniciativa reconheceu profissionais que atenderam aos objetivos de focar em atitudes de qualidade de vida, tecnologia, inovação e sustentabilidade na área da saúde.

O reconhecimento foi entregue pelo presidente da Unimed Chapecó, Dr. José Pegoraro Foresti, e pela diretora hospitalar Dra. Carolina Ponzi, que destacaram a importância de incentivar ainda mais a divulgação de ações e atitudes que

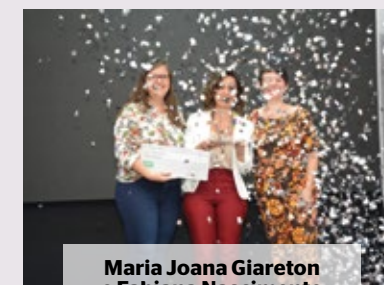
contribuam para que a população esteja informada e se conscientize sobre hábitos que melhorem a qualidade de vida das pessoas.

O prêmio contou com 26 inscritos e premiou nesta 1ª edição duas categorias: reportagem audiovisual que teve como vencedora a jornalista da RIC TV Record Fabiana Nascimento com a série “Sono e Saúde” e a reportagem impressa da jornalista Maria Carolina Bonamigo da revista Flash Vip com o tema Ansiedade, “De tirar o sono”. O momento também oportunizou lançar a 2ª edição da iniciativa que tem prazo de inscrição até 31 de dezembro deste ano. ■



O presidente da Unimed Chapecó, Dr. José Pegoraro Foresti destacou a importância da iniciativa.

1º Prêmio de Jornalismo Unimed Chapecó



Maria Joana Giaretton e Fabiana Nascimento recebem o prêmio das mãos da diretora Hospitalar da Unimed Chapecó, Dra. Carolina Ponzi.



As vencedoras do Prêmio Maria Carolina Bonamigo (categoria reportagem impressa) e Fabiana Nascimento (categoria audiovisual).



Segundo a diretora hospitalar Dra. Carolina Ponzi, a ação é um marco que coroa o bom relacionamento entre Unimed Chapecó e imprensa.

CAPA

Você empreendedor!

Mais do que ideias incríveis, empreendedores são bons executores. Resolver problemas de outras pessoas têm revelado projetos extraordinários, como startups com crescimento exponencial diante de problemas e soluções. É bom compreender que problemas não são necessariamente coisas ruins ou perspectivas negativas, mas também podem ser necessidades, desejos e novas demandas. Busque suas referências e inspire-se em cases de sucesso para desenvolver suas capacidades, características, técnicas e conhecimentos que ajudem a colocar os seus projetos em prática, como liderança, organização, coragem, relacionamento, inovação e autenticidade.

A perseverança e a exclusividade podem fazer com que você cresça e ganhe destaque em determinados nichos. A concorrência é um fator que faz com que muitos empreendedores desistam de seus projetos e se assustem com a realidade do mercado. No entanto,

Principais características do empreendedorismo:

Criatividade: O campo das ideias é um universo fantástico. Desenvolver a criatividade é essencial para empreender. O empreendedorismo inclui a boa imaginação, capacidade de solucionar problemas de maneira inovadora e de pensar estratégias além do senso comum.

Iniciativa: Empreender é agir. O espírito empreendedor tem visão para ver, perceber e agir, sem que o mandem fazer algo por iniciativa externa. O empreendedor está sempre procurando melhorias e novas formas de fazer as coisas.

Pensamento estratégico: O planejamento muda a trajetória do projeto. Visão e solução de problemas são características essenciais e complementares para quem deseja empreender.

Autoconfiança: É preciso saber, sentir e confiar no potencial que tem. Autoconfiança proporciona perseverança de quem sabe exatamente onde precisa chegar. Confiança própria para demonstrar iniciativas e propor soluções.

Otimismo: A perspectiva otimista revela oportunidades. Erros e equívocos quando vistos sob a ótica correta, ocasiona a habilidade de criar oportunidades através do aprendizado e experiência.

Resiliência: Manter-se firme e fiel aos propósitos ajuda a manter-se resiliente em tempos de crise. Resistir, adaptar-se e continuar atuando é uma forma de alcançar seus objetivos e metas mais complexas.



“Empreender é decisão. É uma tarefa difícil, envolve muita coragem e ação. Empreender é se desafiar todos os dias, muitas vezes com algo que ainda não é concreto. É ter a ideia, apostar nela e identificar oportunidades para criar algo diferente. Contribuir com algo inovador, coisas que ainda não existem. Contribuir para a sociedade em determinados contextos” Aline Dilkin da Silva - Dilkin Comunicação e Eventos

bons projetos sabem enxergar as possibilidades adversas e inserir-se em novos contextos, instalando-se na realidade concreta do problema e carências sociais, seja lá qual for o segmento. Isso pode ser conquistado ao dividir um grande mercado em pedaços menores, destinando sua comunicação e seus produtos ou serviços a um público específico, gerando valor, cuidado e exclusividade. ■

Redação | Revista Mais Dinâmica



CAMPO AGROECOLÓGICO

“Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio.”

Hipócrates

49-3026-0662

99985-6527

vendas_cpa@yahoo.com.br

Rua João Martins – 462-D - Sala 03 - Centro – Chapecó – SC

Verdadeiro Sabor Caseiro

Almoço - Café da Manhã - Lanches
Aos Sábados Feijoada

O Bonno Grill & Coffee serve almoço de segunda a sábado, com carnes grelhadas, pratos quentes e grande variedade de saladas, café da manhã completo e lanches deliciosos. E aos Sábados uma deliciosa feijoada.

Novidade!

Realizamos todo tipo de eventos.

- Cafés;
- Coquetéis;
- Eventos corporativos;
- Confraternizações;
- Jantares;
- Casamentos;
- Aniversários.

Tudo que você necessita para um momento inesquecível.



FAÇA JÁ SUA RESERVA:

49.3323.1693

49.99964.9034



Bonno Grill & Coffee

RUA BARÃO DO RIO BRANCO, 448E
CENTRO - CHAPECÓ

É bom demais da conta!

Com a Renovigi seu investimento é seguro e garantido. Além de produzir sua própria energia através do sol, você ainda fica imune aos aumentos de tarifa na sua fatura.

Venha para o time do Teló e faça parte dos 99,8% de clientes satisfeitos com a Renovigi. É economia de verdade pra você!

FAÇA COMO O TELÓ E
ECONOMIZE ATÉ

95%

NA SUA CONTA
DE LUZ



cadastre-se
e ganhe uma lanterna solar
<http://bit.ly/economia-agora>

 www.renovigi.com.br

 [/renovigisolar](https://www.instagram.com/renovigisolar)

 [/renovigi](https://www.facebook.com/renovigi)

RENOVIGI
ENERGIA SOLAR

Campo Demonstrativo Alfa gera valor para o cooperativismo

Com diversificada programação de palestras, o Campo Demonstrativo Alfa contou com expressivo público de mais de quatorze mil visitantes associados e familiares, que puderam ter conhecimento agregado em seus principais contextos de atuação cooperativista.



A 23ª edição do Campo Demonstrativo Alfa (CDA), realizado em Chapecó-SC de 22 a 24 de janeiro reuniu 120 expositores e mais de sete mil visitantes associados e familiares, com o tema “Quem Conhece se Reinventa”.

O sistema de cooperativas encaminha de forma sólida e eficiente a sociedade para o desenvolvimento econômico, cultural e social. A Cooperalfa tem como missão gerar valor no agronegócio por meio da cooperação. Personagem fundamental no contexto de desenvolvimento regional e com uma participação decisiva no setor do agronegócio brasileiro, a Cooperalfa é conhecida por levar sua missão adiante e expandir os horizontes do agronegócio na região.

A família é uma força decisiva no cenário do cooperativismo, é um dos pilares de sustentação



Vencedoras das receitas premiadas, comissão técnica e equipe Alfa.



que impulsiona os negócios e garante a efetividade da atuação no mercado. Por isso é importante ressaltar o papel que a Cooperalfa desempenha sobre seus aliados e parceiros. A 23ª edição do Campo Demonstrativo Alfa (CDA), realizado em Chapecó-SC de 22 a 24 de janeiro reuniu 120 expositores e um total de mais de treze mil visitantes associados e familiares. Com o tema “Quem Conhece se Reinventa” o evento foi realizado com o apoio do Sescop, Senar e Sicoob Maxi-Crédito. O evento aconteceu em duas etapas, a primeira de 22 a 24 de janeiro na Linha Tomazelli

– Chapecó, com abertura oficial dia 22 às 10h30, com a marca de mais de sete mil visitantes. E a segunda etapa nos dias 12, 13 e 14 de fevereiro, em Bela Vista do Toldo, no Planalto Norte catarinense. Os visitantes da segunda etapa contabilizaram a marca de mais de seis mil visitantes.

O CDA 2019 contou com uma inovação histórica que permitiu a participação efetiva dos associados e suas famílias, resgatando a herança familiar e afetiva das receitas tradicionais. Um verdadeiro contraponto à comodidade de comprar o que se oferece nos mercados ou padarias. Os segre-



dos culinários dos participantes inscritos, selecionados e apresentados ao público fortalecem tradições culturais e compartilham novos hábitos. As receitas inscritas irão compor um livro de receitas tradicionais e familiares da Cooperalfa, disponibilizadas a todos os visitantes do CDA via e-book.

Os visitantes do CDA 2019 depararam-se com novas perspectivas e formas de aprendizado, bem como questões de gerenciamento e execução no contexto das atividades do campo. A Assessoria de Imprensa da Alfa, demonstra sua visão sobre o evento e reafirma seu compromisso com os colaboradores e cooperativistas: “Seremos como sempre, propulsores para novas ideias, de mudar para o melhor, de encorajar e enfrentar os desafios que chegam até nós a cada dia. Juntos somos grandes e o Campo Demonstrativo Alfa nos eleva a cada edição para novos patamares, pois entramos com um pensamento e voltamos com centenas de milhares de outros, vindos através das pesquisas e das inovações transmitidas pelas pessoas que fazem o CDA inovar a cada edição”.



Redação | revista Mais Dinâmica

CONSÓRCIO DE SERVIÇOS

Planeje e
Conquiste!

• SAÚDE E ESTÉTICA

• EDUCAÇÃO

• FESTAS

• TURISMO

• REFORMAS

SEU SONHO DE FORMA PLANEJADA

CRÉDITOS PARA SERVIÇOS

CRÉDITO	PARCELA
R\$ 10.000,00	260,15
R\$ 11.000,00	286,17
R\$ 12.000,00	312,18
R\$ 13.000,00	338,20
R\$ 14.000,00	364,21
R\$ 15.000,00	390,23

Correção pelo IGPM no mês de aniversário do grupo.

CONSULTE NOSSAS OPÇÕES DE CONSÓRCIO DE:

IMÓVEIS

AUTOMÓVEIS

CARTA DE CRÉDITO

**QUEREMOS ESTAR AO SEU LADO
EM SUAS CONQUISTAS.**



rafano
consórcios

Seu objetivo é o nosso.

49 3323.0330
Av. Nereu Ramos | 970E
Sl.10 | Chapecó | SC

Representante autorizado:



Programa fomenta o desenvolvimento regional

Com o tema institucionalização e governança do desenvolvimento da região, o 8º encontro do Programa Liderança para o Desenvolvimento Regional (LIDER) realizado no fim de março visou apresentar, em Chapecó, os projetos dos sete eixos elencados como prioritários pelos grupos participantes: gestão pública, agronegócio, educação, infraestrutura, inovação e industrialização, saúde e turismo. A iniciativa é do SEBRAE/SC em parceria com a Associação dos Municípios do Oeste de Santa Catarina (AMOSC).

A partir de agora, os projetos serão redefinidos com base em indicadores e com implementação de monitoramento de sua aplicação. O LIDER tem etapas previstas até 2020 e terá dois fóruns neste ano – um em julho e outro em novembro. “Nesse período consolida-se o modelo de governança e refinamento dos projetos para sua execução cujos resultados serão avaliados. As lideranças e participantes atuam como conectores com a sociedade de acordo com as propostas de cada grupo”, explicou gerente regional Oeste do Sebrae/SC, Enio Albérto Parmeggiani.

Sobre os projetos, o grupo de Industrialização e Inovação representado por Sérgio Matte e Sérgio Mello focou em iniciativas como a inserção de incubadoras em alguns municípios, educação empreendedora e tecnológica; além de ações para divulgação regional para atração de empresas e investimentos, entre outros. Segundo eles, durante os oito encontros vários debates foram realizados para elencar os objetivos e



trabalhar nas ações visando atingir os resultados em médio e longo prazo. “A região precisa de um movimento nesse sentido. É algo inovador e, à medida que conseguirmos implantar de maneira adequada, teremos os resultados que esperamos em relação às metas para 2025, 2035 e 2040”, complementou Andreia Fatima Trichês que integra o grupo e representa a comunidade.

O eixo infraestrutura foi apresentado pelos representantes Vincenzo Francesco Mastrogliacom e Rafael Piva que destacaram entre as prioridades projetos que visam a ampliação da capacidade do aeroporto regional de Chapecó, bem como a manutenção, segurança e melhoria de rodovias, iniciativas na área de



energia, implantação do modal ferroviário na região, entre outros.

Elmo Zanchet e Elizangela Taffarel de Castro destacaram o planejamento estratégico do grupo do eixo saúde. Ao mencionarem a importância do segmento, realçaram as fragilidades como, por exemplo, grande demanda de média e alta complexidade que dependem de 90% dos serviços credenciados no consórcio, municípios submissos a vontade dos prestadores que ditam as regras dos serviços, quantidade ofertada que não supre a demanda, entre outros. Os projetos elencados pelo grupo incluem o aprimoramento da atenção especializada, implementação da saúde mental e promoção da atenção integral à saúde do idoso.

Paulo Utzig e Mara Santa Catarina explanaram as ações do eixo gestão pública. Os objetivos estratégicos incluem incrementar a receita própria dos municípios, melhorar a produtividade e a eficiência do serviço público com transparência e defender um novo pacto federativo com melhor distribuição dos recursos públicos (desburocratizar, otimizar processos e o gasto público); além de exigir a definição das competências dos entes federativos (união, Estados e municípios).

O eixo de turismo foi relatado pelos representantes do grupo Rodrigo Conci e Branca Rubas. Segundo eles, os objetivos estratégicos são desenvolver uma rota que contemple os alagados das usinas de pequeno porte da região Oeste, capacitações voltadas aos gestores do trade turístico e profissionais da área; reestruturação do Mercado Público Regional e iniciativas que atraiam mais

turistas para a região Oeste.

Agronegócio foi o eixo apresentado por Imar Roque e Alcides Ziglioli que representaram os demais componentes do grupo. Eles priorizaram atuar de forma permanente junto para gerar investimentos e viabilizar políticas públicas que visem aumentar a capacidade de estocagem para suprir a demanda nos próximos 10 anos. Outra ação está relacionada à Agricultura Familiar e objetiva manter e melhorar seu modelo, transformar um significativo percentual das propriedades rurais em modernas e diversificadas matrizes produtivas, bem como criar espaços de qualidade de vida e bem-estar, entre outras.

Por fim, Dimar Bareta apresentou as prioridades do grupo que trabalha no eixo educação. Após relatar problemas como a carência de planejamento financeiro e falta da cultura de empreendedorismo, a discrepância de conhecimento em inclusão digital, entre outros, ele ressaltou que o objetivo é trabalhar projetos que foquem nas soluções efetivas destinadas à educação básica, Educação e inclusão digital para o ensino médio e Programa multicêntrico de doutorado interinstitucional para a instituição de ensino superior.

LIDER

O LIDER teve início no ano passado e tem por objetivo estimular a criação de um ambiente favorável aos pequenos negócios para o desenvolvimento sustentável, trabalhando três dimensões da competitividade: a sistêmica (gestores públicos e prefeitos), a empresarial (empresários locais e suas entidades representativas de classe) e a estruturante (esforço conjunto



da sociedade organizada).

A iniciativa contou com oito encontros que foram conduzidos pelos facilitadores Luiz Ricardo de Souza e Miriam Gassen com a participação do gerente regional Oeste do Sebrae/SC, Enio Albérto Parmeggiani, gestora local Carolini Scheffer Demeterko e os presidentes da AMOSC na gestão 2018, Rudi Miguel Sander e na gestão 2019, Mário Afonso Woitexem, além dos prefeitos da região. Anfitrião do evento em Chapecó, o prefeito, Luciano Buligon, realçou que vem acompanhando as discussões de todos os eixos e assumiu o compromisso para implementação das ações em Chapecó. “As secretárias terão um prazo para implantar iniciativas que visem o crescimento tanto de nosso município quanto dos demais que compõem a região da AMOSC”.

Competitividade no agronegócio

Além da apresentação e discussão sobre os projetos, o evento contou com palestra sobre “Os desafios para a competitividade e sustentabilidade do agronegócio” o coordenador geral da Aliança Láctea Sulbrasil, Airlton Spies e ex-secretário de Estado da Agricultura, Engenheiro agrônomo, administrador e consultor, ele possui doutorado em Economia dos Recursos Naturais na Austrália, mestrado em Ciências Agrícolas na Nova Zelândia.

O objetivo foi abordar os desafios para a sustentabilidade e a competitividade do agronegócio com ênfase na cadeia produtiva do leite, mostrando os principais gargalos que os enfrentados pelo setor e as grandes oportunidades para contribuir com o desenvolvimento socioeconômico da região. “Abordamos toda a parte refe-



rente às soluções tecnológicas, o quanto precisamos investir, a organização da cadeia produtiva, a gestão das propriedades rurais, mas também um olhar para o mercado global”, ressaltou Spies.

Segundo ele, o Brasil tem potencial de alimentos muito superior ao consumo de sua população e o desafio é obter produtos de alta qualidade, produzir com custos competitivos e organizados em cadeias de logística que são capazes de levar os produtos onde quer que esteja o consumidor. “Nós estamos diante de grandes oportunidades. Vem aí três ondas de consumo nos próximos anos”, observou ao comentar que uma delas é a grande demanda da China em razão de ter uma população de 1 bilhão 350 milhões de habitantes, onde a economia cresce e o aumento pela demanda de alimentos é de aproximadamente 11%.

A segunda é a Índia que tem 1 bilhão e 300 milhões de habitantes e, na medida em que a renda per capita cresce, há propensão de comprar comida do mundo. A 3ª onda, conforme Spies, é o continente africano que tem 54 nações que somam 1 bilhão e 100 milhões de pessoas e que demandará alimentos nos próximos 20 anos. “Para o Brasil são grandes oportunidades, mas só podemos chegar e participar desse mercado se tivermos competência, profissionalismo e organização. Para o Oeste catarinense que tem o agronegócio por excelência, com foco para a exportação e com cadeias produtivas que já fizeram o dever de casa como é o caso da suinocultura e avicultura, enxergamos o potencial de outras cadeias que poderão participar”, finalizou. ■

Mercomóveis 2019 reúne indústria de móveis em agosto



mercado", realça. A Comissão Organizadora prevê a participação de 100 expositores do Oeste catarinense, Paraná e Rio Grande do Sul com expectativa de receber mais de 12 mil visitantes nos quatro dias de evento. Para estimular a visitação de compradores será oferecida hospedagem gratuita para lojistas cadastrados.

O dirigente destaca a grande aceitação do moveleiros para a proposta de uma feira com formato simples e baixo custo para os expositores. "Será uma feira voltada para quem quer fechar e prospectar bons negócios e com perspectivas que refletem a confiança e a pujança das marcas que nos prestigiarão" destaca o presidente.

A **MERCOMÓVEIS 2019** é promovida pelo Sindicato da Indústria Madeireira e Moveleira do Vale do Uruguai (Simovale) com patrocínio da Guararapes e Aca-sel, apoio da Prefeitura Municipal de Chapecó. A agência oficial é a Nova Turismo e Eventos. ■

MB Comunicação | Para a revista Mais Dinâmica

Confiante na retomada dos negócios e na volta do crescimento econômico, a MERCOMÓVEIS 2019 virá no momento exato para alavancar as vendas do setor moveleiro. A feira está programada para ocorrer no período de 19 a 22 de agosto no Parque de Exposições Tancredo Neves, em Chapecó.

O presidente da feira, **José Derli Cerveira**, prevê uma feira de boas vendas. "O otimismo e a confiança estão voltando ao



Uma história de

COOPERAÇÃO E EMPREENDEDORISMO

que gera qualidade de vida no campo e na cidade.

Parabéns Cooperativa Central
Aurora Alimentos pelos 50 anos!
Temos orgulho pela parceria de excelência!



Agora, somos **4 milhões de associados** em todo o Brasil, fazendo juntos pelo cooperativismo.

Você também pode fazer parte disso. Abra uma conta com a gente.



SAC 0800 7247220 / Deficientes Auditivos ou de Fala: 0800 724 0525. Ouvidoria 0800 646 2519.

sicredi.com.br

sebrae-sc.com.br

0800 570 0800

SEBRAE

Serviço de Apoio às
Micro e Pequenas Empresas
Santa Catarina

Ciclismo

Autêntico, desafiador e ousado!



Coletivo, individual e extremo. O Ciclismo apresenta modalidades com respectivos níveis de resistência e superação. Há quem cruze cidades inteiras mesmo antes do sol cruzar o horizonte.

O ciclismo é um esporte autêntico, sua personalidade é capaz de mover a paixão e ampliar novos horizontes. Uma tendência que faz de uma rota, um direcionamento de vida, revelando um novo desafio a cada pedalada. Expressa um sentimento intenso e sincero, escolhas genuínas de superação, transformando o esporte em um completo estilo de vida. O universo do ciclismo envolve uma energia de conexão e entregas extremas, colocando à prova a capacidade de persistência e obstinação de quem encara essa jornada. Só quem é apaixonado pela prática sabe das incontáveis barreiras a serem superadas, além da força de vontade para conquistar o alvo, seja qual for o preço, tempo

e sensação física. A recompensa faz o percurso valer a pena, diminuindo toda barreira, que diante das vitórias, tornam-se apenas mais um gigante superado.

O ciclismo e seus trejeitos revolucionários envolvem algumas modalidades em sua dinâmica de atuação. Entre elas estão o ciclismo de estrada, o ciclismo de



pista, o mountain bike e o bmx. A modalidade mais tradicional, com grandes heranças e lendas de superação é o ciclismo de estrada. Uma das modalidades mais conhecidas, devido às competições internacionais, como o Tour de France, ou a Volta da França. Essa competição acontece anualmente, no mês de julho, somando 3.000 quilômetros, percurso que os atletas devem vivenciar com suas bicicletas. A dinâmica das provas de estrada são realizadas através de longas e significativas distâncias, percorridas em um só dia. A Confederação Brasileira de Ciclismo, publicou em fevereiro os resultados do Tour de San Juan 2019, uma competição de ciclismo de estrada que evidenciou o brasileiro Magno Prado na classificação geral. O mato-grossense Magno Prado também foi destaque quando recebeu o prêmio de melhor ciclista de estrada em 2012 pelo Comitê Olímpico Brasileiro.

O **ciclismo de pista** é uma das modalidades possíveis de se assistir em Jogos Olímpicos. Normalmente é disputado em uma pista fechada, o famoso velódromo. As provas mais comuns são as provas de perseguição, momento em que um atleta ou uma equipe de atletas precisam ficar a menos de um metro de distância do outro. Há também as provas contra o relógio, em que os atletas devem pedalar o mais rápido possível, vencendo aquele que cumprir a distância em menor tempo. Nessa modalidade também é possível ver brasileiros com lugares de destaques em competições internacionais. O ciclista brasileiro Kacio Freitas conquistou dois pódios na França e foi um dos destaques da Copa da França de Pista, disputada em janeiro deste ano.

A modalidade de **Mountain Bike** é conhecida pela aventura e adrenalina que suas performances exigem e proporcionam. As provas são disputadas numa pista de terra com várias irregularidades, como buracos, elevações e obstáculos. Na modalidade de Mountain Bike existem as seguintes categorias: Cross Country - praticada em terreno irregular com muitas subidas e descidas, Free Ride - em pistas com muitos saltos e descidas e Downhill, somente descida em alta velocidade. Ao contrário das bicicletas utilizadas para o ciclismo de estrada e de pista, geralmente leves e com pneus muito finos, a bicicleta de mountain bike deve ter suspensão resistente e pneus mais grossos, para resistir aos obstáculos encontrados. A Confederação Brasileira de Ciclismo, mostrou mais uma vez a participação brasileira nos lugares de destaque, dessa vez na categoria Mountain Bike, com o ciclista Henrique Avancini, atual campeão mundial de MTB Marathon. Avancini é campeão do MTB Tankwa Trek, na África do Sul e ao lado do seu companheiro de equipe Manuel Fumic, conquistou pontos importantes no ranking mundial. De acordo com CBC, a competição reuniu atletas de 25 países durante quatro dias de muita disputa em cenários incríveis.



Por último e mais recente, há a modalidade **BMX**. Sua origem está relacionada como uma espécie de adaptação e inspiração do Motocross. A modalidade permite manobras espetaculares. Nas décadas de 1970 e 1980, o esporte se espalhou pelo mundo, chegando inclusive no Brasil. As bicicletas utilizadas pelos ciclistas de BMX são específicas e possuem características adaptadas às condições adversas das pistas. São bicicletas leves, resistentes e de pequeno porte. Geralmente possuem rodas de aro 20 e pneus apropriados para a terra. Elas possuem apenas uma marcha e um freio na roda de trás.

Além da prática esportiva, a bicicleta também é um meio prático que resolve de forma saudável e sustentável muitos aspectos do cotidiano. Há quem use como meio de transporte para destinos objetivos, como trabalho e demais compromissos. Há quem pedale por hobby e lazer, pelo simples e puro desejo de leveza e sensação de liberdade. E também, há quem faça do ciclismo uma bandeira maior, um estilo de vida capaz de superar desafios instigantes e complexos. Seja como for, a bicicleta é o meio que dinamiza muitos aspectos da vida e proporciona uma série dos melhores sentimentos possíveis. O importante é estabelecer um desafio pessoal, é ele que dará o impulso que você precisará para trilhar o caminho da superação. ■

Redação | revista Mais Dinâmica

LIXO ZERO CHAPECÓ

O Projeto Lixo Zero é uma meta ética, econômica e eficiente para conscientizar as pessoas a mudar seu estilo de vida e práticas habituais na forma de tratar os resíduos. Até 2030, a cidade de Chapecó quer aproveitar e reciclar 70% do lixo produzido, reduzindo o impacto no meio ambiente e diminuindo os custos com coleta, que anualmente consomem mais de 20 milhões de reais. Dinheiro que poderia ser investido em outras prioridades, como saúde e educação.

A cidade recicla em torno de 10% do lixo coletado, com 150 recicladores em 14 associações. Mas, a partir de agora, **Chapecó** passa a agir de forma ainda mais intensa sobre como tratar e encaminhar o seu próprio lixo. E o primeiro passo começa na sua casa.

VOCÊ SEPARA



ELES RECICLAM



O PLANETA AGRADECE



Uma responsabilidade de todos!

INSTITUTO LIXO ZERO BRASIL

PREFEITURA DE CHAPECÓ



chapeco.sc.gov.br

Jovens talentos!



Gabriel Machado da Silva

Idade: 21 anos

Esporte: Ciclismo

Instituição / Time / Associação: Black Arrow Team / Aprocicli Chapecó / Força Aérea Brasileira

Como você vê a importância do esporte na vida das pessoas? Explique como você iniciou e quais foram seus principais desafios. O que o esporte ensina às pessoas?

A prática de esportes beneficia grandiosamente as pessoas e até mesmo a sociedade, pois reduz a probabilidade de aparecimento de doenças, contribui para a formação física e melhora o desempenho do organismo como um todo.

Iniciei no ciclismo com 17 anos de idade aproximadamente, sempre ia jogar bola no Complexo Esportivo Verdão e sempre percebia uma galera treinando de bike. Foi o momento onde me interessei e me informei se era possível fazer parte da escolinha, referente ao projeto Atleta do Futuro. Logo já comecei a fazer parte do projeto comandado pelo meu professor Jair Damasio. Me destaquei nas competições, mesmo com pouco tempo de treinamento na minha categoria.

Um ano depois fiquei sob os cuidados de outro técnico, o Evandro Ferronato, responsável pela categoria Elite, onde o ciclismo era mais sério. Eles participavam de várias competições importantes em Santa Catarina. Novamente tive a chance de me destacar, agora nessas competições. Fui chamado por uma equipe do Paraná, conhecida como segunda melhor equipe do Brasil, onde competiam por todo o país. Continuei mostrando meu potencial e no mesmo ano fui chamado para fazer parte da melhor equipe do Brasil, a Funvic São José dos Campos, onde tinham licença Pro Continental. Continuei trabalhando duro e alcançando vários títulos. Hoje sou considerado um dos melhores atletas do Brasil.

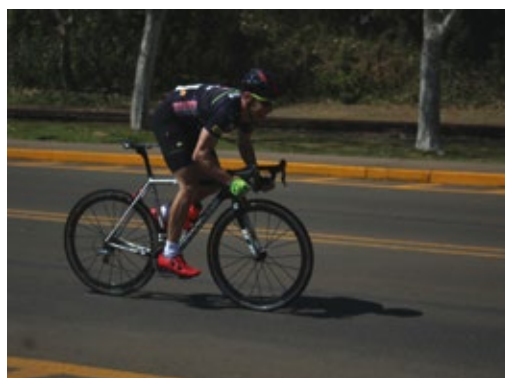


Jean Carlos Morowski

Idade: 38 anos

Esporte: Ciclismo de Estrada
Ciclismoeste

Tudo começou como um sonho de criança, observando alguns ciclistas passando em frente à minha casa, vendo o colorido, as bikes, essa magia, depois não teve mais volta, são 19 anos só pensando em bicicleta.



Cristiane Metzger Carminatti

Idade: 35 anos

Esporte: Ginástica Rítmica

Associação de ginástica rítmica de Chapecó

Como você vê a importância do esporte na vida das pessoas? Explique como você iniciou e quais foram seus principais desafios. O que o esporte ensina às pessoas?

Comecei a ginástica com 6 anos de idade na cidade de Santa Cruz do Sul - RS. Fui atleta durante 12 anos, neste meio tempo aprendi grande parte das coisas que carrego comigo hoje, aprendi a ter disciplina, a ser determinada, que tudo na vida tem um custo, e que pra chegarmos onde desejamos precisamos lutar, abrir mão de muitas coisas, nunca desistir e trabalhar muito.

O esporte nos leva aos limites, do corpo, da mente e do querer! Na Ginástica Rítmica treinamos em torno de 5 horas diárias, e é preciso muita vontade para aguentar. As repetições são incansáveis, a rotina exaustiva. É preciso ter disciplina dentro e fora da quadra, 24 horas por dia, na alimentação, no sono, na escola, em casa.

O incentivo ao esporte em nosso País é precário, o atleta amador não é remunerado e além de tudo pra chegar

onde quer precisa investir muito em sua carreira. Longas viagens de ônibus, alojamentos, aparelhos, sapatilhas, collants. Tudo exige esforço e dinheiro.

O esporte mudou a minha vida, e hoje me considero uma profissional e pessoa vitoriosa. Ensino as minhas atletas a serem fortes, nunca desistirem de seus sonhos, trabalhar duro por eles e acreditar até o fim! Sempre fui uma pessoa com muitos amigos, considero esse um ponto crucial no esporte, e na vida, amigos e família são a base emocional, e você só chegará onde quer se tiver o apoio deles.

Sucesso no esporte é uma palavra relativa, mais um grande aprendizado. Um dia a gente ganha e no outro a gente perde, vitórias e derrotas fazem parte do seu dia a dia, já ser uma pessoa de sucesso, depende só de cada um. Acordar todos os dias com a missão de fazer parte de um mundo melhor, fazendo a diferença na vida das pessoas ao seu redor, ensinando aos pequenos a força dos sonhos, dando a eles força para lutarem é algo motivador. Este é um real objetivo de vida, e uma fonte de inspiração para mim.



Equipe juvenil:
- Maria Clara Farina Rosa
- Safira Berti Casalli
- Alice Loreiro
- Eloiza Ferrari
- Rafaella Mantelli
- Vitória Zanetti Ribas
- Isadora Vivian Willenbring

Professora: Cristiane Metzger Carminatti

EXECUTIVE EXPERIENCE
Congresso Oeste Catarinense de Vendas

André Ortiz

Marcelo Simonato

Gildér Regina

Débora Santos

Claudio Shimoyama

Nelson Gonçalves

Rejiano Vedovatto

3º EXECUTIVE EXPERIENCE
Congresso Oeste Catarinense de Vendas

Contato:
(49) 9137-2802
www.executiveexperience.com.br

REALIZADO POR:

APOIO:

PATROCÍNIO:



Pedais semanais Ciclone?

- Pedal feminino: segunda 19h
- Pedal noturno: terça e quinta 19h



A **Ciclone Bicycletas** está presente no mercado catarinense desde 1988 e é uma das pioneiras no segmento de bicicletas no estado. Desde o início de nossas atividades, sempre procuramos trabalhar com produtos de qualidade, visando a plena satisfação de nossos clientes.

Nossa oficina está muito bem equipada com ferramentas e mecânicos especializados, estamos preparados para atender nossos clientes de maneira personalizada. Somos assistência técnica Caloi, para Chapecó.

Nossa filosofia é apoiar o uso da bicicleta como meio de transporte, não poluente e saudável, excelente para o lazer e para a integração das pessoas, além de práticas esportivas diversas. Assim, a Ciclone incentiva o esporte, promovendo passeios e várias outras atividades que fomentem a prática esportiva com o uso da bicicleta.

São mais de 150 modelos de bicicletas a pronta entrega e uma vasta linha de acessórios e componentes para bicicletas escolhidos das melhores marcas disponíveis no mercado para melhor atender você.

Fone: (49) 3322 - 3366
Rua: Marechal Deodoro da Fonseca, 163 D
Chapecó - SC

E-mail: ciclonebike@hotmail.com

Revendedor autorizado
- Caloi
- Cannondale



Henrique Avancini
Atual campeão mundial
de Mountain bike - 2018

Thermas de Ilha Redonda, Palmitos/SC



É um verdadeiro paraíso, perfeito para as pessoas que amam as belezas naturais, induzindo-as também a usufruir de suas águas termais, mediante o lazer que proporcionam e para quem busca ajuda terapêutica, encontra o lugar ideal para esse processo dinâmico, envolvendo uma ação tonificadora, estimulante, revitalizante e refrescante, proporcionando o verdadeiro rejuvenescimento do corpo humano.

A estância de Água Termo Mineral está situada às margens do Rio Uruguai, no município de Palmitos, estado de Santa Catarina. O balneário oferece aos visitantes o que tem de melhor para se desfrutar, apresentando suas águas termo minerais com uma estru-

tura de piscinas, loja, lanchonete, vasta área de sombra e área para banhos de sol. O local possui hotéis, restaurantes, campings e casas de aluguel, proporcionando ainda a prática de esportes aquáticos e passeios de barco no rio Uruguai, além de fantásticas belezas naturais, como um belo pôr do sol sob o leito do rio.

O aspecto histórico dessa água mineral nos remete ao ano de 1907, quando um casal vindo do Rio Grande do Sul, para atividade de caça na região, encontraram um imenso banhado e nesse momento perceberam a alta temperatura da água do local, percebendo que a mesma tinha cheiro de componentes minerais. Resolveram então cavar algumas banheiras em torras de canjere-

na para banhar-se. A partir dessa constatação, as pessoas se encarregaram de espalhar a notícia e rezeitar as águas quentes para pessoas que buscavam melhorias de saúde. Na sequência as melhorias e instalações do balneário foram evoluindo até que em 1989 foi construído um poço profundo, com 151 metros de profundidade para uma captação mais direta, com maior volume de vazão e de acordo com a legislação de captação de águas minerais.

A caracterização hidrológica local e regional consta na identificação de dois principais aquíferos existentes na região, SAG (Sistema Aquífero Guarani) e SASG (Sistema Aquífero Serra Geral), que são conectados geologicamente. O Aquífero Guarani é um dos maiores do mundo. É constituído por rochas arenosas porosas do período Triássico e Jurássico, caracterizando o Arenito Botucatu, as quais estão confinadas pelos basaltos cretácicos, que cobrem toda a Bacia Hidrográfica do Paraná, correspondendo a idades com intervalo de 120 a 150 milhões de anos.

A água mineral tem sua origem quando as águas das chuvas penetram no solo, iniciam a sua infiltração e atravessam as diversas camadas de basalto, ro-

cha ígnea vulcânica, até chegar às camadas impermeáveis, onde estacionam, fazendo do Arenito Botucatu, a rocha hospedeira ou local de depósito de toda essa água que percorreu até aqui, através de fissuras e fraturas.

O Arenito Botucatu funciona como uma esponja que absorve toda água e a condiciona. Conforme comprovações científicas, há a confirmação que em média a cada 45 metros de profundidade aumenta 1°C (um grau centígrado), condicionando o Arenito Botucatu a uma razoável profundidade, que após a rocha impermeável abaixo do mesmo, constitui os substratos que estão mais próximos ao magma. Isso gera grandes temperaturas e pressões, funcionando simultaneamente como uma panela de pressão. Nesse momento a água retida e contida no Arenito Botucatu sofre pressão e temperatura fazendo com que essa água encontre um caminho para poder extravasar através de fendas, fissura ou fraturas, ascendendo até a superfície, onde a água aflora e revela a nascente ou fonte de água mineral.

A terminologia Hidrotermal caracteriza uma água com temperatura média ou moderada, devido a sua origem de ascensão ser em profundidades consideráveis. A água nessa trajetória à superfície arranca partículas das rochas por onde ela cruza, diluindo-as na mesma, enriquecendo-a e fazendo com que adquira propriedades medicinais fantásticas.

A água mineral de Ilha Redonda, como fonte natural emerge com propriedades: alcalina, bicarbonatada, sódica, sulfatada e radioativa. Todos são agentes naturais que contribuem para saúde humana. A seguir rela-



Site: www.ilharedonda.com.br
Email: thermasilharedonda@futurasc.net
Telefone: (49) 3199-5020



cionamos os principais benefícios proporcionados pela água termo mineral de Ilha Redonda.

A uma temperatura de 37,7°C na fonte e a 34°C na primeira piscina coberta, nossa água proporciona muitos benefícios para saúde humana: ação emoliente, cicatrizante, atuando também nas dores reumáticas musculares e articulações (artrite reumatóide) ação revitalizante e relaxante excelente para pele e fortalecimento

das células. Junto à recepção do balneário é possível beber a água que possui um PH de 8,46 e com uma composição predominante de sulfato, sódio, cloreto, bicarbonato, cálcio e além de outros minerais importantes para saúde.

Venha conhecer esse paraíso e desfrutar o que temos de melhor para oferecer. ■

Balneário e equipe técnica responsável | Para revista Mais Dinâmica

Editais públicos para o futuro da produção cultural chapecoense

Os editais públicos, sejam eles municipais, estaduais ou nacionais, são alternativas que tornam possível a execução de projetos artísticos culturais. Uma das responsabilidades fundamentais do artista é a intenção de propor, e utilizar a sua arte como forma de reflexão e construção da sociedade. Nessa perspectiva de construção é possível difundir e fomentar os processos de consumo e gestão cultural.

Em Chapecó, os artistas podem contar com o Edital das Linguagens, lançado pela Secretaria de Cultura de Chapecó. Um dos critérios de avaliação e pontuação julgados pela comissão que analisa os projetos é a contrapartida social, para evidenciar os propósitos sociais da arte inscrita no edital. As diferentes categorias abordam variadas linguagens artísticas, como dança, música, literatura, produção audiovisual, teatro, artes populares, artes visuais, eventos artísticos culturais e formação em cultura. O Edital das Linguagens Artísticas de Chapecó teve seu primeiro pro-

cesso em 2012, dentro do Conselho Municipal de Cultura, depois passou por audiência pública específica para sua construção. A criação do Edital das Linguagens é fundamental para o desenvolvimento das produções culturais regionais. Representa um mecanismo de valorização e educação cultural que precisa existir independentemente da gestão, pois esses resultados chegam até a sociedade e fazem a diferença dentro de suas respectivas linguagens e propostas.

O sistema de participação e validação presente nos editais públicos, é um assunto que gera envolvimento e a validação entre os participantes e produtores culturais da região. Os editais são documentos complexos e precisam de total coerência e obstinação para que sejam bem-sucedidos em todas as etapas. Alicerçar a cultura e a arte com elementos regionais é fundamental para a sobrevivência e manutenção da cultura regional durante as próximas gerações. A dificuldade financeira na captação de recursos é a principal barreira que impede a construção

de novos projetos culturais. Diante disso percebe-se o quanto as políticas de fomento e incentivo cultural são essenciais, como meios e soluções para que o desenvolvimento artístico cultural não fique esquecido, como se fosse menos importante que outros setores sociais.

Secretaria de Cultura de Chapecó

Em dezembro de 2012 a Fundação Cultural de Chapecó passou a ser Secretaria da Cultura. Essa realização é simbólica, afinal Chapecó foi a primeira cidade de Santa Catarina a se adequar à Lei nº. 12.343, artigo 216-A do Sistema Nacional de Cultura, ao criar a Secretaria de Cultura em pasta única. Segundo a Secretaria de Cultura de Chapecó e Presidente do Conselho Estadual de Cultura de Santa Catarina, os projetos e trabalhos culturais partem do Sistema Municipal de Cultura onde estão compreendidas políticas de estruturação, fortalecimento, fomento e sustentabilidade. Dentro do sistema há o Plano Municipal de Cultura desenvolvido em 2010 e outros editais para fomento cul-



tural, sendo eles: Edital do Festival Nacional de Teatro de Chapecó, Edital de Exposições da Galeria de Artes do Centro de Cultura e Eventos Plínio Arlindo De Nês e o Edital de Exposições da Galeria de Artes Dalme Marie Grandó Rauhen. Os editais podem ser acessados no site da Secretaria da Cultura, proporcionando espaços e caminhos para expor e evidenciar a arte e o trabalho dos produtores da cidade.

O Programa Arte Cidadã é outro mecanismo de fomento e educação cultural promovido pela Secretaria da Cultura. O projeto possibilita o contato da população com algumas linguagens artísticas, como música e dança. O programa democratiza o acesso aos bens culturais e ao conhecimento das artes para a população chapecoense. Criando futuros profissionais da música, o programa

participa da educação artística de cerca de 1000 alunos por ano, de maneira acessível e gratuita. Os cursos oferecidos pelo projeto Arte Cidadã conectam os alunos com a música e a dança, além de contribuir para o cenário de produção cultural da cidade. As opções instrumentais vão de encontro com os mais variados gostos e estilos, oferecendo aos alunos interessados opções clássicas como violino, viola e violoncelo até alternativas mais populares como as aulas de violão e expressão vocal. Aulas de clarinete, fagote, oboé, trompete, trombone e dança também são categorias musicais possíveis e estão distribuídas em diferentes unidades e localizações de Chapecó. ■

Redação | Revista Mais Dinâmica

Evolua em sua carreira com os Cursos do SENAI!

SENAI Chapecó ENSINO MÉDIO SESI SENAI 1º, 2º e 3º ano (matutino)

CURSOS TÉCNICOS

- Automação Industrial (noturno)
- Edificações (noturno)
- Eletromecânica (noturno)
- Eletrotécnica (noturno)
- Manutenção Automotiva (noturno)
- Manutenção e Suporte em Informática (noturno)
- Segurança do Trabalho (noturno)

FACULDADE SENAI Graduação Tecnologia:

- Alimentos (noturno)
- Manutenção Industrial (noturno)

(49) 3321.7300 | (49) 98427.5195
chapeco@sc.senai.br

FIESC SENAI

SENAI Xanxerê CURSOS TÉCNICOS

- Eletromecânica (noturno)
- Eletrotécnica (noturno)

(49) 3441.8100 / 3441.8108
xanxere@sc.senai.br

SENAI Maravilha CURSOS TÉCNICOS

- Eletrotécnicas (noturno)
- Segurança do Trabalho (noturno)

(49) 3664.4059
maravilha@sc.senai.br

SENAI São Lourenço do Oeste CURSOS TÉCNICOS

- Alimentos (noturno)
- Eletromecânica (noturno)

(49) 3344.1635
saolourenco@sc.senai.br

MATRÍCULAS ABERTAS

0800 48 1212 | sc.senai.br/cursos

Rua: Martinho Lutero, 510 E-B.
Bairro: São Cristóvão - SC
Celulares: Whats (49) 99995-1196
99922-3525 - 99995-1181
Face: floraoestefloricultura@outlook.com
- **Serviços de jardinagem e decorações**
- **Flores permanentes**
- **Flores e plantas naturais (de vaso)**
- **Gramma em leiva**
- **Buquês**

Fone: (49) 3324-2518



CINEMA EM CASA

Ver um filminho no conforto do lar tem sido a opção garantida de lazer de muitas pessoas. Com as estações mais frias, a prática se torna ainda mais a 'queridinha' das horas vagas e descanso. Confira algumas opções para ver no conforto do lar!

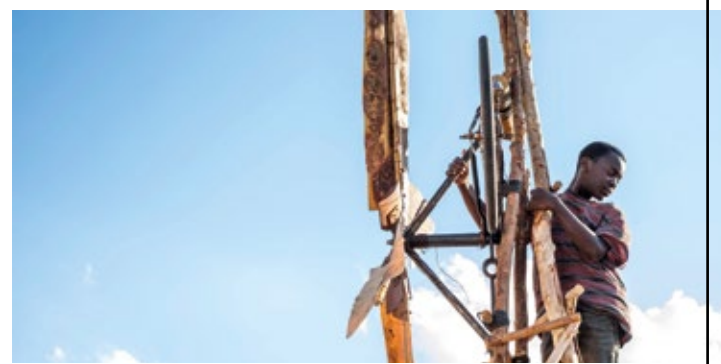
ANDAR, MONTAR E RODEIO A VIRADA DE AMBERLEY

O filme estreou em março na Netflix e retrata o drama de uma história real. Perfeito para assistir com a família e aprender sobre a gratidão e os presentes que a vida proporciona. Dirigido por Conor Allyn, a obra mostra como um terrível acidente interrompe os sonhos da jovem Amberley Snyder. Os planos de conseguir uma bolsa de estudos para a faculdade e seguir carreira no rodeio profissional são ressignificados completamente, ditados pelo ritmo de uma vida sobre a cadeira de rodas. Mesmo sem os movimentos das pernas, ela se recusa a desistir de seus planos e decide fazer de tudo para voltar às arenas. O filme surpreende pela riqueza de detalhes e a força que é capaz de transmitir. Uma mensagem de coragem e gratidão.



O MENINO QUE DESCOBRIU O VENTO

O filme é uma produção original da Netflix, conta a história inspiradora de um jovem do Malawi. Baseada em uma história real, William Kamkwamba (Maxwell Simba) é um garoto de 13 anos que sofre ao ver sua família e seus amigos passarem tantas dificuldades. A pobreza é a grande vilã da história, devido à uma forte seca que toma conta da região do Malawi. A personalidade cativante e corajosa do jovem é inspiradora. Em uma pequena biblioteca local, Kamkwamb aprende sobre engenharia e energia eólica. Na cara e na coragem, ele constrói um sistema de moinho e de bombeamento de água que transforma a vida dos moradores de sua aldeia. A história do jovem africano ganhou o mundo por meio de um livro autobiográfico lançado em 2009. E agora, dez anos depois, a narrativa inspirou o filme em uma produção incrível.



Redação | revista Mais Dinâmica

Fotos: Sites image.tmbd.org / brweb.img2acsta.net



HOTEL NOVO

O AJ Termas Hotel Iraí conta com uma estrutura completa para os seus clientes.



Valor das diárias
a partir de
R\$250,00
por pessoa
Parcelamento em 12x



Espaço para convenções

Pontos turísticos próximos ao hotel

Fizemos passeios para cidades turísticas vizinhas para hóspedes do hotel.

Ametista do Sul - RS

Derrubadas - RS



Ótima localização junto à natureza,
proporcionando tranquilidade e bem-estar.



AJ
TERMAS HOTEL IRAÍ



(55) 98456-0839 | (55) 3745-1419
email: reservas@ajtermasirai.com.br



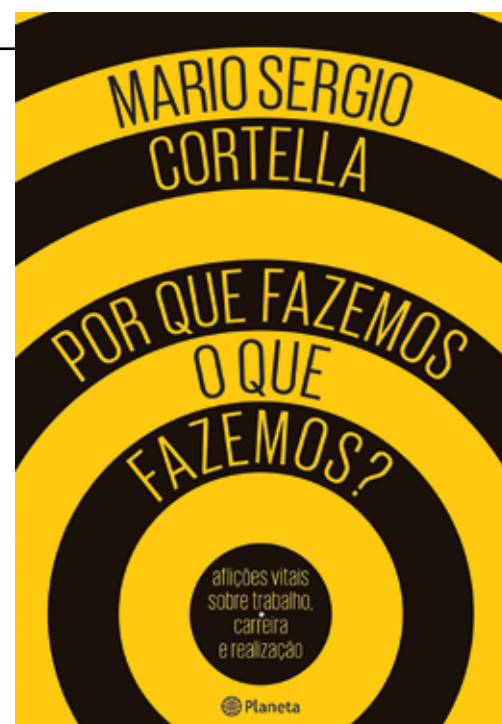
Rua Antônio Siqueira, 777
Centro | Iraí - RS | CEP: 98460-000

LIVROS PARA CRESCER

Os livros nunca envelhecem! Viajar através das páginas é uma forma atemporal de ganhar conhecimento, aumentar o vocabulário e conhecer novos universos. A expressividade presente nas páginas é extraordinária e revela novos horizontes.

POR QUE FAZEMOS O QUE FAZEMOS?

A vida profissional é um debate constante da vida moderna. As narrativas sobre emprego e sociedade nos bombardeiam com conceitos e métodos todos os dias. Neste livro, o escritor e filósofo Mario Sergio Cortella fala sobre as motivações na vida profissional. O livro é dividido em vinte capítulos e aborda questões como a importância de ter uma vida com propósito, a motivação em tempos difíceis, os valores e a lealdade a si e ao seu emprego. O livro já foi definido até mesmo com um material guia, com vários ensinamentos como "Paciência na turbulência, sabedoria na travessia".



ENRAIZADO - OS LUGARES ESCONDIDOS ONDE DEUS DESENVOLVE VOCÊ

A sociedade moderna possui muitos conceitos sobre quem é Deus. A expressividade do livro trata sobre o desenvolvimento de raízes profundas, a simbologia da árvore representa uma das mensagens centrais sobre raízes, frutos e crescimento. Para além de religiões ou definições, o livro estabelece uma jornada pelo conhecimento espiritual com base em relacionamento entre Deus e o homem. A obra transcende os preconceitos religiosos e limitados e mostra grandes planos para avançar na experiência de fé.



Redação | revista Mais Dinâmica

Fotos: Sites images-na-ssl-images-amazon.com / static.wikistatic.com

MBA em Gestão de Vendas: ênfase em Resultados

Curso conveniado com a empresa Sucesso em Vendas Treinamento Gerencial de Curitiba/PR

Início do Curso
1º Semestre de 2019

Investimento
Matrícula de R\$ 199,00
+ 24 x de R\$ 480,00

Local
Unoesc Chapecó

Período
2019/1 a 2020/1

Horário das Aulas
Encontros preferencialmente quinzenais. Sextas-feiras: 18h30 às 22h30 e sábado: 8h às 13h30

Para quem?

- Pensado para profissionais que estão cansados de conteúdos focados somente em ações motivacionais.
- Querem fugir de conteúdos de "prateleira", puramente teóricos, distantes da realidade e que jamais foram testados na prática.
- Desejam realmente melhorar seus resultados, na prática, em vendas ou na gestão de equipes de vendedores.
- Buscam conteúdos baseados na experiência, extraídos de projetos transformadores para as áreas comerciais de inúmeras empresas no mercado brasileiro.

MBA Internacional em Gestão Executiva e Responsabilidade Social Corporativa

Início do Curso
Julho de 2019

Investimento
Consultar na Unoesc

Local
Unoesc Chapecó e UPV, Espanha (Optativo)

Período
Julho/2019 a Julho/2020

Horário das Aulas
Encontros preferencialmente quinzenais.

As aulas das disciplinas lecionadas pelos docentes vinculados à Unoesc ocorrerão de modo presencial, sendo sextas-feira das 18h30min às 22h30min e aos sábados das 08h às 13h30min. De modo complementar, atividades realizadas via portal poderão ser realizadas à critério do professor da disciplina.

As aulas das disciplinas lecionadas pelos docentes da UPV (Universidade Politécnica de Valência) irão ocorrer por meio de plataforma digital. As disciplinas são compostas por um misto de aulas expositivas realizadas por vídeo conferência e atividades à distância via portal de ensino da própria UPV.



UNOESC
Fazendo parte da sua vida

INSCREVA-SE EM
unoesc.edu.br

relacionamento.cco@unoesc.edu.br
(49) 98852-9320 (49) 3319-2665
blog.unoesc.edu.br



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA

A simples arte de ser saudável

Recomendada pela Sociedade Brasileira de Cardiologia, a caminhada regula o organismo e deixa a mente tranquila, cuidando do bem-estar físico e mental.



assim é importante destacar a necessidade de visitas médicas e acompanhamentos clínicos sobre a saúde, além de compreender limitações e possibilidades físicas. Caminhar diariamente melhora significativamente a qualidade de vida. Além disso, combate a depressão e melhora a qualidade do sono. Fazer essa atividade física de forma comprometida e regular traz mais benefícios à saúde do que fazê-la de vez em quando ou em ocasiões raras ou descompromissadas.

Para tomar cuidado

Correr de qualquer maneira não é sinônimo de saúde. Recomenda-se buscar uma avaliação médica antes de fazer caminhada e qualquer outra atividade física, principalmente depois dos 50 anos. Para aproveitar todas as vantagens que uma boa caminhada pode proporcionar é preciso prestar atenção em alguns detalhes. Além de tornar a caminhada um hábito, é necessário estar bem alimentado, tomar água e hidratar-se abundantemente, usar roupas e calçados adequados. Se for uma caminhada com exposição ao Sol é indispensável o uso de protetor solar.

Não há melhor argumento para convencer do que a própria consciência. Despertar o interesse pelo cuidado com a própria saúde não é luxo e nem vaidade. É necessidade! A Organização Mundial da Saúde mostrou que 3,2 milhões de pessoas morrem a cada ano em decorrência da falta de atividade física. A vida sedentária é um fator de risco para doenças como câncer, diabetes e doenças cardiovasculares. Resolver essa estatística não é uma tarefa complicada. Alternativas simples como a caminhada podem converter um quadro clínico preocupante em uma vida com mais saúde e disposição. Com novas mentalidades

de saúde e práticas esportivas, é possível mudar o ranking mundial que evidencia a inatividade física como quarto principal fator de risco de morte no mundo.

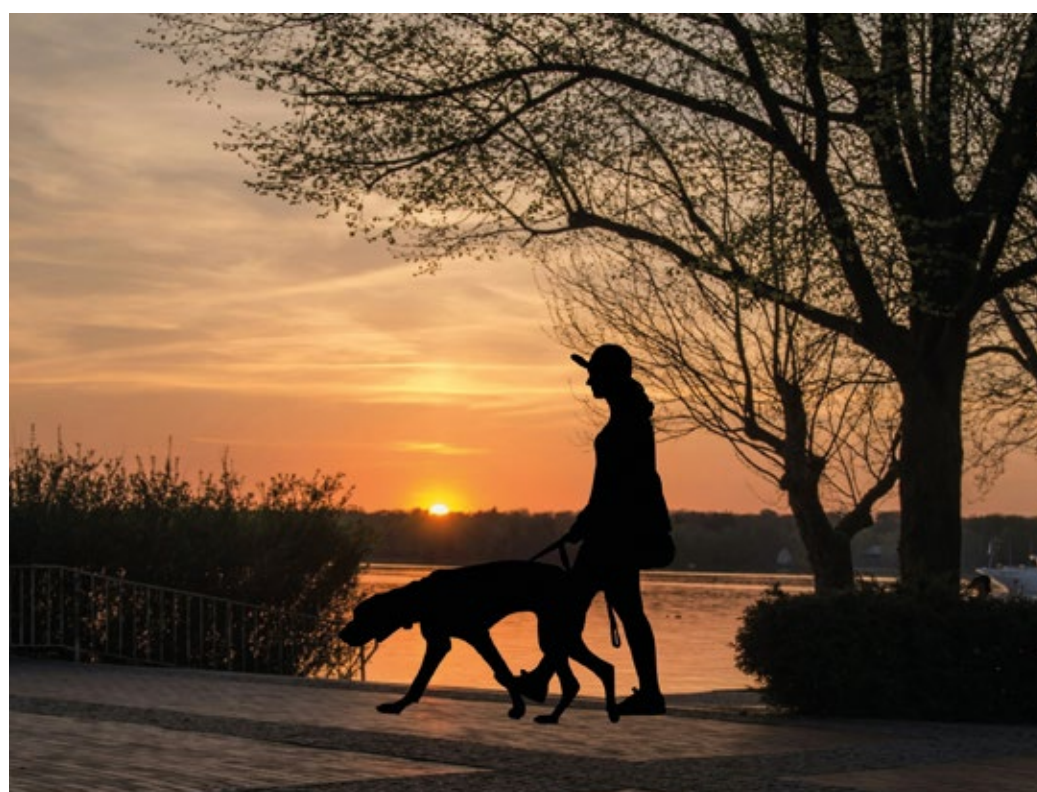
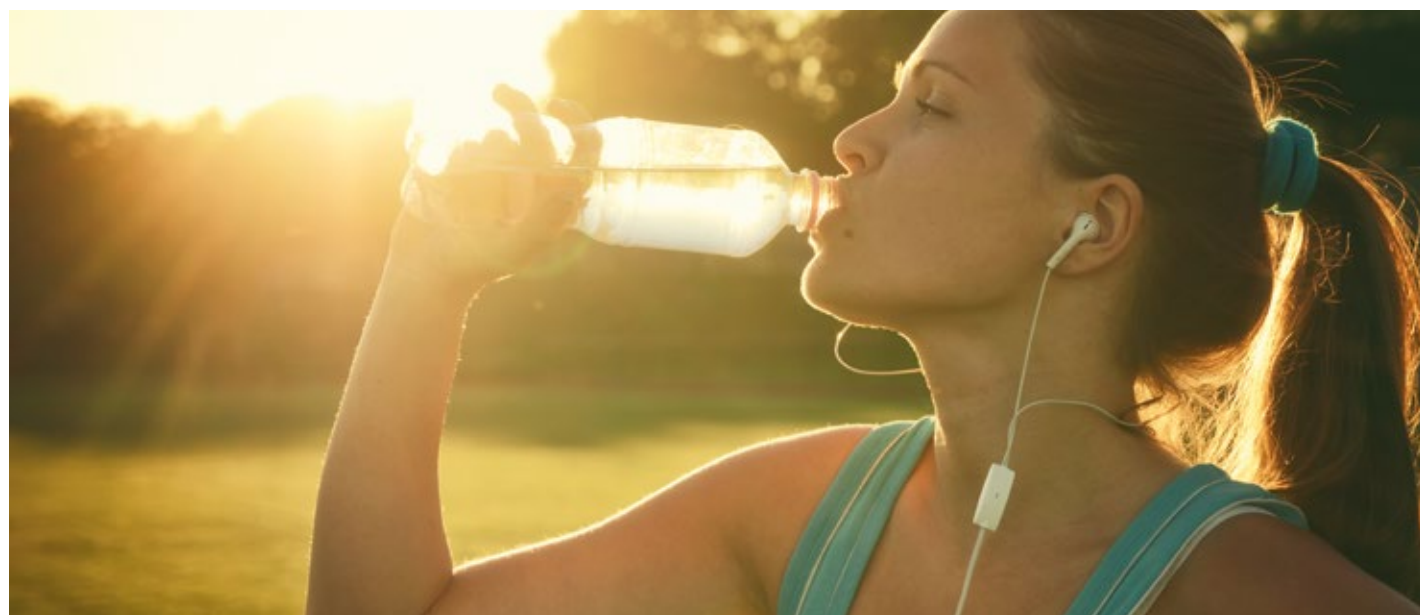
Caminhar, o eficiente e bom hábito preventivo

A caminhada é uma atividade física fortemente recomendada pela Sociedade Brasileira de Cardiologia. Recentes pesquisas mostram que o hábito de caminhar diariamente pode reduzir a morte cardíaca precoce, o aparecimento de diabetes, doenças cardíacas e inúmeros tipos de câncer. A caminhada é uma das atividades físicas mais recomendadas por não exigir complexo preparo físico, mesmo



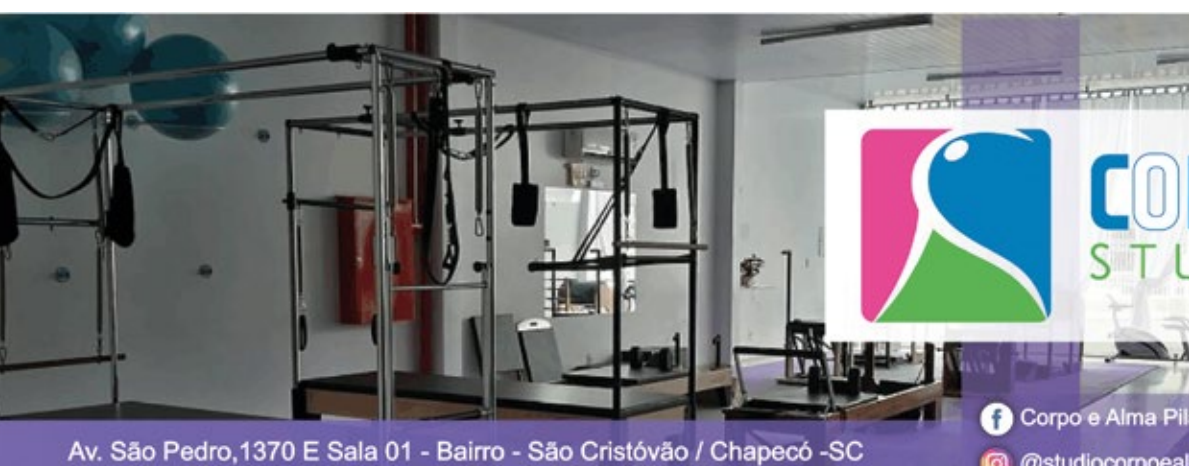
Caminhar diariamente melhora significativamente a qualidade de vida. Além disso, combate a depressão e melhora a qualidade do sono.

Caminhar



Com uma garrafa de água durante a caminhada, hidrate-se antes, durante e depois da atividade. Use roupas maleáveis, leves e confortáveis. Tênis é o calçado correto para a atividade. A alimentação deve ser uma refeição leve antes de ir caminhar. O alongamento é uma etapa importante que geralmente passa despercebida, mas deve ser feita antes e depois da caminhada, contemplando músculos e regiões específicas do corpo. É importante lembrar ainda que correr com a postura correta evita danos e dores. Respeite o limite do seu corpo e aprenda a cuidar-lo com amor e respeito, longevidade é sinônimo de escolhas saudáveis e conscientes! ■

Redação | revista Mais Dinâmica



CORPO E ALMA
STUDIO PILATES

Corpo e Alma Pilates

(49) 3322-8820

@studiocorpoealmapilates

fisiomirian@hotmail.com

Av. São Pedro, 1370 E Sala 01 - Bairro - São Cristóvão / Chapecó - SC



SOS Unimed

Tranquilidade e Segurança para você e sua família!

- ▶ Ambulâncias com estrutura médica e de enfermagem à disposição;
- ▶ Atendimentos em qualquer situação de **urgência e emergência** dentro do PERÍMETRO URBANO DE CHAPECÓ, seja à domicílio, em locais públicos ou no trabalho. (COM EXCEÇÃO DE ACIDENTES DE TRÂNSITO)
- ▶ Transportes em caso de remoção para internação;
- ▶ Cobertura 24 horas, 7 dias por semana.

Mais informações:

Fone: 49 3361.1875

www.unimedchapeco.coop.br

Unimed
Chapecó

Câncer de Pele, o perigo sob o Sol!

De acordo com Agência Internacional de Pesquisa Sobre o Câncer (Iarc), da Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 200 mil novos casos de melanoma são registrados por ano no mundo.

A pele humana é uma tradutora de sensações e memórias. O maior órgão do corpo humano é dotado por uma sensibilidade admirável, capaz de guardar lembranças da infância até o mais tardar dos tempos de vida. É a pele que carrega infinitas particularidades, belezas singulares e minúcias adoráveis. A pele humana também é responsável pelos reflexos da herança genética, presentes em sua pigmentação. Marcas e trejeitos particulares à cada um, histórias, cicatrizes e marcas inesquecíveis. Mas além de toda licença poética que a pele carrega em sua extensão corporal, podem haver sinais imprescindíveis sobre a própria saúde. Sinais, marcas e manchas que comunicam detalhes importantes.

É necessário prestar atenção em todas as marcas e sinais, doenças como o câncer de pele podem se manifestar de diversas formas, como em uma ferida que não cicatriza, uma pinta ou mancha mais escura sobre a pele. O câncer de pele é perigoso, nocivo e pode ser dissimulado, é classificado em dois tipos: os Melanomas, são mais agressivos e letais. Ele é especialmente perigoso porque tem uma capacidade considerável de se disseminar para outros tecidos do corpo. Ou seja, se não detectado precocemente, gera metástases que tornam o quadro mais sério. Existe também o tipo Não Melanomas, divididos em Carcinoma Basocelular e o Carcinoma Espinocelular, sendo ambos os mais comuns tipos de câncer de pele, tendo baixa letalidade caso a detecção ocorra precocemente.



De acordo com o Instituto Nacional de Câncer - INCA, o câncer de pele não melanoma é o mais frequente no Brasil e corresponde a cerca de 30% de todos os tumores malignos registrados no país. O INCA registra, a cada ano, cerca de 180 mil novos casos. O tipo mais comum, o câncer da pele não

melanoma, tem letalidade baixa, porém, seus números são muito altos e preocupam cada vez mais.

A Sociedade Brasileira de Dermatologia explica que a doença é provocada pelo crescimento anormal e descontrolado das células que compõem a pele. Essas células se dispõem formando camadas e, de acordo com as que forem afetadas, são definidos os diferentes tipos de câncer. Os mais comuns são os carcinomas basocelulares e os espinocelulares. Mais raro e letal que os carcinomas, o melanoma é o tipo mais agressivo de câncer da pele. O câncer de pele não melanoma apresenta altos percentuais de cura, se for detectado e tratado precocemente. Com a constante exposição de jovens aos raios solares, a média de idade dos pacientes vem diminuindo e consideravel-

O câncer da pele responde por 33% de todos os diagnósticos desta doença no Brasil, sendo que o Instituto Nacional do Câncer (INCA) registra, a cada ano, cerca de 180 mil novos casos.



mente. Pessoas de pele clara, sensível à ação dos raios solares, com história pessoal ou familiar deste câncer ou com doenças cutâneas prévias são as mais atingidas.

Evitar a exposição excessiva ao sol e proteger a pele dos efeitos da radiação UV são as melhores estratégias para prevenir o melanoma e outros tipos de tumores cutâneos, de acordo com a A Sociedade Brasileira de Dermatologia. Os grupos de maior risco são os do fototipo I e II, ou seja, pessoas de pele clara, com sardas, cabelos claros ou ruivos e olhos claros. Além destes, os que possuem antecedentes familiares com histórico de câncer de pele, queimaduras solares, incapacidade para se bronzear e muitas pintas também devem ter atenção e cuidados redobrados. ■

Redação | revista Mais Dinâmica

Sua saúde tem preço?

Você sabia que suas panelas estão contaminando seus alimentos? É preciso estar atento a esse fato, pois a falta de conhecimento sobre processos tão comuns no cotidiano pode ser prejudicial à sua saúde e o bem-estar da sua família.

Quais tipos de panelas são utilizadas em sua cozinha? Teflon, alumínio, inox, vidro, cerâmica, ferro, outras... Sabia que algumas técnicas para cozinhar afetam a qualidade dos alimentos, existindo um sistema de cozimento mais saudável, capaz de economizar tempo e dinheiro?

Você conhece a Royal Prestige?

Solicite uma apresentação de um consultor especializado, ele irá preparar um jantar especial de demonstração para você, sua família e seus amigos.

Solicite uma apresentação de um consultor especializado, ele irá preparar um jantar especial de demonstração para você, sua família e seus amigos.

NÃO CONTAMINA - A camada interna de nossas panelas é feita de aço cirúrgico, o que garante um alimento sem contaminação.

COZIMENTO SEM ÁGUA E GORDURA
O método de cozinhar sem óleo e água retém até 73% mais nutrientes dos alimentos.



Consultor Especializado : João Carlos Fussieger
Whatsapp: (49) 998230921 - (49) 999144213
E-mail: jfussieger@yahoo.com.br

Consultora especializada: Nicléia Marisa Albring
Whatsapp: 49-988031010
E-mail: nicleia@hotmail.com

Seja um distribuidor Royal prestige!



Alimentação aliada à atividade física



Já sabemos que a alimentação é muito importante para termos uma boa saúde e uma boa qualidade de vida. Porém, muitas vezes quando buscamos praticar alguma atividade física, seja por hobby, para fins de emagrecimento ou hipertrofia ou ainda como profissão, nós esquecemos de ajustá-la para essas finalidades.

A alimentação está diretamente ligada aos nossos resultados, sejam eles quais forem. Quando praticamos algum esporte ou fazemos alguma atividade física e não temos uma alimentação adequada a este processo, nós acabamos tendo perda de rendimento, dificuldade em evoluir na atividade que realizamos, temos mais dificuldade em melhorar esteticamente, por vezes ficamos sem energia para realizar os exercícios, podemos ter carências nutricionais e fadigar com mais frequência.



“
Independente do objetivo,
da atividade física
que pratica, a alimentação
é importante para mantermos
a saúde e o rendimento
dos exercícios.”

Buscar boas fontes alimentares, retirar alimentos pouco saudáveis e ter equilíbrio na alimentação são fundamentais. Quem está buscando ajustar sua alimentação para as atividades físicas, deve evitar alimentos industrializados, ricos em açúcares, gorduras, bebidas alcoólicas, refrigerantes e sucos prontos, doces em geral, frituras, alimentos processados, embutidos, fast foods, alimentos com farinhas brancas, sorvetes, dentre outros alimentos que não sejam naturais.

Devem-se incluir mais frutas, legumes, verduras, alimentos integrais, oleaginosas (castanhas, nozes, amendoins, amêndoas), sementes, leguminosas (feijões, lentilha, grão de bico, ervilha), fibras (aveia, chia, linhaça, quinoa), além é claro de beber água adequadamente.

Comer bem antes e após os exercícios também é fundamental. Claro que todas as refeições são impor-

tantes, mas devemos dar atenção também às refeições que antecedem e as posteriores aos exercícios.

É importante ficar atento (a) a qualidade do alimento consumido bem como as quantidades ingeridas. Antes do exercício o objetivo da alimentação é fornecer energia necessária ao organismo, para que o mesmo possa realizar as atividades sem prejudicar o desempenho do atleta, e sem utilizar o músculo como fonte de energia.

Se houver excesso de alimentos consumidos pouco tempo antes do treino, o organismo demorará a realizar a digestão destes alimentos, o que fará com que o atleta e/ou praticante de atividade física, tenha uma queda no desempenho durante o exercício, sintam-se mal podendo haver

náuseas e dores no estômago. A quantidade de alimentos a serem consumidos antes do treino vai depender do tempo disponível para isso e varia conforme o objetivo da atividade e conforme o estado nutricional do atleta. Carboidratos complexos como batata doce, aipim, pão integral, arroz integral, são boas opções de carboidratos para serem ingeridos antes do treino. Deve-se associar a eles uma boa fonte de proteína (carne magra ou ovos ou alguma proteína vegetal), e evitar alimentos ricos em gorduras e açúcares.

Após o exercício é importante se alimentar para repor os estoques de glicogênio muscular que foram utilizados durante o exercício, e auxiliar na recuperação do micro trauma muscular,

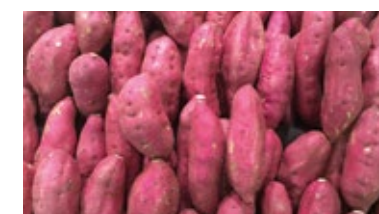
auxiliando assim no aumento do volume muscular. Se o objetivo for emagrecimento, recomenda-se esperar cerca de 40 minutos após o exercício para se alimentar, garantindo assim o efeito de queima de gordura após o treino, e optar por proteínas magras com legumes/verduras. Se o objetivo for melhora da massa muscular e melhora do rendimento do treino, deve-se optar por boas fontes de proteína e bons carboidratos no pós-treino.

Além do cuidado com a alimentação, o consumo de água é fundamental para mantermos nosso organismo funcionando de forma correta e equilibrada. Cada pessoa tem uma necessidade de água a ser ingerida por dia, e para lhes ajudar a saber sua necessidade diária, existe uma fórmula para calcular a ingestão hídrica. Pegue o seu peso e multiplique por 35 (Peso X 35 ml) o resultado é a quantidade em ml que deve consumir de água ao dia.

Independente do objetivo, da atividade física que pratica, a alimentação é importante para mantermos a saúde e o rendimento dos exercícios. É importante buscarmos sempre boas opções, fazermos boas escolhas alimentares, ajustarmos nossa alimentação conforme nossos objetivos e nossas necessidades nutricionais além de termos equilíbrio quando formos ingerir alimentos pouco saudáveis.

A alimentação saudável e adequada, além de nutrir nosso corpo, nos proporciona mais saúde e bem estar. ■

Raiara Forcelini - Nutricionista Clínica Esportiva
Para revista Mais Dinâmica



25 anos

nutribem
ALIMENTAÇÃO EMPRESARIAL

nutribemsc.com.br

facebook.com/nutribemsc

Chapecó (49) 3331 3394

Xanxerê (49) 3433 0723



Tons terrosos

Tendência para as próximas estações

Cores como terracota, caramelo e marrom escuro atravessaram as passarelas e marcam as tendências para outono e inverno 2019.



Para referenciar a licença poética, o marrom é a cor da terra, da madeira e do acolhimento. Importantes simbolismos sociais e culturais em nosso tempo.

Bem relacionado ao trabalho artesanal e ao couro, o marrom já marcou presença nas passarelas e grifes famosas que investiram nos tons terrosos para a época mais fria do ano. Gradientes e modulações que vão do nude ao marrom e em diferentes texturas ampliam as possibilidades para abraçar a tendência. Os tons nudes caíram no gosto da moda e fizeram parte dos itens preferidos na hora de escolher maquiagem, roupas e acessórios. A beleza singular dos tons neutros é surpreendente, além de combinar muito bem com os mais variados tons de pele, enaltece detalhes particulares de cada um. Sardas, cor dos olhos, tom de pele e

até mesmo a personalidade pode ser revelada de forma certa, através da combinação de cores e tons certos.

Neste ano a Steal The Look, famosa plataforma brasileira no segmento de moda e beleza, revelou que a gama de tons de chocolate chega no vestuário do dia em peças de alfaiataria, trench coats e jaquetas modernas e elegantes. Os tons terrosos são tendência para 2019, principalmente no outono e no inverno. Sem depender de uma tonalidade específica, o marrom é sempre neutro, sem ser invisível, substancial e sóbrio. Uma cor que combina com muitos elementos, desde pequenos acessórios e detalhes nas roupas até combinações completas e bem produzidas.



As possibilidades são infindáveis. Além de misturar tons atípicos com o marrom, a produção também pode ser monocromática, com diferentes intensidades dos tons marrons e terrosos. A possibilidade de brincar com a saturação e diferentes cores é uma das apostas para as próximas estações do ano. Ao contrário do que possa parecer, o resultado é elegante, criativo e personalizado. Tons terrosos e neutros não significam necessariamente seriedade e falta de graça.

Os desfiles nacionais e internacionais mostraram a beleza do marrom em contraste com o azul, por exemplo. Azul vivo, contrastante e escuro. Cores alaranjadas e similares também mostram que não há limite para testar. A moda traduz movimentos sociais e culturais, evidencia novos horizontes comportamentais e harmoniza as transformações do mundo na forma de ser e vestir. Além das tendências que são temporais, o que prevalece é a autenticidade na forma única que cada um tem de existir. ■



Redação | revista Mais Dinâmica



Perfetto
UOMO

VISTA-SE
PARA O
SUCESSO!

Para mais informações:

Av. Getúlio Vargas, 130
Centro | Chapecó (SC)
(49) 3324 4287
(49) 3328 4935



+INFORMAÇÃO

PARA SUA FAMILIA

4.1 TV ABERTA | 509 NET



CIBELLY
FAVERO

FERNANDO
MACHADO

HELIO
COSTA

MARIA
ESTER

PRISCO
PARAISO

A marcenaria do futuro!



visual móveis planejados

49 3025 6466 | 98898-0850

vendas@visualmoveischapeco.com.br

Rua Sete de Setembro, 267 E | Centro | Chapecó | SC