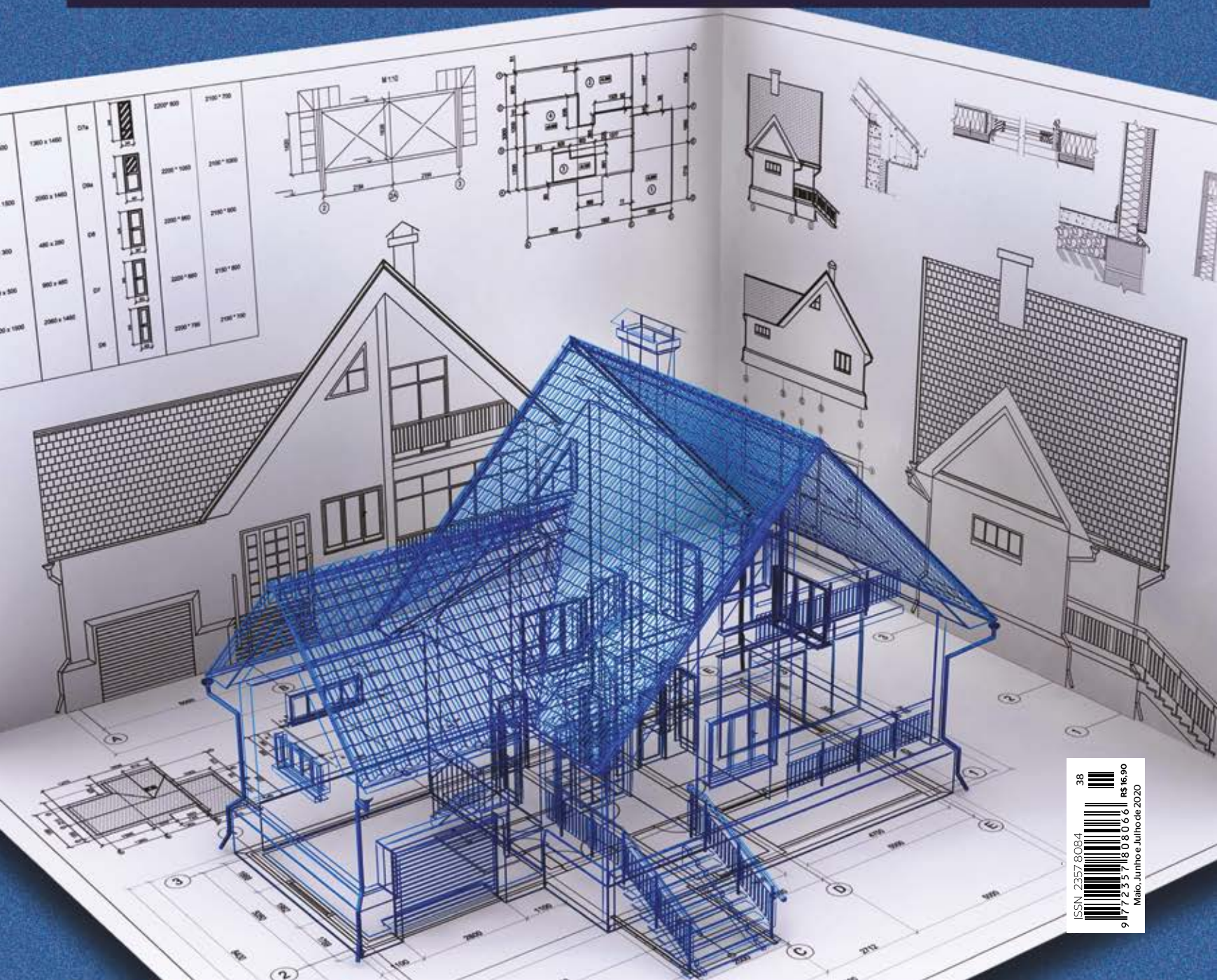


revista **MAIS** DINÂMICA®

www.revistamaisdinamica.com.br

ARQUITETURA INDISPENSÁVEL PARA OBRAS



IDEIAS: SUSTENTABILIDADE ALIADA COM TECNOLOGIA.

NEGÓCIOS: COMPORTAMENTO NA ENTREVISTA DE EMPREGO.

CULTURA E LAZER: CUIDADOS COM O CELULAR NA INFÂNCIA.

SAÚDE: ALIMENTOS PARA AUMENTAR A IMUNIDADE.

MODA: AS TENDÊNCIAS DE INVERNO.



USINAGEM · E · MARCENARIA

Nossa equipe qualificada busca sempre atender as expectativas de cada cliente, buscando inovar a cada novo serviço prestado.



Cozinha em MDF
Preto TX e Bronze - divisória entre
cozinha e lavanderia com porta em arabesco
com projeto da Arquiteta Fernanda Schmitz



Painéis em arabesco confeccionados em chapa de MDF na
fachada da loja Código Feminino, em Pinhalzinho/SC.
Projeto do Arquiteto Arlei Tauchert



Ambientação da Pizzaria Dom Antônio. Móveis que, com um
toque clássico, oferecem elegância ao estabelecimento,
localizado em Pinhalzinho/SC.
Projeto fica a cargo da Projetista Francieli Galiazzi.



Cubas de madeira, com design refinado, fazem parte dos novos produtos oferecidos pela CNC
Usinagem e Marcenaria.



Com o setor de Usinagem, é proporcionado a possibilidade de realizar diversos serviços, com equipamentos e precisão excepcionais.

Painéis canaletados, hoje muito utilizados em estabelecimentos comerciais, é confeccionado também no setor de usinagem. Com um sistema de limpeza específico o qual proporciona um excelente acabamento dos nossos produtos.

Além do mais, marceneiros com mais de 30 anos de experiência no setor fazem parte do nosso time e buscam sempre a maior qualidade para seus projetos.

Agende sua visita!



USINAGEM · E · MARCENARIA

Rodovia BR 282 Km 581 - Distrito Industrial
Machado - Pinhalzinho/SC
usinagem@cncusinagem.ind.br
marcenaria@cncusinagem.ind.br
cncusinagem.ind.br

/CncUsinagemMarcenaria

49 **3366.2574**
98819.0994

Bem-estar Sempre!



THERMAS PIRATUBA
PARK HOTEL

🌐 www.thermaspiratubahotel.com.br

✉ reservas@thermaspiratubahotel.com.br

☎ (49) 3553-0000 | (49) 3553-0001

📞 (49) 99127-9504



**CONFIRA
NOSSOS PACOTES
PROMOCIONAIS
DE FERIADOS.**



ESCANEE E RESERVE
sua hospedagem
com nossa atendente virtual.
<http://ak.gd/nj2yt57>



10

IDEIAS
Arquitetura



22

NEGÓCIOS
Mercado de trabalho



44

CULTURA & LAZER
Celular na infância



56

SAÚDE
Potássio



Ideias
Arquitetura para ambientes de ensino 10
Dica Mais Dinâmica 12
Técnicas de implantação de pomares 16
Sustentabilidade na palma das mãos 20

Negócios
Que venha o mercado de trabalho 22
Sicredi distribui resultado aos associados 26
Pequenos negócios precisam de apoio 26
Empresa chapecoense é certificada 28
Mercoagro 2020 30
Você é um profissional Ubuntu? 32

Cultura & Lazer
Celular na infância 44
Educação: um dever das famílias e do estado 48
Óleos essenciais: origem e benefícios 52
Surpresas na entrega do Oscar 2020 54

Saúde
Potássio 56
Álcool gel: você sabe como e quando usar? ... 60
Por que tomar água com os remédios? 62
Café: mocinho ou vilão da saúde? 63
Imunidade forte 64

Moda
Estações mais frias 66

66

MODA
Estações mais frias



AVANTO
Vidro e Alumínio

- Toda linha de esquadrias, portas, janelas, muros de vidro
Fachadas em vidro temperado;



Promoção em box para banheiro de vidro temperado incolor e fumê!



- Lançamento de Kit para box de vidro nas cores dourado e rose gold;



Venha Conferir!

Fone: (49) 33315254 - 991287044

Rua Irineu Bornhausen, 101 E, Palmital, Chapecó.

Editorial

Um ano recheado de desafios

Caro leitor,

Mais um ano começou e outra vez a revista Mais Dinâmica está presente para acompanhar e contar cada momento da história de nossa sociedade. Diferentemente dos últimos anos, os primeiros meses de 2020 apresentaram medos, incertezas e um novo desafio mundial na área da saúde: o combate à disseminação de um inimigo invisível, o SARS-CoV-2 – popularmente chamado de novo coronavírus e que provoca a doença covid-19. A facilidade de transmissão em massa obrigou governos pelo mundo afora – inclusive no Brasil – a adotar medidas extremas como a quarentena para aumentar o isolamento social entre as pessoas, diminuir a taxa de transmissão e achatar a curva da doença para não colapsar os sistemas de saúde. Aliás, esse foi um dos motivos pelo atraso na impressão de nossa primeira edição neste ano.

Apesar das dificuldades enfrentadas para o pontapé em 2020, mantemos o nosso compromisso em trazer informação de qualidade para você leitor, parceiro, cliente e estamos aqui para apresentar o material produzido. Assim como sempre fizemos, nossa equipe diversificou as pautas para trazer para o público temas que permeiam a arquitetura, o setor de negócios, a cultura, o lazer e, claro, a saúde. Esperamos que você aprecie cada página desta edição que foi preparada com carinho, ética e dedicação – sempre com o objetivo de contribuir para o conhecimento e a formação continuada de nossa sociedade. É preciso ressaltar que todas as reportagens têm seu papel e sua importância, uma vez que a Mais Dinâmica atinge pessoas de todas as classes sociais e níveis de graduação. Mas é lógico que não poderíamos deixar de destacar algumas que acreditamos vai chamar a sua atenção.

Em tempos de quarentena, isolamento social pelo mundo e o crescimento da taxa de desemprego no país e no mundo, uma especialista em comportamento pessoal dá dicas de como se preparar para uma entrevista de emprego – desde o comportamento ao tipo de roupa que deve ser usado para o momento. Outras reportagens bacanas para o momento são o uso do celular na infância, o resultado do Oscar 2020 e um quadro de dicas de livros, filmes, canais do Youtube e músicas para aproveitarmos enquanto precisamos ficar em casa para ajudar na luta contra a covid-19. Na área da tecnologia, conversamos com o desenvolvedor de um aplicativo genuinamente chapecoense que auxilia a população na prática de exercícios físicos, hábitos saudáveis e sustentáveis por meio de recompensas.

A primeira edição de 2020 também traz muita informação sobre saúde e que pode fazer a diferença para sairmos ainda mais fortes dessa pandemia mundial. Entre os temas abordados, conversamos com médicos e especialistas sobre óleos essenciais e aromatizantes, a importância dos alimentos que contêm potássio, a influência do café no organismo humano, a necessidade da água na hora de tomar um remédio, os alimentos que podem ajudar a manter ou aumentar nossa imunidade contra vírus e bactérias, além, é claro, de como a higiene pessoal – com água e sabão ou álcool gel – pode fazer a diferença em momentos onde o mundo inteiro está à procura de um remédio e uma vacina para combater e erradicar o novo inimigo invisível. Além disso, também temos entrevistas e, para fechar com chave de ouro, a nossa reportagem de capa fala sobre tendências e a importância de ter um bom arquiteto para a construção tranquila do nosso lar.

Que você possa encontrar nas páginas da nossa revista tudo aquilo que precisa para agregar seu pensamento, seu trabalho, sua vida familiar e seu lazer. Estamos à disposição para sugestões de pautas para as próximas edições e que você também ajude a construir a informação que quer receber. Não temos dúvidas que esse é o segredo para uma convivência sadia e madura de nossa sociedade.

Consequentemente, a fé vem por se ouvir a mensagem e a mensagem é ouvida mediante a palavra de Cristo. Romanos 10:17

revista
MAIS DINÂMICA
Edição nº 38 | Maio, Junho e Julho de 2020

JORNALISTA RESPONSÁVEL
Marcos A. Bedin
MTB-SC 00085/JP SJS 0172

EDITORIA
Marli B. Roberto

DIRETORES ADMINISTRATIVOS
Marli B. Roberto
José Roberto

DIAGRAMAÇÃO
Leonardo Bonetti

CAPA
Top Propaganda

ANÚNCIOS
Jéssica Balbinot Roberto
Jônathas Roberto

REPORTAGEM E PRODUÇÃO
- Débora Maffissoni
MTE 0006471/SC
- Queren H. Barrabarra
MTE 0006473/SC
- Natan Augusto Silveira
MTE 0005204/SC

DEP. COMERCIAL
Marli B. Roberto
José Roberto

DEP. JURÍDICO
Adv. Jônatas Nunes Correia
OAB/SC 48025

IMPRESSÃO
Gráfica e Editora Grafbelo Ltda.
CNPJ: 10.416.174/0001-93
Fone: (46) 3547-1327

**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.

Segundo os especialistas e também o SEBRAE, o ideal é que uma empresa invista cerca de 10% do seu faturamento em ações de marketing!

Potencialize seu negócio, invista!

Instagram: @revistamaisdinamica

Facebook: Revista Mais Dinâmica

www.revistamaisdinamica.com.br

revistamaisdinamica@gmail.com

comercial@revistamaisdinamica.com.br

☎ (49) 3322.9978 | 99927.4071

revista
MAIS DINÂMICA

Arquitetura para ambientes de ensino



Funcionais e coloridos! Esse projeto é um exemplo de como um espaço bem planejado faz a diferença no aprendizado das crianças e jovens deste colégio. Quando pensamos no conceito de “colégio” recordamos imediatamente de alguns elementos: estudantes, professores, livros e, claro, logo vem à mente o ambiente escolar, o espaço físico que abraça todas essas imagens.

A arquitetura para ambientes institucionais como os de ensino, também chamada de arquitetura

escolar, deve estar pautada no acolhimento – ou seja, os alunos precisam identificar-se com o local, sentir-se abraçados e amar o ambiente no qual viverão boa parte dos seus dias. Para esse sentimento existir é preciso que os estudantes participem ativamente do processo de elaboração deste ambiente. Dessa forma, eles reconhecerão que efetivamente fazem parte daquela solução de projeto.

É assim que estes espaços foram desenvolvidos, começando inicialmente com uma conversa entre os estudantes e a arquiteta Jussandra

Motta – responsável pelo projeto das novas salas de aula deste colégio. Mas como foi o resultado? Foi o melhor possível, pois os alunos realmente se reconheceram e simplesmente amaram as salas – segundo relatos das professoras, mães, pais e da própria arquiteta que conferiu no primeiro dia de aula a entrega das salas e pôde ver ao vivo a surpresa e alegria dos alunos de cada turma ao ver seu novo ambiente de estudo.

Todas as salas foram planejadas com o cuidado de preservar a segurança, conforto e saúde dos estudantes e professores. A questão estética foi trabalhada com o uso diferenciado das cores, onde cada cor representaria uma das turmas. “Eles amaram esse conceito! Agora, cada estudante fica na expectativa pelo próximo ano, quando terá uma nova sala com novas cores e características. Isso os deixa sempre em movimento...”, relata a arquiteta. Além da estética, as cores ajudam em vários aspectos relacionados à orientabilidade e desenvolvimento dos estudantes, colaborando até mesmo no processo de aprendizagem.

Foram criados também outros espaços dentro das próprias salas para desenvolvimento de atividades lúdicas e de trabalhos em grupo – tudo ambientado com plantas naturais, trazendo o ambiente externo para dentro da composição e atendendo às expectativas dos usuários. Tudo testado e aprovado, o que comprova que um projeto bem elaborado só tem a contribuir com o aperfeiçoamento das atividades de ensino. ■

Jussandra Motta
Arquiteta e Urbanista
CAU A.55454-5
Para a revista Mais Dinâmica



Dica Mais Dinâmica



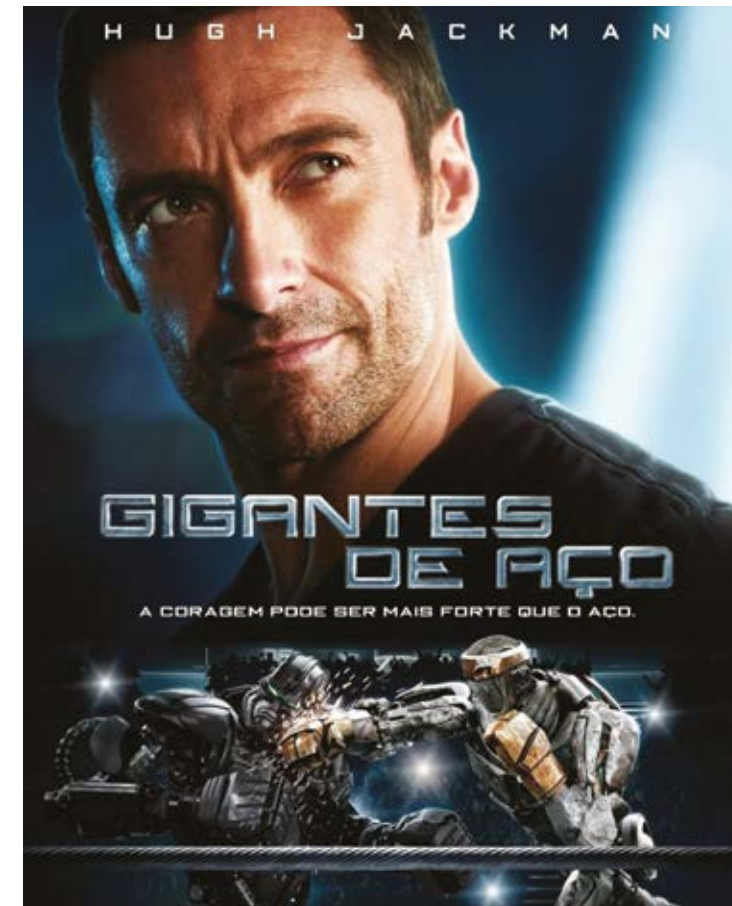
AVIÕES E MÚSICAS

Youtube: Aviões e Músicas

Você tem medo de voar ou é um aficionado pelo mundo da aviação? Independentemente do perfil, o canal Aviões e Músicas é a dica perfeita para quem adora navegar e se informar pela internet – especialmente por meio do Youtube. Ativo desde junho de 2010 na plataforma on-line mais famosa de vídeos do mundo, o canal é derivado do blog avioesemusicas.com, conta atualmente com mais de um milhão de inscritos e possui mais de 500 vídeos à disposição com histórias e curiosidades do mundo aeronáutico nacional e internacional. Ancorado por Lito Sousa – um dos mecânicos de aeronaves mais respeitados do Brasil e atualmente supervisor internacional de manutenção da companhia aérea United Airlines, Aviões e Músicas é o maior e único canal que descomplica a aviação para os entusiastas, curiosos e ainda tira seu medo de voar. Os vídeos são postados ao meio-dia de domingos e quintas-feiras, além de conteúdos extras a qualquer momento. Lito também é autor do livro Onde Morrem os Aviões. Que tal uma visitinha lá? Você não vai se arrepender.

Livro: A coragem de ser imperfeito

Ser perfeito ou imperfeito? Eis a questão. Em um mundo onde se busca a perfeição a todo custo, ser imperfeito parece ser um grande problema para as pessoas. Quer uma dica de leitura para deixar essa reflexão mais leve? Aprecie as páginas de A coragem de ser imperfeito. Segundo a autora Brené Brown, a vulnerabilidade não é uma medida de fraqueza, mas a melhor definição de coragem. Quando fugimos de emoções como medo, mágoa e decepção também nos fechamos para o amor, a aceitação e a criatividade. Por isso, as pessoas que se defendem a todo custo do erro e do fracasso acabam se frustrando e se distanciando das experiências marcantes que dão significado à vida. Por outro lado, as que se expõem e se abrem para coisas novas são mais autênticas e realizadas, ainda que se tornem alvo de críticas e de inveja. É preciso lidar com os dois lados da moeda para se ter uma vida plena. Em sua pesquisa pioneira sobre vulnerabilidade, Brené Brown concluiu que fazemos uso de um verdadeiro arsenal contra a vergonha de nos expor e a sensação de não sermos bons o bastante. Neste livro, ela apresenta suas descobertas e estratégias bem-sucedidas, toca em feridas delicadas e provoca grandes insights, desafiando-nos a mudar a maneira como vivemos e nos relacionamos.



Filme: Gigantes de aço

Gigantes de Aço é um filme norte-americano de ficção científica do início da década. Lançado em 2011 – chegou ao Brasil dia 21 de outubro –, conta a história de um ex-boxeador que vive de favor na casa de uma amiga e filha de seu ex-treinador. O filme se passa em 2020 e tentava prever como seriam as lutas no futuro. A sugestão foi a troca do boxe estrelado com humanos por robôs lutadores. A previsão não se confirmou. Apesar do pano de fundo parecer violento, a cartada de mestre do diretor Shawn Levy foi mostrar a relação de um pai e um filho que estavam separados há tempo. Em determinado momento, Charlie Kenton (Hugh Jackman) se reaproxima do filho Max Kenton (Dakota Goyo) e o que parecia um problema se tornou uma amostra de amor verdadeiro e recíproco entre os dois personagens principais do longa-metragem.

Música: Os Vaqueanos

Você conhece o cenário musical chapecoense? A maior cidade da região Oeste de Santa Catarina é recheada de músicos com qualidade e capacidade para agitar os maiores eventos municipais, regionais, estaduais e nacionais de todos os gêneros artísticos. Basta uma pesquisada no Google ou nas redes sociais e você vai se surpreender. Quer um bom exemplo? Vamos começar com a música regionalista gaúcha. Carro-chefe nos Centros de Tradições Gaúchas (CTGs), os jantares sempre são acompanhados de excelentes fandangos que duram cerca de quatro horas e se estendem madrugada adentro. Um dos conjuntos gauchescos de Chapecó mais antigos em atividade – são mais de 20 anos de fundação –, Os Vaqueanos é a dica perfeita para quem gosta de um baile bem animado e está a fim de dançar a noite inteira. Formado pelos vocalistas Marcelo Barella e Itacir Vieira dos Santos, pelos gaiteiros Maiko Montiel e Tiago Batistella, pelo guitarrista Clóvis Castanho, pelo baixista Itamar Dutra e pelo baterista Mauro da Roza (o Maurinho), o grupo lançou o primeiro CD – intitulado Ventito Minuano – em 2019 com 12 faixas inéditas e duas participações especiais: os cantores Walter Moraes (faixa Ventito Minuano) e Jeferson Madruga – do conjunto Os Serranos (faixa De Estirar o Sovéu). É um verdadeiro convite para tirar a pilcha do guarda-roupas e correr para o tablado do CTG.



Bella Crochê

Fios - Aviamentos - Tecidos
(49) 3199-3068 | 9 9116-1905

Rua: Princesa Isabel 62-E | Bairro: São Cristóvão



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 Pannel Solar gera a energia solar fotovoltaica. O Pannel 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



ENGEMAR
Instalações Elétricas Industriais

- 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

Técnicas de implantação de pomares

Para a implantação de pomares faz-se necessário estar atento a várias informações que antecedem e que são determinantes para um bom desenvolvimento das plantas no pomar, bem como para facilitar as atividades futuras de manejo do solo, das plantas e, especialmente, no controle de pragas e possibilitar a colheita da maneira correta.

É importante conhecer como foram preparadas as mudas, se o viveirista é idôneo e credenciado no Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Mapa). Da mesma maneira, é importante fazer a programação da espécie a ser utilizada, bem como da(s) cultivar(es) a ser usada com um ano de antecedência – isso possibilita ao viveirista preparar as mudas conforme a necessidade do fruticultor, preparando-a para o sistema de condução escolhida por este, bem como a cultivar(es) tanto copa quanto porta-enxerto (quando é o caso).

Com relação à técnica de plantio, deve ser muito bem planejada, considerando se será um pomar onde as atividades serão realizadas manualmente ou mecanizada. Quando é um pomar onde o manejo será realizado manualmente as exigências serão menores no planejamento. No entanto, quando mecanizado (grande maioria dos pomares atualmente existentes) devem ser considerados o tipo de maquinário existente na propriedade adaptando o espaçamento, bem como o sistema de condução das plantas para o maquinário existente.

Escolha e preparo da área

Para o bom desenvolvimento dos pomares, na grande maioria das espécies frutíferas os solos, preferencialmente, devem ser profundos, bem drenados e que permitam a fácil penetração das raízes, uma vez que permite crescimento uniforme destas. Os solos mal drenados e sujeitos ao encharcamento podem afetar a produção e longevidade das plantas, além de favorecer a morte precoce por asfixia e que não são desejáveis.

Além disso, não é recomendável o uso imediato de áreas onde recentemente foi eliminado pomares e/ou vegetação perene para o plantio de novos pomares em razão de possíveis efeitos alelopáticos e de doenças radiculares que poderão surgir advindas dos restos de raízes da espécie anterior. Nestes locais deve-se fazer plantio com adubação verde em sistema de rotação de cultura por, no mínimo, dois anos, dando preferência para as gramíneas.



Local

A implantação de pomares deve ser, preferencialmente, em locais planos ou com pouca declividade, além de boa exposição à radiação solar. Nos casos onde não é possível seguir esta recomendação e em áreas mais declivosas (maiores que 20%) é recomendável fazer uso de práticas conservacionistas, uma vez que evita-se o surgimento de problemas de erosão e lixiviação. Podem ser utilizados camalhões para o plantio sobre estes e uso de cobertura vegetal no interior do pomar.

Uma vez escolhido o local de plantio, é importante a realização da coleta de solo para análise química para se ter conhecimento da fertilidade da área. A amostragem deve ser de forma representativa da área onde o pomar será implantado, permitindo que a correção, caso necessário, ocorra com antecedência mínima de três a quatro meses antes do plantio, pois necessita-se de certo tempo para ação dos corretivos aplicados. Para isso, as amostras de solo devem ser retiradas separadamente em duas profundidades: de zero a 20 centímetros e de 20 a 40 centímetros – a correção realizada preferencialmente até a profundidade de 40 centímetros, deixando o solo com o pH preferencial para a cultura.

Após a amostragem da área procede-se com a limpeza do local retirando raízes, tocos e pedras. Com informação da fertilidade do

solo procede-se, então, com a incorporação de calcário e adubos pré-plantio (caso necessário).

Para incorporação do calcário em locais que possibilitam o acesso com maquinário agrícola o mesmo deve ser aplicado de forma a corrigir o pH em toda a área de plantio, atingindo valores iguais ou próximos a seis – exceto para culturas como o mirtilo, que exige pH mais baixo. Faz-se a aplicação, primeiramente da metade do calcário recomendado, procedendo-se em seguida da subsolação a uma profundidade de 60 centímetros. Logo após realiza-se a primeira aração à profundidade de 40 centímetros, aplicando-se então outra metade da quantidade de calcário, juntamente com os adubos corretivos, principalmente o fósforo, e gradeia-se para facilitar a incorporação. Após a cor-

reção do solo em todo o terreno deve-se realizar a segunda aração (40 centímetros de profundidade) seguida de gradagem para, então, entrar com o plantio das mudas de plantas frutíferas. O coveamento, neste caso, será realizado com auxílio de enxada fazendo uma abertura que possibilita acomodar todo o sistema radicular.

Para locais de terrenos declivosos e onde não é possível o acesso com maquinários agrícolas realiza-se a marcação da área em curvas de nível. Para este caso as covas de plantio devem ser preparadas com dimensões preferencialmente de 60 centímetros x 60 centímetros x 60 centímetros e que podem ser abertas manualmente ou com máquinas coveadoras. A abertura de covas é a forma mais dispendiosa, mas necessária para os terrenos declivosos.



O ideal e recomendável ao abrir a cova de plantio é que os primeiros 30 centímetros de solo sejam colocados em um dos lados da cova e outros 30 centímetros inferiores em lado oposto. Ao preencher a cova novamente, acrescenta-se primeiro o solo retirado da camada superior e, em seguida, o da camada inferior. Isso permite maior acúmulo de matéria orgânica próximo ao sistema radicular e diminui a incidência de plantas daninhas após o plantio.



VENDA E LOCAÇÃO DE IMÓVEIS!

FAZENDAS
CASAS SALAS COMERCIAIS **APARTAMENTOS**

42 3275 3317 / 9901 5245 / 8832 5535

Rua Almeida Taques, 700 - Centro - Tibagi (PR)

lurdesmbalbinot@hotmail.com



Uso de quebra-vento

Em áreas expostas a ventos constantes é recomendável o uso de quebra-ventos, realizando sua instalação em toda área de cultivo, preferencialmente no anterior ao plantio do pomar, formando-se barreira compacta desde o chão até o alto. Deve-se deixar certa distância das primeiras plantas para evitar sombreamento quando o equipamento for instalado na posição norte.

Os quebra-ventos devem ser formados por fileiras de árvores e arbustos de vários tamanhos dispostos de modo desencontrado. Do lado que recebe o vento dominante uma primeira linha deve ser plantada com arbustos como guandu e leucena. Na segunda e terceira linhas devem ser plantadas espécies de porte alto e, preferencialmente, sempre verdes para climas semelhantes ao de Chapecó como, por exemplo, casuarina, acácia e mangueira.

Para climas com frio intenso podem ser utilizados espécies de quebra-ventos que sejam caducifólias. Assim evita a formação de bolsões de ar no interior do pomar, prejudicando as plantas frutíferas. Recomenda-se também a utilização de quebra-ventos em regiões com grande incidência de doenças com a finalidade de evitar a dispersão pelo vento.

Calagem e adubação

A calagem é realizada normalmente dois a três meses antes da implantação do pomar. As recomendações de calagem devem ser seguidas conforme a exigência de cada espécie a ser utilizada no pomar. O fornecimen-

to adequado de nutrientes para as plantas por meio da adubação é prática obrigatória e necessária.

Tanto a falta como o excesso de determinado nutriente podem prejudicar o desenvolvimento e a produção das plantas. Assim, é importante a adoção de uma adubação equilibrada entre macro e micronutrientes. Havendo disponibilidade recomenda-se a adubação orgânica em complementação à adubação mineral. A adubação orgânica é importante para melhorar as características físicas e microbiológicas do solo.

Plantio

As mudas podem ser de raiz nua (produzidas no campo) ou em torrão (produzidas em sacos plásticos). O plantio em raiz de torrão, quando utilizado solo ao invés de substrato inerte, poderá apresentar desvantagem em relação às mudas de raiz nua quanto ao aspecto fitossanitário, já que permite a inspeção do sistema radicular, além de permitir crescimento mais vigoroso nos primeiros anos após plantio.

O plantio das mudas de raiz nua é realizado durante a fase do repouso vegetativo nos meses de julho e agosto, facilitando a sobrevivência das mesmas e posterior brotação. As mudas de torrão podem ser plantadas em qualquer época do ano (desde que sejam irrigadas) na época da ocorrência de chuvas na região.

Quando se deseja implantar um pomar comercial a densidade e o desenho de distribuição das plantas influenciam de maneira decisiva sobre a quantidade e qualidade dos frutos produzidos, as-

sim como na eficácia das práticas de cultivo adotadas – ou seja, sobre a rentabilidade do produto. O objetivo ao planejar a distribuição das plantas em um pomar é fazer com que as elas recebam a maior quantidade possível de radiação solar e que haja fácil movimento de máquinas em seu interior.

Na definição do espaçamento a ser utilizado pode-se ter pomar de alta ou de baixa densidade de plantio – neste caso, quanto maior o número de plantas por área de pomar aumenta-se a necessidade de mão de obra, recursos financeiros e cuidados com os aspectos fitossanitários. No entanto, os novos pomares com a grande maioria das espécies (especialmente os de plantas caducifólias) têm sido implantados em alta densidade.

Os espaçamentos comumente utilizados para pessegueiros, macieiras, pereiras, entre outros são de cinco metros x dois metros a 4,5 metros x 0,5 metro para pomares mais adensados e cinco metros x quatro metros ou cinco metros x cinco metros para os menos adensados. Lembrando que as estradas no interior do pomar devem ser demarcadas com base na possibilidade do rápido escoamento da produção para fora do pomar.

Com o espaçamento definido e o solo preparado procede-se com plantio das mudas, recomendando-se colocar as que têm porta-enxertos pelo menos 10 centímetros acima do nível do solo para evitar cobrir o porta-enxerto e as demais cobrir somente o sistema radicular, evitando-se a formação de espaços com aeração entre as raízes, pois dificultam a sobrevivência da mesma e posterior crescimento. Depois do plantio deve-se irrigar as mudas com frequência nos primeiros dias. Em seguida, é importante o tutoramento das mudas com estacas. Tal prática é importante, pois protege as mudas contra a ação danosa do vento e orienta-as para o crescimento verticalizado. ■

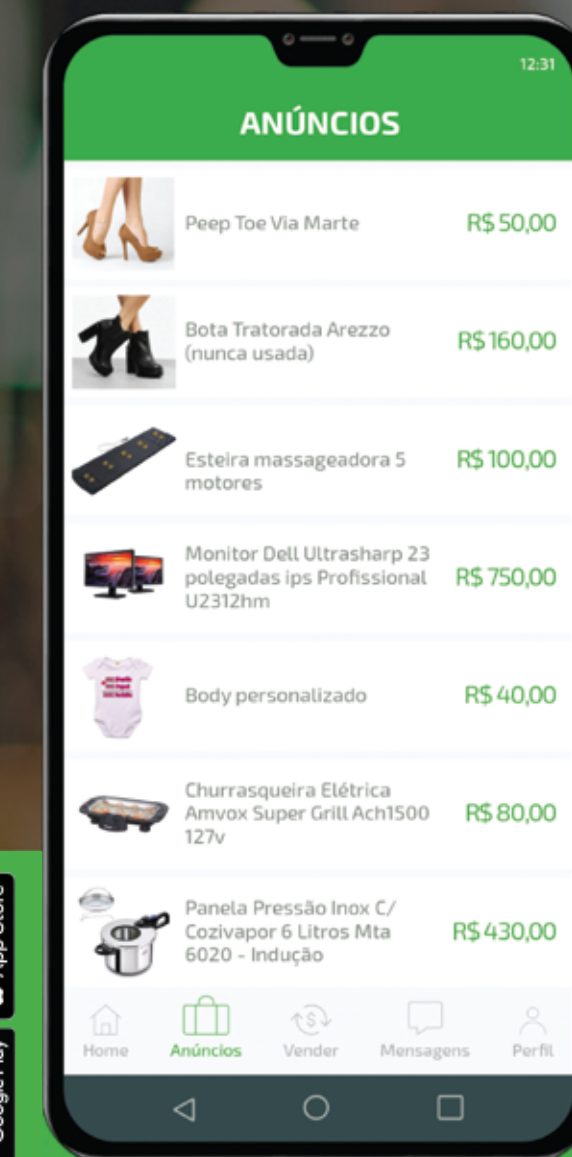
Cleverson Luiz Giacobbo -
Engenheiro agrônomo
e professor doutor da Universidade
Federal da Fronteira Sul (UFFS)
Para a revista Mais Dinâmica



Quer vender ou comprar alguma coisa?

Conheça o Sicredi Conecta.

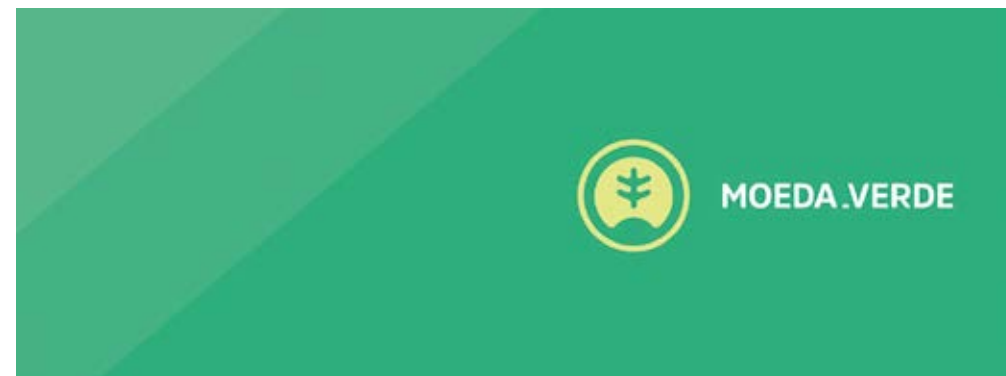
Plataforma de compra e venda exclusiva para associados do Sicredi. Encontre o que precisa e fortaleça o comércio local, desenvolvendo a sua região.



Use o QR code para baixar o aplicativo.



Sustentabilidade na palma das mãos



Sustentabilidade é uma das palavras-chaves dos últimos anos no Brasil e no mundo. Um dos motivos é a crescente necessidade de pensar em soluções inovadoras que promovam atitudes de conscientização para poluir cada vez menos o planeta. Uma ideia interessante está em Chapecó e funciona há pouco mais de um ano: é o aplicativo Moeda Verde.

A ferramenta digital incentiva usuários chapecoenses a correr, pedalar, reciclar e destinar resíduos sólidos de forma correta. Em troca, cada pessoa recebe moedas verdes conforme a atividade sustentável desenvolvida para que elas sejam transformadas em produtos ou serviços das empresas parceiras do aplicativo. Mas de onde saiu essa ideia inovadora e tecnológica? A resposta é simples: de um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC).

Segundo o publicitário e idealizador do aplicativo Moeda Verde, Eduardo Nicoletti, de 26 anos, a sustentabilidade foi o tema escolhido do TCC porque ele queria entender de que forma o assunto era tratado por empresas chapecoenses. “Muitas empresas se posicionavam em cima da sustentabilidade para valorizar a marca. Segundo elas, a maioria investe na área de sustentabilidade, mas tinha carência de projetos que se

relacionassem com a comunidade e com o público-alvo daquele negócio. Algumas até fazem atividades como plantar árvores, por exemplo, mas não conseguiam comunicar para os clientes. Eu queria entender isso”, diz.

Foi então que a oportunidade apareceu. “Eu aproveitei a oportunidade que ficou no meu TCC e coloquei em prática no PEX [Projeto Experimental – disciplina obrigatória nos cursos de comunicação, onde os acadêmicos vão além da teoria]. Os bitcoins estavam em alta em 2017 e eu fui estudar um pouco de criptomoedas”, lembra Nicoletti. De acordo com o publicitário, o ponto de partida era criar uma criptomoeda atrelada à sustentabilidade e o valor dessa moeda ia ser baseado na atividade realizada pelo usuário, pelo impacto socioambiental.



“Estamos em um processo de incubação, nos preparando para aumentar o número de cidades atendidas. A ideia é fazer uma expansão com cautela para ajudar ainda mais o meio ambiente em outros lugares da região”.
Eduardo Nicoletti

Quais são os resultados?

- 124 mil quilômetros rodados (69 mil quilômetros de bicicleta e 55 mil quilômetros de caminhada – o que equivale a três voltas inteiras na Terra)

- Mais de oito mil descartes corretos em ecopontos: 3.041 caixas de leite longa vida, 1.780 vidros e 1.771 lixo eletrônico)

Do papel à realidade

O aplicativo está disponível para ser baixado nas lojas Google Play (Android) e Apple Store (iOS) desde o dia 12 de março de 2019. Apesar de estar em funcionamento há apenas um ano, desde o insight até hoje já se passaram três anos. Nesse período, a equipe que desenvolveu a ferramenta mergulhou em estudos e em formas de validar o projeto voltado à sustentabilidade. “Antes de começar o desenvolvimento fizemos um teste em uma empresa por meio de uma gincana no papel”, recorda Nicoletti.

“Foi mais ou menos assim: quem viesse trabalhar de bicicleta ganhava tantos pontos, quem trouxesse lixo eletrônico para descarte correto ganhava mais tantos pontos. Queríamos ver como as pessoas iam reagir a isso, como ia ser a aceitação. Foi bem legal, todos gostaram e deram feedbacks”, comenta. Os três primeiros da brincadeira foram premiados e a partir daí foi dado início do desenvolvimento do software.

De acordo com Nicoletti, a ideia deu tão certo que no primeiro dia de cadastro foram cerca de 1,2 mil cadastros no aplicativo. “Eu vejo que não eram apenas as empresas que precisavam de algo nesse sentido, mas a população também. A gente precisa se conscientizar da necessidade de cuidar do meio ambiente”, destaca o publicitário. Segundo ele, hoje o Moeda Verde conta com mais de 50 empresas parceiras, cinco empresas patrocinadoras, apoio da Prefeitura de Chapecó em 40 pontos de coleta de material, cerca de oito mil usuários cadastrados e entre quatro a cinco mil pessoas que realizam as atividades para trocar por produtos e serviços das empresas parceiras. ■

Natan Augusto Silveira
Redação revista Mais Dinâmica

Novo Ensino Médio

SOMOS OS PRIMEIROS! NOVO ENSINO MÉDIO
modelo proposto pela BNCC

ENSINO MÉDIO
SESI SENAI
INTEGRADO

VOCÊ PODE VOCÊ FAZ

Cursos TÉCNICOS

ADMINISTRAÇÃO
ALIMENTOS
AUTOMAÇÃO INDUSTRIAL
EDIFICAÇÕES
ELETROMECÂNICA

ELETROTÉCNICA
MECÂNICA INDUSTRIAL
REDES DE COMPUTADORES
SEGURANÇA DO TRABALHO

INÍCIO EM FEVEREIRO 2020

EM ATÉ 32x

Faculdade SENAI

Alimentos | Automação Industrial
Manutenção Industrial

COLOQUE SEU FUTURO EM PRÁTICA

CURSOS DE CURTA DURAÇÃO

Soluções para melhorar a sua vida com o SESI

Desenvolvimento de Lideranças
Educação de Contraturno
(Robótica, Matemática e Games)
Educação de Jovens e Adultos
Exames Médicos Ocupacionais
Ginástica Laboral
Laudos de Saúde e Segurança no Trabalho
Pesquisa de Clima Organizacional
Serviços Odontológicos
(Ortodontia, Endodontia e Clínica Geral)

Conecte-se:

0800 48 1212

SESI SENAI



Que venha o mercado de trabalho

Você com certeza em algum momento da vida já passou pela experiência de uma entrevista de emprego, não é mesmo? Não à toa, trabalhar faz parte de uma lista de características essenciais para a nossa existência que pode influenciar outros aspectos da nossa vida como o financeiro, a saúde, os relacionamentos e até a espiritualidade. Aliás, que sentimentos você teve quando ficou de frente com um entrevistador? Medo, ansiedade e calafrios, sem dúvidas, são alguns deles. Agora, você sabia que essas sensações podem ser evitadas?

Segundo a analista comportamental Nerli Prestes, o autocohecimento é um bom caminho para a avaliação diante do entrevistador ser positiva. “Quando a pessoa se conhece, reconhece suas habilidades, competências e seus pontos de melhoria. Assim, fica fácil de controlar suas emoções na hora da entrevista e prospectar a vaga que melhor se adequa ao seu perfil”, afirma. Um dos grandes problemas é querer agradar o entrevistador. “Geralmente as pessoas querem mostrar habilidades e competências



para agradar o entrevistador, deixando de ser elas mesmo ou são tomadas pelo nervosismo de querer o cargo que não é compatível com seu perfil”, acrescenta.

Outra dica importante de Nerli para quem busca uma vaga de emprego é conhecer a empresa ou conversar com pessoas que trabalham lá. “É fundamental conhecer qual o ramo de atuação e a possível fatia de mercado que a empresa ocupa. Quanto mais informações sobre a empresa, melhor para entender se é esse o trabalho que mais vai te satisfazer”, destaca. “Claro que ter clareza de suas habilidades e competências ajuda muito na hora da entrevista. Ter consciência de suas fraquezas também”, alerta.

Existem “roupas da moda” para uma entrevista?

De acordo com Nerli, não existe um modelo de roupa específico para a entrevista. Entretanto, ela observa uma característica





em comum entre a maioria das pessoas que busca uma vaga de emprego. “Geralmente, as pessoas optam pelo ‘pretinho básico’ e roupas mais alinhadas na hora da entrevista. Eu sugiro que a pessoa procure saber sobre o alinhamento da empresa, por exemplo. Se for uma empresa mais informal não há necessidade de ir tão alinhado assim”, diz.

Apesar de não existir uma “moda padrão” para ser seguida na hora da entrevista, a analista comportamental dá uma dica interessante de tom de roupa a ser usada e detalhes do que pode ajudar na desenvoltura frente ao entrevistador. “Uma sugestão é usar roupas de tons de azul. Isso porque essa cor abre a comunicação, se analisarmos do ponto de vista da psicologia positiva”, sugere. “Fazer uma técnica de relaxamento e aquecimento vocal também ajuda a controlar as emoções e se expressar melhor”, complementa Nerli.

Acima de tudo, a analista comportamental reforça a necessidade de ser “você mesmo” – com suas habilidades, competências e com seus pontos de melhoria. “Todos temos qualidades e pontos de melhoria e isso é importante estar claro para ambos, pois ajuda no alinhamento de cargo. Por exemplo: uma pessoa que é extremamente comunicativa se demonstrar mais seria ou introvertida ou se candidatar ao

cargo de analista porque precisa de mais concentração e ambiente calmo com poucas pessoas, a tendência de não dar certo a contratação é grande”, analisa.

Fui contratado: o que fazer?

Um velho ditado já diz: a primeira impressão é a que fica. Mas tem outro provérbio popular que pode contrapor e ajuda no equilíbrio dessa balança: melhor prevenir que remediar. Aliás, Nerli pondera que equilíbrio é a palavra de ordem depois da contratação. “Seguir as diretrizes da empresa com equilíbrio entre profissional/pessoal é um desafio, mas é incrível. Nesse caso volto a citar o autoconhecimento. Ser quem a pessoa é facilita o equilíbrio. Diria até que a pessoa é uma só, onde a conduta pessoal reflete no trabalho e vice-versa”, salienta.

A analista comportamental nos propõe uma reflexão e nos dá um bom exemplo para essa nova fase da vida. “Como não perder a essência individual em um am-



biente coletivo? Ter clareza de seus limites, papéis e hierarquia. Você pode ser um vendedor diferenciado sem interferir no processo de venda do colega. Todos os seres humanos são únicos e devem valorizar e usufruir de seu potencial. O relacionamento com o cliente, por exemplo, é algo individual que vai além das ferramentas de vendas”, frisa.

Atenção especial com o perfil de cada um

Você sabia que existem quatro perfis de trabalhadores? São eles: executor, analista, planejador e comunicador. De acordo com Nerli, todo mundo possui os quatro, mas apenas um ou dois é que são mais desenvolvidos ou dominantes na nossa personalidade. Assim, a analista comportamental apela mais uma vez para o autoconhecimento. “É a chave para o sucesso. Portanto, ter consciência disso, tanto o entrevistador quanto o entrevistado, haverá uma escolha mais assertiva e duradoura. Às vezes, a empresa possui ótimos profissionais, mas é preciso remanejar de setor para alinhar as competências e habilidades ao perfil e descrição do cargo. Isso fará com que a empresa fique mais produtiva e feliz, pois o colaborador se sentirá mais valorizado e útil”, finaliza. ■

Natan Augusto Silveira
Redação revista Mais Dinâmica

MINI PREÇO
elétricos | iluminação | automação

DESIGN **DELICADEZA** **INOVAÇÃO**

49 3328 7785
Av. Nereu Ramos, 1569 - Centro - Chapecó(SC)

Sicredi distribui resultado aos associados

A Sicredi Região da Produção RS/SC/MG creditou na conta de seus associados em maio o valor referente à participação nos resultados do exercício 2019. No ano a Sicredi alcançou 27% de crescimento em recursos administrados e distribuiu R\$ 7,6 milhões para o seu quadro social.

O critério de distribuição do resultado foi decidido pelos associados e coordenadores de núcleo em Assembleia Geral Ordinária. Metade do valor foi devolvido em conta corrente (R\$ 3,823 milhões), enquanto a outra parte permanecerá em capital social (R\$ 3,823 milhões).

A distribuição é proporcional às movimentações realizadas e



Saul Rovadoscki - Presidente do Sicredi

soluções financeiras utilizadas pelo associado ao longo do ano. “A distribuição do resultado reforça a transparência na gestão dos recursos e evidencia a participação de cada associado. Assim, o associado vê na prática que quanto mais participa da cooperativa mais ganha. E não só nos resultados financeiros, mas nos diversos aspectos que uma cooperativa impacta na sociedade”, afirma o presidente Saul Rovadoscki.

Além destes R\$ 7,6 milhões, a cooperativa de crédito já distribuiu em dezembro de 2019 mais R\$ 4 milhões aos associados, por meio do pagamento de juros ao capital social (6%). Ao todo, R\$ 12 milhões foram distribuídos no ano. Para verificar os valores recebidos os associados podem conferir o extrato de sua conta por meio dos canais do Sicredi (aplicativo ou WhatsApp (51) 3358-4770).

Neste momento de dificuldades e incertezas causado pela pandemia a Sicredi está injetando esse valor na comunidade, incentivando a economia local. Também está apoiando os hospitais e entidades de saúde considerados polos regionais na região de atuação no RS, SC e MG com a destinação do Fundo Social no valor de R\$ 431 mil. ■

Pequenos negócios precisam de apoio

O distanciamento social, o cuidado com a higiene e a alimentação são fundamentais para combater o novo coronavírus. Devido às medidas de prevenção estabelecidas pelo Governo do Estado os estabelecimentos comerciais adotaram as orientações de isolamento para combater a disseminação



do vírus, o que dificultou as vendas dos pequenos negócios. Para auxiliar essas empresas a Credioeste apoia o consumo consciente.

De acordo com o presidente da Credioeste, Ivonei Barbiero, os negócios locais são o combustível de toda a economia. “Estimular o desenvolvimento do comércio do seu bairro e do município é primordial, pois os pequenos negócios contribuem com a geração de empregos e com a distribuição de renda, promovendo também o desenvolvimento social. Esse período exige união e apoio dos consumidores para adquirirem mais serviços e produtos de pequenas empresas”, destaca.

Inovação é outro fator para impulsionar as vendas. Para modernizar o atendimento as mídias sociais são fortes aliadas. Gerente executiva da Credioeste,



Ivonei Barbiero - Presidente da Credioeste

Marcia Biffi destaca que metodologias digitais são importantes processos de adaptação antes mesmo das empresas sofrerem os impactos da pandemia. Especialistas relatam que o modelo tradicional de venda (esperar o contato e a visita de clientes) está predestinado a terminar.

“Os consumidores buscam informações de funções e preços de produtos em diversos meios de comunicação. A Credioeste tem adotado essas práticas também, pois manter-se ativo nas redes sociais é crucial para melhorar a visibilidade no mercado. Utilizar novas estratégias e tecnologias é indispensável para aumentar as aquisições neste período”, destaca Marcia. ■

MB Comunicação | Para a revista Mais Dinâmica

O Multi Processador de Água WF7 possui a mais alta tecnologia em tratamento de água. Fonece uma água filtrada, purificada, mineralizada, alcalina e ionizada na temperatura desejada, gelada ou natural!

WF7



MP7

Versátil, perfeito para lavar frutas e legumes, o Multi Processador de Água MP7 fornece água filtrada, purificada, mineralizada, alcalina e ionizada na temperatura ambiente. Também possibilita a instalação em baixo da pia, trazendo mais praticidade para utilização!

Waterfall
Soluções em Água

Contato: (49) 3026-2644 / 99973-3859
Rua: Sete de Setembro - Nº 98
Sala 01 - Chapecó / SC

Empresa chapecoense é certificada com ISO 45001/2018

A empresa chapecoense Eco Empreendimentos Ambientais conquistou a primeira certificação brasileira da ISO 45001/2018 em sua área de atuação: prestação de serviços de plantio e manutenção de florestamentos e recuperação de áreas degradadas. “Isso representa que a empresa se compromete profundamente com a saúde e segurança do trabalhador. Para obter esse êxito adequamos procedimentos que vão além das normativas legais, treinando colaboradores desde sua admissão por meio da integração e de capacitações periódicas sobre segurança. A certificação é uma ferramenta adotada por grandes empresas para contratação de fornecedores e para decisão de investimentos”, pondera o sócio-diretor Joselito Luiz Lovatto.

Os propósitos estiveram focados na busca do atendimento aos requisitos legais de Segurança e Saúde Ocupacional (SSO) na redução dos riscos que afetam a integridade física dos colaboradores, no incentivo à criação de hábitos saudáveis para melhorar a qualidade de vida e a melhoria contínua dos processos no ambiente de trabalho. “Há um comprometimento de todos para a efetivação e continuidade dessa certificação, por isso priorizamos a preparação da organização, que envolve mudança de cultura e hábitos e adoção de metodologia de trabalho visando a saúde e a segurança do colaborador”, reforça o empresário.

A partir de agora a intenção da Eco Empreendimentos, segundo Lo-



vatto, é aperfeiçoar o sistema de gestão integrada de segurança e saúde ocupacional com a identificação dos perigos e riscos associados às operações da organização, além de agir com medidas de controle para extinguir ou minimizar sempre que possível. “Mantemos uma política que inclui o compromisso de proporcionar condições de trabalho seguras e saudáveis para prevenção de lesões e problemas de saúde relacionadas ao trabalho. Para isso, os trabalhadores são informados e treinados continuamente, contribuindo para a eficácia do sistema. Além de mantermos o rigor no cumprimento das normas de segurança, realizamos auditorias internas e externas regularmente, que asseguram as prerrogativas para manutenção da certificação”, complementa.



“Isso representa que a empresa se compromete profundamente com a saúde e segurança do trabalhador. Para obter esse êxito adequamos procedimentos que vão além das normativas legais, treinando colaboradores desde sua admissão por meio da integração e de capacitações periódicas sobre segurança. A certificação é uma ferramenta adotada por grandes empresas para contratação de fornecedores e para decisão de investimentos”

Capacitações

O empresário destaca que entre as ações desenvolvidas para obter a certificação estiveram a capacitação da equipe gestora por meio do Programa de Gestão de Indicadores e Resultados (GIR) e do Programa de Agentes Locais de Inovação (ALI), ambos do Sebrae/SC. “A entidade sempre foi nossa parceira desde a fundação por meio do Empretec, que participamos em 1999. Em 2008, ganhamos o Prêmio Talentos Empreendedores Agronegócio e em 2018, com a participação no GIR, começamos o processo de implantação da ISO recém-aprovada, que culminou com a certificação em fevereiro deste ano. Aliado a essas iniciativas, o SebraeTec proporcionou consultores para o desenvolvimento do processo”, relata Lovatto.

Também são realizados treinamentos periódicos conforme as normas de segurança: NR 1 (disposições gerais); NR 05 (designado da CIPA); NR 06 (equipamento de proteção individual); NR 07 (primeiros socorros); NR 9 (Programa de Prevenção de Riscos Ambientais - PPRA); NR 10 (segurança em eletricidade); NR 11 (operação segura de retroescavadeira); NR 12 (operação segura de trator e segurança de máquinas e equipamentos); NR 17 (ergonomia); NR 18 (programa de controle de segurança e saúde voltado à construção civil); NR 21 (trabalho a céu aberto); NR 23 (prevenção e combate a incêndio); NR 24 (condições sanitárias e de conforto nos locais de trabalho); NR 26 (sinalização de segurança); NR 31 (segurança e saúde no trabalho na agricultura, pecuária, silvicultura, exploração florestal e aquicultura); NR 31 (animais peçonhentos); NR 35 (trabalhos em altura); direção defensiva; segurança na operação de motosserra e curso de condução de veículo fora da estrada (4x4 – off-road). ■

MB Comunicação | Para a revista Mais Dinâmica

Metalúrgica e esquadrias de Alumínio

Alufér



Esforço e dedicação para concretizar ideia e projetos de nossos clientes.

(49) 3323 4191 / 98407 0692 

esquadriasalufér@hotmail.com

Mercoagro 2020 adotará rigoroso protocolo de segurança



PrPromovida pela Associação Comercial e Industrial de Chapecó (ACIC), a 13ª edição da Feira Internacional de Negócios, Processamento e Industrialização da Carne (Mercoagro) foi recentemente transferida de setembro para novembro deste ano em razão da pandemia do novo coronavírus. A feira está agora programada para o período de 17 a 20 de novembro de 2020, de terça a sexta-feira, no Parque de Exposições Tancredo de Almeida Neves.

Gerente do projeto Mercoagro, Nadir José Cervelin assinala que, independentemente do estágio em que estará o cenário epidêmico em novembro, será adotado um rigoroso protocolo de segurança e de saúde em vigor para garantir a proteção de todos

os públicos envolvidos: expositores, visitantes, equipe de apoio, fornecedores, patrocinadores e imprensa especializada.

O fundamental, observa o gestor, é assegurar a saúde das pessoas. Para isso, serão implementados todos os cuidados com os visitantes – incluindo medição de temperatura, uso de máscaras e disponibilização de álcool em gel. Padrões de procedimentos serão observados no transporte, na higienização interna e externa dos ambientes e no uso dos banheiros. A feira dispensará especial atenção no ingresso dos visitantes, agilizando o credenciamento prévio, in loco e disciplinará a circulação dentro dos pavilhões e o acesso aos estandes dos expositores no sentido da obediência às normas de distanciamento social.

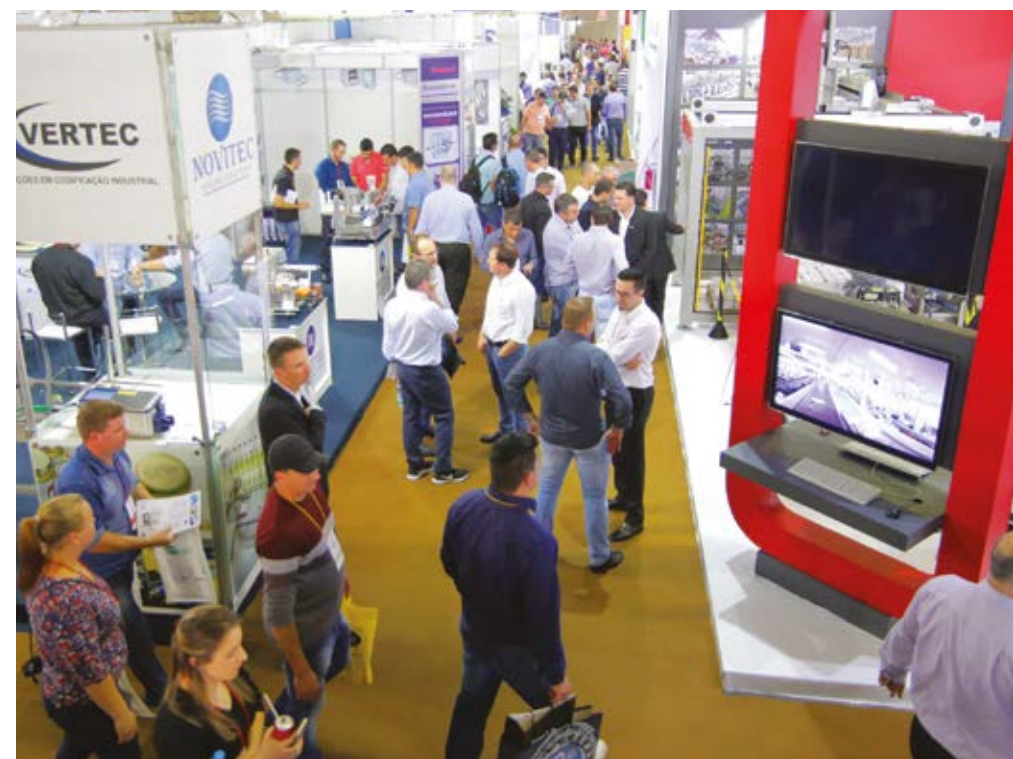
Cervelin observa que os profissionais que participam da Mercoagro trabalham direta ou indiretamente com as indústrias da carne e, portanto, estão habituadas com as normas e procedimentos de limpeza, higiene e segurança sanitária. “Essa situação facilita a coordenação e o controle da dinâmica da exposição-feira em benefício da saúde coletiva”, acrescenta.

Expositores e negócios

As previsões iniciais para o desempenho da feira, segundo a Comissão Central Organizadora, devem se manter. Permanece também o conjunto de expositores (231 estandes e mais de 400 marcas) e o público visitante formado basicamente por compradores entre 15 mil e 20 mil pessoas. É provável que muitas visitas presenciais sejam transformadas em contatos virtuais, contribuindo para o fechamento de negócios.

Participarão da exposição empresas dos setores de refrigeração, sistema de automação industrial, ingredientes e aditivos, embalagens e tripas, transporte e armazenagem, equipamentos industriais e acessórios, projetos de engenharia e consultorias especializadas, entre outros produtos e serviços para atender a indústria da carne.

A projeção de transações que a feira oportunizará (negócios fechados durante a feira, agendados e fechados nos meses seguintes) continua na casa de US\$ 200 milhões. Esse otimismo é realista e se lastreia no fato das indústrias da proteína animal viverem, apesar da pandemia, uma fase de plena produção e excelente nível de vendas para o mercado externo.



Parceiros institucionais

A feira é promovida e organizada pela ACIC com patrocínio da Aurora Alimentos, Unimed Chapecó, BRDE e Sicredi, parceria da Prefeitura de Chapecó e apoio do Nucleovet, Abrafri, Facisc, Unoesc, Embrapa, Sincravesc, Asgav/Ovos RS, Chapecó e Região Convention & Visitors Bureau, ABPA, Sihrbasc, Fiesc, Senai, Sesi, Unochapecó, Sebrae, Safetrading e Sicoob. A venda é da Enterprise Feiras e Eventos. Mídia oficial: revistas Agro & Negócios, Frigonews e Mais Carne. O credenciamento para a feira é gratuito e está disponível pelo site oficial: mercoagro.com.br. ■

MB Comunicação | Para a revista Mais Dinâmica



Imperial
INDÚSTRIA GRÁFICA

**TECNOLOGIA
MAIS AVANÇADA
DO MUNDO!**



SOLICITE UM ORÇAMENTO!

(46) 3547-1327

Você é um profissional Ubuntu?



Há muito tempo, em 1944, na região da África do Sul surgiu o termo Ubuntu. Um termo que tinha ligação com a história de luta contra o Apartheid (separação racial) e inspirou o grande Nelson Mandela a criar uma reconciliação nacional entre brancos e negros.

Desde então o termo Ubuntu – que significa harmonia, unidade universal, humanidade e forma respeitosa de se viver em sociedade – trouxe à tona diversos conceitos e é justamente sobre isso que vamos refletir neste artigo.

Afinal, o que é ser um profissional Ubuntu?

O profissional Ubuntu é aquele que reflete a ideologia do espírito de ajuda mútua entre os colaboradores, que desenvolve o sistema comunitário e a empatia compartilhada

com qualquer pessoa, independentemente de suas diferenças hierárquicas, religiosas ou culturais.

Trata-se em não ser um profissional robotizado, mas humanizado que se interessa pela dor, dificuldades e bloqueios de outras pessoas da equipe. É o conceito amplo sobre a essência do ser humano e a forma como se comportar em sociedade, dentro da organização e diante de muitas pessoas diferentes.

Como líder e atuando no desenvolvimento profissional de centenas de pessoas, eu percebo um cenário empresarial totalmente inverso ao do Ubuntu: cheio de competição, hostilidade e individualidade em que cada colaborador corre atrás do seu objetivo particular e o outro integrante da equipe que “se vire”. Um ambiente corporativo em que o líder não é servidor faz com que, conseqüentemente, seus colaboradores o

sigam e imitem seu formato egoísta.

Você conhece organizações assim ou já fez parte de um quadro em que a equipe não se importava com o resultado mútuo? Certamente se tratava de um cenário ruim, né?

Para os africanos Ubuntu é a competência humana de compreender, tratar bem o outro, ajudá-lo em suas necessidades e aceitar suas condições e limitações com amor ao próximo.

Um profissional Ubuntu é generoso, tem compaixão, solidariedade pelo colega e cria um ambiente de harmonia e ajuda ao invés de competitividade.

Certa ocasião um antropólogo estava estudando sobre o Ubuntu, quando ao fim dos seus estudos ele propôs uma brincadeira às crianças de sua região. Então ele colocou um cesto de doces debaixo de uma árvore e sugeriu uma corrida

dizendo a elas: “quem chegar primeiro levará o cesto de doces”.

As crianças se posicionaram para começar a corrida. Quando o antropólogo disse já todas as crianças deram as mãos e correram juntas ao mesmo tempo de mãos dadas.

Unidas, todas elas chegaram até a árvore, pegaram o cesto juntas e comemoraram juntas também. O antropólogo, curioso com o fato, ficou olhando sem entender o porquê fizeram aquilo, quando então uma das crianças disse:

- Ubuntu, tio! Como uma de nós poderia ficar feliz se todas as outras ficariam tristes?

Essa é a essência do Ubuntu: uma filosofia de vida que representa a ética que falta em diversas organizações, profissionais e líderes da atualidade. Um profissional Ubuntu carrega a mentalidade de que “somos o que somos porque somos to-

dos nós juntos” (equipe unida).

Como profissionais modernos nós precisamos ter a consciência de que toda a organização é afetada quando um colega é afetado. Que os resultados não serão os mesmos quando um dos colaboradores fica para trás.

Trata-se de ter a mentalidade de que o mundo não é uma ilha em que vivemos isolados, mas que precisamos uns dos outros para sermos “um todo”.

A filosofia do Ubuntu defende o respeito básico pelo próximo. Portanto, esta é a minha proposta a você nesta edição. Seja Ubuntu!

Pense nisso e mude agora mesmo o seu comportamento. Abraços e até a próxima! ■

Marcelo Simonato
Palestrante e Escritor
Para a revista Mais Dinâmica

Essa é a essência do Ubuntu: uma filosofia de vida que representa a ética que falta em diversas organizações, profissionais e líderes da atualidade. Um profissional Ubuntu carrega a mentalidade de que “somos o que somos porque somos todos nós juntos” (equipe unida).



Closer
Produções

SOLUÇÕES EM PRODUÇÃO DE VÍDEOS

Produtora de vídeo chapecoense. Equipe especializada e equipamentos de última geração. **Atuamos em:**

- Produções de vídeo clipe;
- Vídeos publicitários;
- Vídeos corporativos;
- Programas de televisão;
- Curta e longa metragem;
- Aftermovies;
- Same day edit;
- Transmissões ao vivo;
- Estúdio para produção de vídeo.

49 9.8405.1312
49 9.9147.7723

closercco@gmail.com

instagram.com/closercco
facebook.com/closercco

Nosso portfólio

youtube.com/closercco



Arquiteto e urbanista: quais as vantagens de contratar esse profissional?

Conselho de Arquitetura e Urbanismo (CAU/BR) defende a contratação de profissionais especializados para o planejamento, execução e acompanhamento de obras.

No Brasil, segundo pesquisa realizada em 2015 pelo Conselho de Arquitetura e Urbanismo (CAU/BR) em parceria com o Instituto Datafolha, mais da metade das construções ou reformas particulares são realizadas sem a assistência de um profissional especializado, embora a legislação brasileira exija que qualquer tipo de obra seja acompanhada por um arquiteto ou engenheiro.

Das 2.419 pessoas entrevistadas, 54% já construíram ou reformaram um imóvel. Contudo, em 85,4% dos casos o serviço foi feito por conta própria ou contando com o auxílio de pedreiros, mestres de obras, amigos ou parentes – ou seja, apenas 14,6% das obras foram assistidas por arquitetos ou engenheiros. Por outro lado, entre os participantes que contrataram um profissional para construir ou reformar, 78% afirmaram estar satisfeitos com o trabalho e com os resultados.



Engenheiros e arquitetos são profissionais capacitados para projetar e acompanhar a execução de obras, especificando o material a ser utilizado e as técnicas de construção a serem empregadas, a fim de garantir uma edificação segura para as pessoas e para o ambiente.

Qual a importância de um profissional especializado?

Engenheiros e arquitetos são profissionais capacitados para projetar e acompanhar a execução de obras, especificando o material a ser utilizado e as técnicas de construção a serem empregadas, a fim de garantir uma edificação segura para as pessoas e para o ambiente. Além disso, a orientação desses profissionais resulta em mais harmonia na ocupação dos espaços, bem como na economia de recursos financeiros e naturais.

Haroldo Pinheiro, presidente do CAU/BR no ano em que a pesquisa foi realizada, lembrou que “a construção é mais um objeto na cidade que vai interagir com as demais, com impactos mútuos. Da mesma maneira que nós precisamos de mais médicos para os hospitais, precisamos também de mais arquitetos para as cidades”, disse à época.

Ainda segundo Pinheiro, a população de baixa renda e que não pode contratar um arquiteto, por exemplo, conta com a lei nº 11.888/2008 – que prevê recursos federais para Estados e municípios prestarem assistência técnica gratuita de arquitetura e engenharia para reformas ou construções de habitação de interesse social. “É hora de dar maior atenção e proporcionar o direito à arquitetura e urbanismo a todos. Para isso é fundamental valorizar o projeto e acabar com os vícios originados pela falta de planejamento em nossas cidades”, complementou.

Outro dado relevante levantado pela pesquisa foi em relação ao resultado das obras realizadas sem acompanhamento profissional. A maioria das pessoas que optou por reformar ou construir por conta própria se diz arrependida dessa decisão por problemas decorrentes da falta de planejamento como custos acima do esperado, prazos não cumpridos, desperdício de material, além de, em muitos casos, ser necessário o retrabalho, gerando um gasto extra que poderia ter sido utilizado para o pagamento de profissional especializado.

Isso vai ao encontro do principal motivo apontado pelas pesso-

as que não contrataram arquiteto ou engenheiro para acompanhar a obra: o preço desse serviço. Entretanto, essa ideia não tem fundamento, já que o custo desses profissionais equivale a cerca de 10% do valor total da obra.

“O projeto é um pequeno percentual da obra e um projeto bem elaborado, detalhado, especificado com quantidade certa de materiais, cronogramas definidos para entrada e saída de determinado tipo de profissional vai ajudar a economizar na maior despesa, que é a própria construção, além da futura manutenção. Tudo isso resulta em ter um patrimônio que vale mais”, afirmou Pinheiro.

A formação de um profissional multifuncional

A formação acadêmica do arquiteto e urbanista é bastante complexa, resultando em uma categoria uniprofissional, com formação generalista e multifuncional, que estuda, pesquisa e atua transformando informações em conhecimento para melhor desenvolver suas funções profissionais.

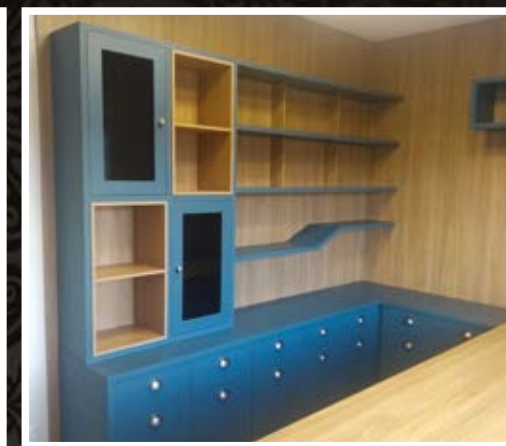
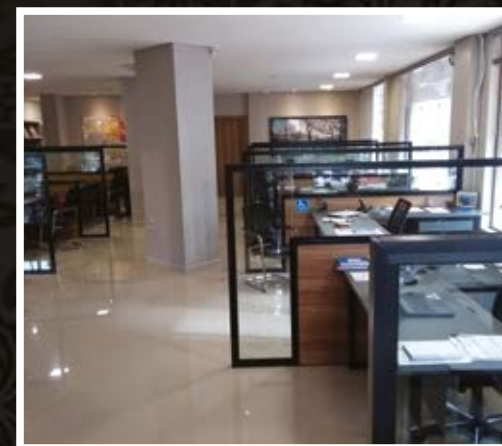
As várias atribuições e o amplo campo de atuação permitem ao profissional conciliar arte e técnica, fatores de extrema relevância no processo criativo, guiando escolhas para o desenvolvimento de espaços que despertam sensações, emoções e conforto com o propósito de comprovar a importância da estética e a funcionalidade na qualidade de vida.

Arquitetos e urbanistas exercem um papel importante no planejamento e na organização das cidades, pois requalificam e planejam espaços, encontram soluções pensando na beleza e na funcionalidade, elaboram planos diretores considerando a cultura, o patrimônio histórico e o futuro da sociedade associando economia, forma, função, beleza, conforto, acessibilidade, mobilidade, sustentabilidade, segurança, lazer e qualidade de vida, a fim de reforçar o convívio e a conectividade entre os cidadãos. A arquitetura modifica realidades, transforma espaços em lugares, influencia comportamentos, modifica e organiza espaços edificados ou não.



MÓVEIS SOB MEDIDA

Tudo que você precisa e espera quando pensa em móveis sob medida!



Rua: Tiradentes - 385
Bairro: São Cristóvão
Chapecó/SC

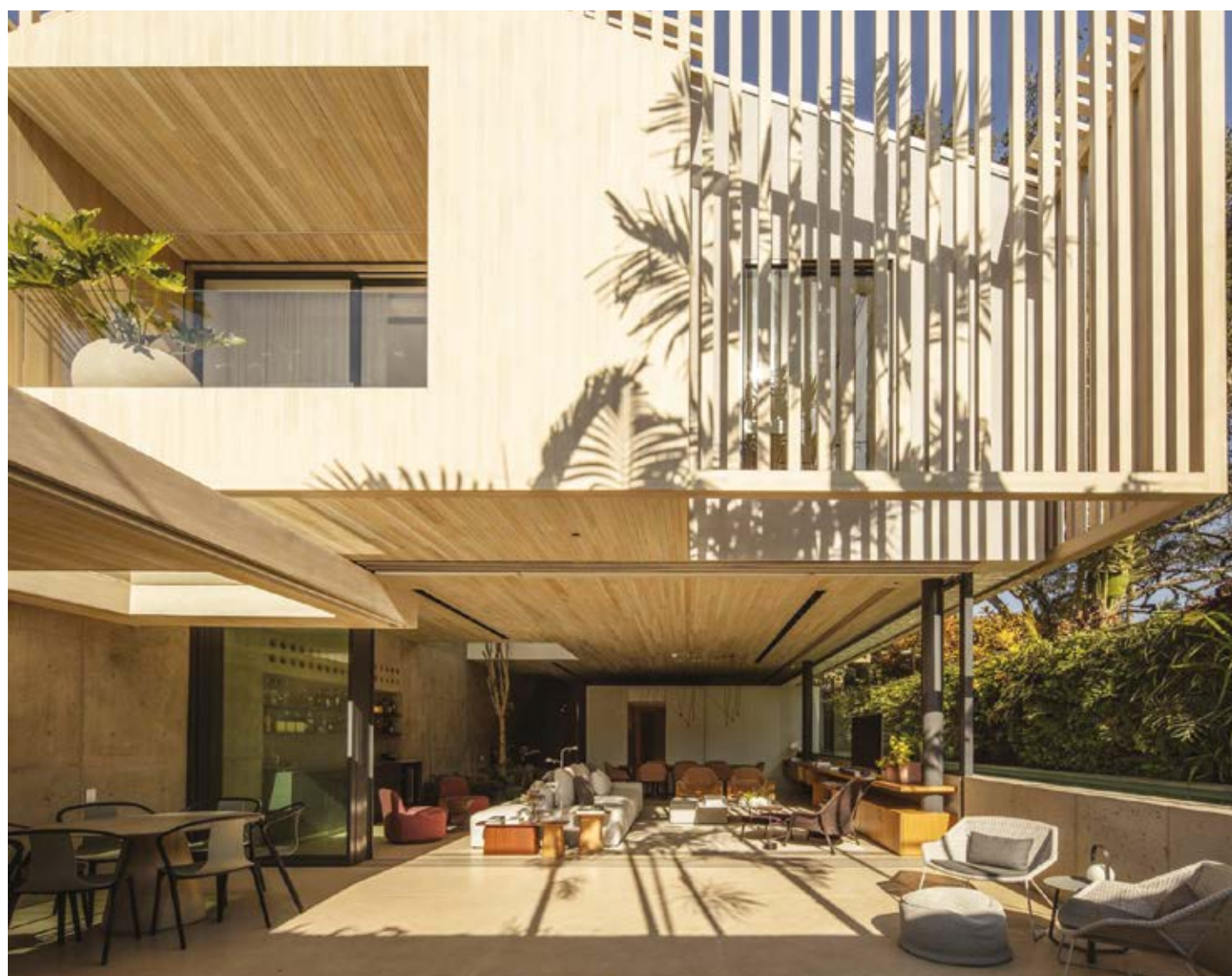
☎ 98880-4845

📧 mbmoveissobmedida
📱 MB Móveis Sob Medida
✉ mario.g.b@hotmail.com

A atuação do arquiteto é transformadora, marcando representativas e simbólicas manifestações das atividades humanas em uma sociedade. Ela realça e expressa o modo como o povo vive na sua época, servindo como registro por meio do tempo de como determinado grupo pensa, age, sente e cria seu mundo.

Benefícios e vantagens de contratar um arquiteto

Contratar um arquiteto e urbanista é um investimento, uma necessidade para obter qualidade, economia e valorização do imóvel. Projetar e executar uma obra com qualidade e segurança demanda conhecimento, experiência e boas práticas construtivas executadas de acordo com os requisitos e critérios exigidos pela norma de desempenho ABNT NBR 15.575:2013 – ou seja, a associação de práticas



Espelhos na Decoração



O espelho é um item milagroso na decoração, principalmente se for em um ambiente pequeno ou escuro, porque ele tem o poder de dar sensação de extensão, seja no comprimento ou na iluminação do cômodo. "Independente de qual seja o ambiente, indicamos o espelho quando é preciso dar a impressão de amplitude ou maior profundidade", explica a designer Raquel Nogueira.



Para trazer mais sofisticação ao móvel do banheiro a profissional investiu em espelhos nas portas do móvel e também no fundo dos nichos. Para os armários da suite as portas em perfil alumínio e espelho garantiram amplitude, charme e requinte ao espaço.



MOURA & CAMARGO
Vidros e Espelhos

Rua Venezuela 79D, Bairro Líder - Chapeco/SC
(49) 3322-2405 | www.mouraecomargo.com.br

que reduzem significativamente as patologias do pós-obra.

Alguns profissionais possuem no currículo, além da capacitação para elaboração de projetos, a experiência de execução de obra, podendo assessorar o cliente em todas as etapas do processo – ou seja, do projeto arquitetônico até a entrega das chaves do imóvel. Isso é vantajoso para o cliente e para o arquiteto, pois na contratação do profissional o cliente está amparado em todas as etapas.

Por isso é preciso desfazer as ideias de que a função do arquiteto se resume a questões estéticas, que a contratação de um arquiteto eleva o custo da obra e que o serviço desse profissional é caro. Ao entender o método de trabalho de um arquiteto fica evidente o ganho em economia e também na valorização do imóvel.

A importância do planejamento

O planejamento da obra se inicia pelo desenvolvimento do projeto arquitetônico. É de extrema importância que o profissional seja habilitado para exercer essa função, já que é este projeto que norteia toda a obra, do início ao fim. O projeto também determina o cronograma de custos e prazo para execução da obra. Mais um motivo para contratar serviços profissionais.

Qualidade de vida

A humanidade vem passando por mudanças desde o princípio. Porém, algumas necessidades continuam as mesmas como a busca por conforto e proteção registrada desde a pré-história quando

os homens procuravam refúgios para se proteger de intempéries, de animais selvagens e de outros riscos a que estavam expostos.

Com passar do tempo a evolução das construções e a influência da arquitetura, que relaciona técnica e arte, geraram outras demandas além das necessidades básicas como qualidade de vida, bem-estar, aconchego, observando-se que conforto significa muito mais que algo físico. Conforto é tão cultural quanto físico e tem significados diferentes para as pessoas em diferentes tempos. Conforto possui relação direta com sentidos – tato, olfato, paladar, visão e audição. A arquitetura busca os gatilhos para despertar essas boas sensações e emoções.

Essas e outras demandas podem ser atendidas de diferentes formas por meio de estética, conforto físico, segurança, layout, fluxos funcionais que favoreçam a praticidade no dia a dia, iluminação e ventilação, tratamento de temperatura nos ambientes a partir do melhor aproveitamento da ventilação natural, promovendo a renovação do ar, boas estratégias de resfriamento dos ambientes, que reduzem o uso de ar-condicionado, mantendo o ambiente agradável entre outros recursos aplicados com a finalidade de proporcionar mais comodidade e bem-estar aos usuários.

Economia e valorização do imóvel

O trabalho do arquiteto junto ao empreendedor inicia muito antes do projeto. Assim que se define o tipo de edificação a ser construída,

**“Arquitetura não é para ser vista, é para ser vivida”
(Paulo Mendes da Rocha)**



**“A arquitetura é a arte que determina a identidade de nosso tempo e melhora a vida das pessoas”
(Santiago Calatrava)**



**“O luxo na arquitetura não é diferente do luxo na vida. Luxo é ter em sua casa aquilo que te deixa feliz”
(Isay Weinfeld)**

o arquiteto pode – e deve – participar desde a escolha do terreno adequado para aquela obra. Ou seja, a experiência de projeto e de execução de obra permite ao profissional indicar a melhor opção de compra, já que cada terreno possui características específicas que serão favoráveis ou não conforme o objetivo do empreendimento a ser construído.

Entre os pontos a serem levados em consideração na escolha do terreno estão localização, entorno, topografia, tipo de solo e orientação solar. Além das características do terreno, também precisam ser consideradas questões legais como aspectos físicos, infraestrutura, lei de zoneamento municipal (que define os tipos de edificação permitidos em cada região – residencial, comercial, industrial, multifamiliar), regras de uso e ocupação do solo, recuos laterais e frontais, taxa de ocupação, coeficiente de aproveitamento e limite de pavimentos. Nos casos de terrenos em condomínios e conjuntos habitacionais também devem ser observadas as regras do regimento interno – entre elas, o padrão construtivo.

Planejamento adequado, orçamento e segurança

O planejamento e o orçamento da execução da obra devem ser realizados em conjunto para compor e definir etapas, métodos e processos construtivos a serem seguidos, buscando sempre otimizar a melhor prática construtiva com menores custos.

Projetos arquitetônicos e complementares como elétrico,

hidráulico, estrutural e memoriais descritivos são referências e pontos de partida para um estudo de viabilidade econômica, juntamente com informações de equipamentos e ferramentas, da fundação que será utilizada, da preparação do terreno, dos custos de terceirização e/ou contratação de mão de obra, dos prazos para cada etapa da obra, do custo dos projetos arquitetônicos, estrutural, elétrico, hidrossanitário, de prevenção de incêndio, ambiental, da regularização e licenciamento da obra, entre outros.

Os orçamentos na construção civil apresentam muitos itens, pois cada obra tem particularidades projetuais, tipologias diferenciadas que demandam orçamentos detalhados e direcionados para cada obra, conforme os materiais descritos a serem utilizados no empreendimento.

A elaboração do cronograma físico e financeiro auxilia na organização e esclarece custos de cada etapa executada a curto, médio e longo prazo. O planejamento e o orçamento garantem a segurança do quadro de custos e o tempo estimado de obra.

Construção com segurança, qualidade e eficiência

Uma obra projetada e executada por um arquiteto torna-se segura. O amparo técnico e o acompanhamento do profissional, a mão de obra especializada, boas práticas construtivas executadas em acordo com as normas técnicas (NBRs) e o uso adequado dos materiais resultam na qualidade e economia



Agência Criativa **ON e OFF**

49 3444.7118 | 98804.6634

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

CAPA

da obra. Esse é um dos caminhos para se evitar patologias no pós-obra, que normalmente aparecem quando são empregadas práticas construtivas inadequadas ou a obra é executada em desacordo com a NBR 15.575:2013.

A sintonia entre arquiteto e cliente é fundamental para que o profissional compreenda as necessidades do cliente e aplique seus conhecimentos no sentido de atender essas necessidades com o menor custo e no menor prazo possível, a fim de otimizar espaços e dar funcionalidade a todas as áreas que constam no projeto.

O profissional assume as responsabilidades técnicas de proje-

to e execução da obra, auxiliando e se responsabilizando por trâmites legais, documentação e toda a burocracia que envolva a obtenção de permissões, licenças, habite-se, entregando ao cliente uma obra regularizada que atenda as necessidades do cliente e também a legislação vigente.

Por isso, por mais bem intencionada que seja a pessoa que você contrata para construir ou reformar, ou por mais prazer que você sinta com 'o faça você mesmo', o acompanhamento de um profissional é fundamental para que tudo saia conforme o planejado e você não seja surpreendido no meio do processo com gastos



“O lar deve ser o tesouro da vida” (Le Corbusie)



além do orçamento, com retrabalhos e outras situações que podem comprometer não só o andamento da obra, mas também o resultado.

Além das atribuições citadas, o arquiteto com sua formação generalista pode oferecer ao cliente vários amparos profissionais de acordo com suas especializações, bem como vantagens em projetos, execuções, regularizações de obras, consultoria de empreendimentos, avaliação imobiliária, estudo de viabilidade de empreendimento e incorporação imobiliária, ABNT NBR 12.721, perícia judicial e extrajudicial, gerenciamento e administração de obras entre outras. ■

Lucimara Paludo Gonçalves
Arquiteta e Urbanista - CAU: 236707-6
Para a revista Mais Dinâmica

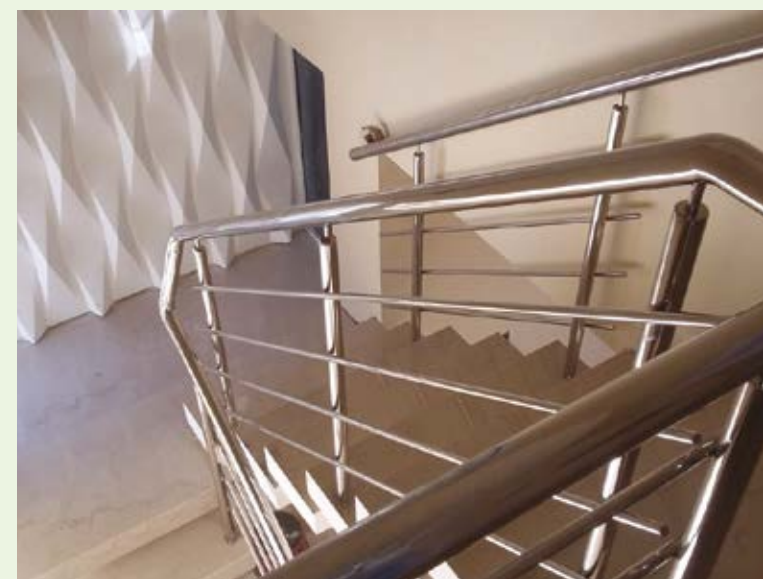
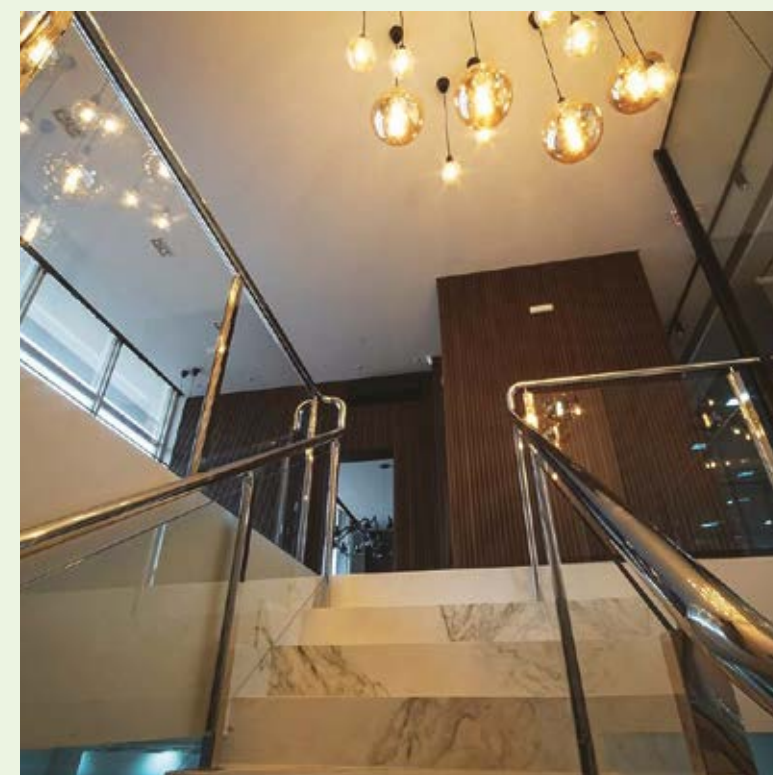


**Corrimão, Guarda corpo, Fachadas,
Escadas, Linha industrial, Portões**

**Rua: Apiuna, 690D
Bairro: Cristo Rei
Chapecó/SC**

**A Destakinox atua a mais de 10 anos,
é uma empresa moderna e voltada
as novas tendências. Conta com mão
de obra especializada e grande experiência
no setor metalúrgico, garantindo
segurança e confiabilidade.
Tem como finalidade desenvolver produtos
em metal, especialmente o aço inox,
com a melhor qualidade do mercado,
preservando a ética e comprometimento
com seus clientes.**

**Pautada em valores como trabalho
em equipe; Respeito; Inovação; Segurança;
Ética e Profissionalismo, busca sempre atuar
e ser reconhecida como uma empresa
de excelência, sendo referência no
mercado, reconhecida pela qualidade
de seus produtos, serviços
e atendimento.**



Destakinox Industrial

Whatsapp: (49) 3328-4693

Whatsapp (Vendas): (49) 98422-4250

Whatsapp (Administrativo): (49) 98419-2466

E-mail: destakinox@destakinoxindustrial.com.br

Instagram: [@destakinox.oficial](https://www.instagram.com/destakinox.oficial)



Celular na infância

As consequências do uso precoce

Ferramenta é indispensável no dia a dia, mas psicóloga indica quantidade adequada. Segundo a especialista, é preciso atenção com as crianças.

O universo da tecnologia veio para facilitar e conectar nossas vidas, além de trazer inúmeras possibilidades e conhecimento com apenas um clique. Hoje já se tornou uma necessidade, tanto para trabalho como para lazer. Uma facilidade e, ao mesmo tempo, um grande problema, principalmente para as crianças.

Brincar de esconde-esconde, correr no pega-pega, jogar bola na rua, brincar de boneca e se sujar na terra não estão mais entre as brincadeiras favoritas da nova geração. Agora, a diversão está em ficar horas na frente do celular jogando, assistindo vídeos no Youtube e até nas redes sociais. A graça da vez é a tecnologia.

Mas até que ponto esse contato precoce com a tecnologia faz bem às crianças? Segundo a psicóloga e especialista em comportamento organizacional Karine Luza Venturin, “crianças e adolescentes não são adultos e a inserção ao mundo tecnológico deverá ser gradual e proporcional às idades e às etapas do desenvolvimento cerebral-mental-cognitivo-psicossocial das crianças e adolescentes”, afirma.

O cuidado deve ser redobrado nas primeiras fases da vida, que é o momento em que a criança está construindo sua personalidade de acordo com todas as experiências que absorve, tanto na família quanto com o que assiste. “Os comportamentos são aprendidos. Portanto, tudo que uma criança visualiza em experiência, em afeto e em vias tecnológicas fará parte de sua constituição como sujeito. Jogos,

filmes de violência ou de conteúdo sexual poderão despertar atitudes que provavelmente não seriam desenvolvidas sem estas influências”, comenta Karine.

Os pais devem sempre manter o controle e regras sobre o uso do aparelho para evitar uma dependência tecnológica nas crianças. “Durante o uso de aparelhos eletrônicos, principalmente jogos e filmes, o cérebro produz maior quantidade de dopamina, que é um neurotransmissor responsável pelo prazer. Quanto mais se desempenha essas atividades mais o cérebro produz dopamina. Por isso a dificuldade de restringir o uso abusivo, pois o indivíduo entra em estado de abstinência. Ou seja, o cérebro busca por esse prazer”, explica a psicóloga.



O espelho maior da criança sempre será seus pais. Por isso o dever de policiar o controle do celular vem de casa, não apenas em proibir que a criança use o aparelho, mas dando o exemplo.



O exemplo vem de casa

O espelho maior da criança sempre será seus pais. Por isso o dever de policiar o controle do celular vem de casa, não apenas em proibir que a criança use o aparelho, mas dando o exemplo. Pais que ficam muito tempo no celular e não distribuem sua atenção na criança farão com que ela apenas tenha o interesse no objeto de uso comum. “Os pais precisam compreender que no ambiente familiar o uso de tecnologia precisa ser restrito”, destaca a psicóloga.

“Questões de trabalho deverão ser resolvidas no trabalho, lazer no celular deverá acontecer após a criança dormir. As crianças carecem de atenção, precisam de pais que sentem no chão, montem pecinhas, façam um desenho e leiam um livro juntos. Muitas crianças relatam que se sentem abandonadas porque seus pais estão sempre no celular e, em contrapartida, os pais relatam que não consideram o uso abusivo. Existe uma grande dificuldade de conscientização”, acrescenta Karina.

O uso excessivo pode gerar insônia, agressividade, ansiedade e falta de concentração nas crianças.

Além da exposição ao mundo virtual, onde se escondem vários perigos. Por isso o controle e orientação da família é muito importante. “A família poderá criar estratégias para uso do aparelho, sempre condizente à faixa etária dos filhos. Podem determinar que do horário ‘x’ ao ‘y’ todos poderão usar o celular, mas depois disso terão que interagir de outra maneira”, conclui a psicóloga.

**Observação:**

Em todas as idades não se deve utilizar a tecnologia nas refeições e não utilizar entre uma e duas horas antes de dormir. De forma geral, o uso da tecnologia precisa ser monitorado e com limites – lembrando que a criança precisa de atividades físicas, além da interação com a família e outras crianças.

Mais qual é o tempo recomendado?

A psicóloga Karina Venturin preparou uma tabela com o tempo recomendado de uso do celular para cada faixa etária. Confira as orientações abaixo:

- Antes dos dois anos de idade: não deverá fazer uso de tecnologia. O tempo é de zero minuto por dia.



Dos dois aos cinco anos: uma hora por dia (priorizar atividades recreativas e de interação longe de aparelhos eletrônicos).

Dos seis anos em diante: a orientação é de até duas horas, mas a principal recomendação é de que os pais devem determinar a quantidade de tempo com base nas recomendações gerais – sempre com monitoramento dos conteúdos que a criança tem acesso. Anterior aos 10 anos de idade: não deverão ter televisão ou computador no quarto e nem utilizar eletrônicos em local isolado. ■

Débora Maffisoni
Redação revista Mais Dinâmica

O Gigante da Mata!

Pacotes 2020

HOTEL NOVO All Inclusive

Dia dos Namorados
De 11 à 14 de Junho

- Missa de Corpus Christ
- Desfiles de tapetes
- Decoração especial dia dos namorados
- Saxofonista
- Jantar temático
- Caminhada Aj Eco Turismo
- Desafio de casais
- Pagode na piscina

Dia dos Pais
De 07 à 08 de Agosto

- Jantar temático
- Caminhada Aj Eco Turismo
- Quiz de futebol
- Sorteio de um jogo de facas
- Jantar temático
- Noite roda de viola
- Almoço comemorativo

Fim de semana da Pátria
De 05 à 07 de Setembro

- Caminhada Aj Eco Turismo
- City tour
- Sorteio de passeio de barco no Rio Uruguai
- Jantar comemorativo
- Apresentação banda Marcial
- Apresentação cultural Gaúcha

Semana Farroupilha
De 14 à 22 de Setembro

- Refeições típicas
- Almoço opcional no acampamento farroupilha
- Concurso da melhor montagem de cuia de chimarrão
- Café colonial
- Concurso de truço

Choppada AJ
De 10 à 12 de Outubro

- Concurso de chopp em metro
- Almoço típico alemão com chopp liberado
- Caminhada Aj Eco Turismo
- Música ao vivo
- Tarde de pipoca com show de palhaçaria
- Festa de carnaval fora de época com presença de bloco típico da cidade

Halloween
De 30 de Out. à 01 de Nov

- Ambiente temático
- Drinks de "Poções" na piscina
- Cessão de cinema de terror
- Pinturas faciais
- Música ao vivo
- Jantar Mexicano
- Caminhada Aj Eco Turismo

Feriado Proclamação da República
De 12 à 15 de Novembro

- Caminhada Aj Eco Turismo
- Mesa de Guloseimas com montagem de Donuts
- Jantar temático
- City tour com parada na "fazendinha"
- Desafio do chopp em metro
- Hidroginástica
- Show de mágica

Natal
24 de Dezembro

Sob Consulta

- Ceia de Natal
- Show Musical
- Presença do Papai Noel
- Caminhada Aj Eco Turismo

Reveillon
31 de Dezembro

Sob Consulta

- Jantar
- Show musical
- Show pirotécnico
- Festa do branco
- Apresentação de malabares
- Caminhada Aj Eco Turismo
- Detox de ano novo com loga

Diárias a partir de R\$ 294,90
Sob Consulta

Em até 12x
Sem juros no cartão

4 refeições inclusas (café, almoço, lanche da tarde e jantar) + bebidas inclusas (cervejas e vinhos selecionados, água, sucos e refrigerantes)

R. Antônio de Siqueira, 777
www.ajtermasirai.com.br

(55) 3745-1419
reservas@ajtermasirai.com.br

(55) 98457-4467
[ajtermasirai](https://www.facebook.com/ajtermasirai)

46 MAIS DINÂMICA | Maio, Junho e Julho de 2020

CONHEÇA TAMBÉM
AJ Hotel
CHAPECÓ-SC
(49) 2049-3320 / 2049-3321
www.ajhotel.com.br

Educação: um dever das famílias e do estado

Era uma quarta-feira, segundo semestre de 2002. Não lembro exatamente qual era o dia, mas estávamos numa sala do Centro Socioeconômico da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), onde eu assistia uma aula do Mestrado em Administração, disciplina que fazia na condição de aluno especial. As discussões avançadas do Seminário em Avaliação Institucional eram sempre muito participativas. Compreendiam conteúdos de regulação e avaliação da educação superior, mas também avançavam para aspectos maiores da conjuntura político-educacional brasileira. Na ocasião o professor fazia uma crítica ao famigerado modelo educacional brasileiro conduzido até então pelo Governo FHC e defendia investimentos nas universidades públicas para consertar as lacunas de formação existentes no ensino médio e fundamental.

Em determinado momento da discussão pedi a palavra e fiz um questionamento mais ou menos nos seguintes termos: **“Na Educação Superior reclamamos que nosso aluno vem do Ensino Médio com problemas de interpretação e raciocínio lógico. No Ensino Médio os professores reclamam que os estudantes saem do Ensino Fundamental com problemas de alfabetização e operações básicas. No Ensino Fundamental as professoras reclamam que muitas crianças chegam na escola com problemas comportamentais decorrentes da elevada incidência de destruturação familiar. Se isto for assim mesmo, será que muitos problemas da educação brasileira não**



seriam, de fato, problemas de responsabilidade familiar?”. O professor ouviu atentamente o questionamento, olhou para mim e disse: **“Aí está um bom problema. Talvez você possa escrever sobre isso”.** E continuou a discussão por outro viés, sem opinar a respeito da minha pergunta.

A verdade é que aquele desafio lançado ficou martelando durante muito tempo na minha mente. Apesar de ter discorrido oralmente sobre o tema em diversos espaços, não lembro de ter escrito sobre. Trata-se de uma questão complexa por envolver muitos atores. Tenho a percepção de que no modelo educacional brasileiro ocorre um conflito de responsabilidade, lacuna que a meu ver está presente no próprio texto constitucional. Diz o artigo 205 da nossa Constituição: **“A educação, direito de todos e dever do Estado e da família, será promovida e incentivada com a colaboração da sociedade, visando ao pleno desenvolvimento da pessoa, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho”.**

Pois bem! Não há dúvidas que a educação é um direito de todos. Também não há dúvidas acerca da necessidade de promoção da educação para o pleno exercício da cidadania. Apenas um tolo poderia ter interesse de sustentar posicionamentos contrários. Mas quanto à educação como dever do Estado e da família penso que pode haver dúvida compreensão da responsabilidade. Afinal, qual deve ser o papel da família e qual deve ser o papel do Estado? Quando os papéis de cada ente responsável por uma ação ou política pública não estão claramente definidos pode haver inversão de papéis ou omissões, impossibilitando, inclusive, a avaliação da efetividade da ação e/ou política pública.

Além disso, para engrossar esse caldo, a educação – ao lado da cultura e comunicação – é uma das principais agendas de conflito na polarizada guerra cultural dos campos políticos da atualidade. Tem gente que defende que a educação não pode ter como objetivo qualificar para o mercado, o que representaria alienação dos sujei-

Fotos: Sites seduca.com.br / paisefilhos.uol.com.br

45 anos
Termas Piratuba
1975 - 2020



Lazer e Saúde
O Ano Inteiro

Termas Piratuba
Lazer e saúde o ano inteiro

45 anos
Termas Piratuba
1975 - 2020

facebook.com/termaspiratuba @termaspiratuba
@contato@termaspiratuba.com.br Contato: (49) 3553-0132

www.termaspiratuba.com.br

tos para perpetuar a dominação dos opressores. Outros dizem que a educação precisa focar o desenvolvimento de competências para o mercado de trabalho e a educação humanista deve ser ignorada. Tem gente que defende que as famílias, por terem perfil conservador, não poderiam ter papel formativo, já que perpetuariam regimes patriarcais e conduziram sua prole à alienação. Para estes, o jargão de que a educação é um direito de todos e dever do Estado substituiu o próprio texto constitucional, excluindo a família da equação. Nesta seara, especialistas diversos sustentam posições das mais variadas possíveis, com argumentos, foices e martelos.

Quero relembrar que numa perspectiva constitucional a família tem um papel central da educação. Inclusive, antes da Constituição Federal de 1988 era a família que “puxava” o estribo desta responsabilidade. Observe que a Constituição Federal de 1937, em seu artigo 149 defendia que **“a educação é direito de todos e deve ser ministrada pela família e pelos Poderes Públicos”**. Em 1946, a Constituição Federal expunha em seu artigo 166 que **“a educação é direito de todos e será dada no lar e na escola”** – texto que foi mantido no período militar na Constituição Federal de 1967 em seu artigo 168. Foi apenas em 1988 que o Estado assumiu a dianteira da responsabilidade.

Ou seja, aos poucos a família foi sendo empurrada para a margem. Com isso, mais do que assumir o protagonismo, o Estado assumiu também a responsabilidade e até impede as famílias de assumirem papel protagonista na educação formal. Quais foram os resultados disso tudo? Surpreenda-se com os resultados do Brasil no Programa Interna-

cional de Avaliação de Estudantes (Pisa) de 2018, constata a estagnação nos resultados e pasme com a decadente qualidade na educação do nosso país. Ou então confira o impacto científico das publicações dos pesquisadores brasileiros, do professor Marcelo Hermes de Lima, da UnB, e se constanja com a possibilidade de o nosso país ser o último em impacto científico até 2023.

Pois bem! Quais deveriam ser os papéis do Estado e das famílias na educação? Defendo que o Estado se responsabilize pela educação formal para garantir o direito de todos, pois muitas famílias não teriam condições de fazê-lo. Mesmo assim, que se admita, para quem assim o quiser e tenha condições, a possibilidade de **homeschooling** – prática de educação que acontece em casa sob a responsabilidade de adultos, geralmente os próprios pais. Quanto às famílias, que se responsabilizem pelos elementos basilares da educação dos seus filhos. Estou falando de valores como caráter, integridade, polidez no trato com as pessoas, questões essenciais para a dignidade humana, os chamados bons modos que muitas famílias abandonaram.

As famílias não podem terceirizar ao Estado esse papel. Se isso ocorrer no sentido de omissão familiar a escola certamente terá dificuldades enormes para corrigir distorções de caráter que venham do seio familiar. Aliás, muitas escolas nem desejam isso. Sob o pretexto de incentivar a autonomia dos sujeitos com base em um paradigma do marxismo cultural, muitas escolas



mais estão preocupadas em ensinar um pretenso pensamento crítico que, na verdade, nada mais é do que a institucionalização da luta de classes marxista, não mais de burgueses contra proletários, mas repaginada em opressores e oprimidos.

Defendo que o papel educacional da escola deve focar onde reside a sua competência essencial: a escolarização. A escola tem muito mais a oferecer para a sociedade se focar no estudo das ciências exatas, linguísticas, da natureza, por exemplo. Adicionalmente, servirá como laboratório de vida da socialização, o que é importante, respeitando as tradições familiares e a trajetória de vida de cada um dos alunos. Mas não poderá ser instrumento de qualquer grupo ideológico na doutrinação de seus efetivos de guerra cultural.

Na defesa da educação para que sirva a todos em seu direito, famílias e escolas precisam ser fortalecidas. Percebo desafios em cada um dos campos. Na escola o desafio da valorização dos professores, formação continuada, estruturação adequada e, principalmente, foco em sua competência de ensino, respeitando os valores familiares de seus estudantes. Nas famílias o desafio do resgate do papel dos pais com investimento de tempo destinado aos filhos, demonstração de bons exemplos no dia a dia e, diria mais, reconectar as gerações.

Como dizia o sábio Salomão: **“eduque a criança no caminho em que deve andar e até o fim da vida não se desviará dele” [Provérbios 22:6]**. O resultado que podemos esperar disso tudo é a celebração de um ciclo virtuoso e observaremos na Educação Superior o acesso de estudantes com excelente formação secundarista e fundamental com sólida base familiar. ■



Marcelo Recktenvald,
Reitor da Universidade Federal
da Fronteira Sul (UFFS)
Para a revista Mais Dinâmica

A qualidade de vida passa por uma boa noite de sono!

Têm pessoas que não pensam assim. Passam boa parte da vida trabalhando para juntar dinheiro e outra parte gastando o dinheiro para comprar saúde. Os problemas mais comuns são circulação, coluna, insônia, fadiga, estresse, tensão, infarto, derrame e câncer. Por isso é necessário repor as energias positivas, proporcionando a sensação de relaxamento e alívio de dores.

O uso do colchão terapêutico estimula o próprio organismo a melhorar suas defesas. Melhora a circulação sanguínea, enxaqueca, depressão, gastrite, azia, cansaço físico e mental, além de alergias. Resultados comprovados na melhora das funções renais, ácido úrico, intestino preso, diabetes, colesterol, triglicerídeos, dores musculares, reumatismo, câimbras e luxações. Alivia dores de coluna e dores lombares. Aumenta a imunidade e a resistência física. Permite um sono profundo e reparador.

- **Vibroterapia:** a vibromassagem proporciona um alívio rápido das tensões. Você programa a intensidade e o tempo da massagem.

- **O infravermelho longo:** pastilhas que possuem na sua composição metais nobres

como platina, titânio e alumínio que emitem ondas eletromagnéticas iguais às que recebemos do sol no nascer do dia ou fim de tarde.

- **Magnetismo:** ao colocar ímãs no colchão cria-se um campo magnético que gera a sensação de descanso e bem-estar, melhorando a circulação sanguínea. Uso restrito para portadores de marca-passo.

- **Energia quântica:** reduz a dor física, alivia o estresse, alívio de traumas, recuperação rápida, aumenta a disposição e o entusiasmo, além da sensação de paz e bem-estar.

- **MHR (Magneto Hidro Ressonância):** a mais nova sensação no combate e alívio das dores e tensões. Sua ação bloqueia ondas energéticas nocivas ao corpo. Acelera processos de cicatrização em inflamações e infecções.

Para maiores informações entre em contato com René Ternus – consultor em terapia do sono. Agende uma demonstração, receba todas as informações e programe sua virada contra a insônia. A maioria dos problemas de insônia não está relacionada à falta de cansaço, mas às dores pelo corpo que não te deixam dormir.

GRUPO
vida nova
SAÚDE E BEM-ESTAR

Representante
do Grupo Vida Nova
Colchões Terapêuticos.
Confira preços
e condições especiais:
(49) 99910-0677
(WhatsApp).



Óleos essenciais: Origem e benefícios

dōTERRA®
Consultor de Bem-Estar



Você conhece os benefícios dos óleos essenciais?

Um universo de aromas e benefícios naturais para a saúde. Os óleos essenciais estão cada vez mais presentes no cotidiano das pessoas – seja para tornar o ambiente mais leve com seu aroma, para relaxar com uma aromaterapia ou massagem aromática.

Afinal, o que são óleos essenciais? Segundo a dōTERRA, “são compostos aromáticos voláteis de ocorrência natural encontrados nas sementes, cascas, caules, raízes, flores e outras partes das plantas”. Natural e com fragrâncias para todos os gostos, além de oferecer diversos benefícios à saúde.

de. Até o momento foram encontrados cerca de três mil compostos voláteis aromatizados.

Além de ser usado como difusor de ambiente – com aromas que trazem tranquilidade, alegria e que remetem nosso cérebro a lembranças –, são bastante utilizados em aromaterapias e massagens. “As propriedades físicas e químicas dos compostos aromáticos voláteis que compõem os óleos essenciais permitem que eles circulem rapidamente pelo ar e interajam diretamente com os sensores olfativos no nariz. Tais propriedades únicas tornam os óleos essenciais ideais para a inclusão em aplicações de aromaterapia”, enfatiza a dōTERRA.

Aromaterapia e massagens aromáticas

Com um efeito relaxante, a aromaterapia – prática terapêutica que absorve as propriedades dos óleos essenciais totalmente naturais para reencontrar o equilíbrio e a harmonia pessoal –, pode melhorar o humor, aliviar dores e náuseas. Além de diversos benefícios a longo prazo.

Outra prática saudável e que ajuda na recarga de energias são as massagens aromáticas. Amada por muitos, ela pode aliviar os sintomas do estresse, relaxa a musculatura, melhora e estimula a circulação, além da sensação de bem-estar que proporciona. Alguns aromas utilizados para essa prática são: óleo essencial de lavanda, laranja, sálvia, alecrim, hortelã e canela. Porém, cada olfato é único e com uma peculiaridade diferente. O importante é aproveitar essa terapia natural para nosso bem-estar.



Entre em contato:

Roberto: (49) 99927-4071
Ilse: (49) 99999-0177
Inez: (49) 98817-6798
Marília: (49) 98436-0002



dōTERRA Copaiba
Promove uma pele lisa e macia



dōTERRA Copaiba
Promove uma pele lisa e macia



dōTERRA Frankincense Olíbano
O seu aroma promove uma sensação de relaxamento



dōTERRA On Guard
Acolhedor, picante, canforado, amadeirado

dōTERRA ZenGest
Aplique no abdômen antes de viajar de carro ou avião para um aroma calmante.



dōTERRA Lemon
Limpa e purifica o ar e promove um humor positivo.



dōTERRA Oregano
Herbáceo, intenso, verde, canforado



dōTERRA Deep Blue
Mix de óleos relaxante e refrescante



dōTERRA Lemon
Limpa e purifica, seu aroma eleva o humor

Quando você escolhe dōTERRA, está escolhendo óleos essenciais cuidadosamente destilados de plantas devidamente colhidas no momento perfeito, por produtores experientes de todo o mundo, para a criação de extratos com eficácia e composição ideais.

Cada óleo essencial dōTERRA também é cuidadosamente testado usando o rigoroso protocolo de qualidade CPTG® (Certificado de Pureza Testada e Garantida). Os usuários experientes de óleos essenciais reconhecerão imediatamente o padrão de qualidade superior dos óleos essenciais da dōTERRA, de grau de pureza testado, naturalmente seguros e eficazes.

Surpresas na entrega do Oscar 2020

O início de ano é um período carregado de ansiedade e expectativa para os amantes do cinema nacional e internacional. O motivo? A cerimônia de entrega das 24 estatuetas do prêmio mais cobiçado do ramo artístico mundial a atores, atrizes, diretores, filmes e etc. do ano anterior: o

Oscar. Em 2020, a 92ª premiação foi realizada dia 9 de fevereiro no teatro Dolby, em Los Angeles, Califórnia, nos Estados Unidos.

Em pouco mais de três horas e meia de duração, 53 filmes concorriam às 24 categorias com 124 indicações. Destaque para os filmes Coringa – que teve 11 indicações ao Oscar – e Parasita

– que recebeu o maior número de estatuetas da noite: quatro no total –, além da compositora Hildur Guðnadóttir – primeira mulher a vencer a categoria Melhor Trilha Sonora do Oscar. Democracia em Vertigem foi o representante brasileiro na categoria Melhor Documentário, mas foi superado por Indústria Americana.



Lista de premiados do Oscar 2020:

Filme: Parasita

Ator: Joaquim Phoenix (Coringa)

Atriz: Renée Zellweger (Judy: muito além do arco-íris)

Diretor: Bong Joon Ho (Parasita)

Atriz coadjuvante: Laura Dern (História de um Casamento)

Ator coadjuvante: Brad Pitt (Era uma vez em... Hollywood)

Roteiro adaptado: Jojo Rabbit, de Taika Waititi

Roteiro original: Parasita, de Bong Joon Ho e Han Jin Won

Documentário: Indústria americana

Edição: Ford vs Ferrari

Fotografia: 1917

Maquiagem e cabelo: O escândalo

Mixagem de som: 1917

Edição de som: Ford vs Ferrari

Curta-metragem: The neighbors window

Figurino: Adoráveis mulheres

Canção original: I'm gonna love me again

(Rocketman), de Elton John e Bernie Taupin

Trilha original: Hildur Guðnadóttir (Coringa)

Animação: Toy Story 4

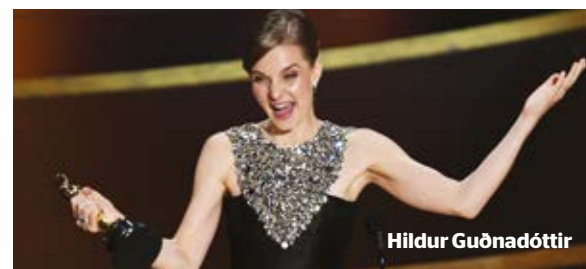
Curta de animação: Hair love

Curta documentário: Learning to skateboard in a warzone

Filme internacional: Parasita (Coreia do Sul)

Design de produção: Era uma vez em... Hollywood

Efeitos visuais: 1917



Abraão

Andressa

Cesar Brito

Fonseca

Isolaine

JM

Juninho

Sabrina

Zadinello

Esse ano a Vang FM completa 30 anos, e nós queremos muito dizer “obrigado” a você cliente, ouvinte e anunciante, personagem principal dessa história de sucesso!

Com uma proposta diferente, a Vang FM aos poucos foi conquistando seu espaço no mercado e no coração das pessoas, se tornando a rádio referência da região.

Um trabalho feito com humildade e simplicidade, que veio ao encontro do jeito do nosso povo, da nossa gente!

Foram feitos muitos investimentos para que pudéssemos apresentar uma nova rádio nesses 30 anos.

E essa data especial será comemorada do jeito que você gosta, com música boa, prêmios, qualidade no ar e uma Vanguarda cada vez mais perto de você.

Aguarde! Vem muitas novidades por aí! Obrigado por acreditar em nossa equipe,

Vang FM 30 anos!

Cada vez mais “A Número 1 Da Região!”



(49) 99151-2162



(49) 3353-8888



Vang FM Xaxim



vang_fm

Mineral importante para os músculos e o coração

Você já parou para pensar de que forma o nosso organismo funciona e quais os nutrientes ele precisa para manter o corpo ativo? Uma das respostas são os minerais e, entre eles, está o potássio. A redação da Mais Dinâmica procurou a nutricionista Grasieli Thais Lottermann, de Palmitos, para tirar dúvidas sobre os benefícios e a importância do potássio no metabolismo. A especialista também explica onde se encontra o mineral e orienta como equilibrar a dieta para evitar doenças a partir da ingestão do potássio.

Qual a importância dos minerais para o corpo humano?

Mesmo que produzidos em pequenas quantidades no organismo, os minerais exercem diversas atividades imprescindíveis. São essenciais à manutenção dos tecidos do corpo humano. O potássio é o terceiro mineral mais abundante no corpo depois do cálcio e do fósforo. Considerado um eletrólito – ou seja, uma substância que assume uma carga positiva ou negativa quando dissolvida no meio aquoso da corrente sanguínea –, quase todo o potássio presente no corpo é encontrado no interior das células.

Encontrado em uma ampla variedade de alimentos, é praticamente impossível não obter a quantidade suficiente desse mineral para a realização das funções corporais básicas. Frutas e legumes em geral como banana, abacate, damasco seco, tomate, batata, laranja, amêndoas, castanhas, espinafre e brócolis são ótimas fontes de potássio.



Qual a função do potássio no organismo?

Juntamente com outros eletrólitos, o potássio é utilizado para conduzir os impulsos nervosos. Além disso, inicia as contrações musculares e regula o batimento cardíaco e a pressão arterial. Ele também controla a quantidade de líquido dentro das células e o sódio regula a quantidade fora delas, de modo que os dois minerais trabalhem juntos a fim de equilibrar os níveis de líquido no corpo. O potássio torna o corpo capaz de converter o açúcar presente no sangue (glicose) em glicogênio – uma forma de energia armazenada que é mantida como uma reserva pelos músculos e pelo fígado.

Onde o potássio pode ser encontrado?

Encontrado em uma ampla variedade de alimentos, é praticamente impossível não obter a quantidade suficiente desse mineral para a realização das funções corporais básicas. Frutas e legumes em geral como banana, abacate, damasco seco, tomate, batata, laranja, amêndoas, castanhas, espinafre e brócolis são ótimas fontes de potássio. Outros alimentos ricos nesse mineral são peixes, bacalhau, salmão, carnes, aves e chocolate meio-amargo.

Há risco de o organismo ter pouco potássio? De que forma isso pode acontecer?

As necessidades de potássio são maiores no período de crescimento. A maioria das pessoas obtém todo o potássio necessário numa dieta saudável, rica em vegetais e frutas. Entretanto, se observam hipopotassemias (taxas baixas de potássio no sangue) bastante frequentes, raramente ligadas à carência de aporte alimentar. Suas causas são mais frequentemente de origem medicamentosa e podem se tradu-

Potássio

zir por distúrbios neuromusculares (cãibras e paralisias), aumento da pressão arterial ou, às vezes, distúrbios graves do ritmo cardíaco. As principais causas medicamentosas de hipopotassemia são a ingestão de diuréticos, suscetíveis de aumentar a excreção urinária do potássio, e os laxativos, que aumentam as perdas digestivas. Observa-se também uma transferência de potássio para as células, ocasionando uma hipopotassemia nos tratamentos por insulina. Outra causa medicamentosa da hipopotassemia é a ingestão prolongada de corticoides. A baixa concentração de potássio no plasma é conhecida por hipocalêmia. Os sintomas da deficiência são fadiga, fraqueza, cãibra muscular, alterações cardíacas, constipação intestinal e dor abdominal. A hipocalêmia severa pode levar à arritmia cardíaca, podendo ser fatal.



Existe uma quantidade mínima e máxima de consumo de potássio?

Em geral, para as pessoas saudáveis com as funções renais normais, a ingestão de alimentos que excedem 4,7 mil mg/dia de potássio não representa ameaça de risco à saúde, já que o excesso é rapidamente eliminado na urina. Por isso, nenhum nível de ingestão máxima tolerável para o potássio foi definido. Entretanto, indivíduos cuja excreção urinária de potássio esteja comprometida (por exemplo, indivíduos com insuficiência renal crônica ou diabetes tipo 1) devem consumir níveis de potássio recomendados pelos profissionais de saúde, que podem ser menores do que a IA recomendada para pessoas saudáveis. ■

Natan Augusto Silveira
Redação revista Mais Dinâmica

Centro de Diagnóstico por Imagem



ANS - nº 354295

Dr. Rafael Agnolin
Responsável Técnico
CRM 15350 – RQE 8417

Unimed Chapecó
*Fazer o melhor
por você é o
nosso plano*



somos
coop

SERVIÇO DE TRIAGEM MÉDICA DE CHAPECÓ

SINTOMAS DE
GRIPE

FEBRE

TOSSE

DIFICULDADE PARA
RESPIRAR

Se você está com sintomas, entre em contato e fale com um médico da equipe. Você vai receber as orientações necessárias sobre o seu caso e se há necessidade de ir até um posto de saúde ou serviço de urgência.



LIGUE
2049-6500

Todos os dias, das 7h às 22h

Parceiros:



Álcool gel: você sabe como e quando usar?



A higiene pessoal, em especial das mãos, foi uma das principais pautas do primeiro semestre de 2020. Hábitos simples que antes passavam despercebidos hoje são personagens decisivos para cuidar da saúde e minimizar os impactos de uma pandemia. Soluções básicas e acessíveis estão ao alcance de todos. O que antes era uma prática exclusiva de pessoas cuidadosas e profissionais da saúde, agora é a orientação que paira sobre a sociedade e pode fazer toda a diferença para o coletivo – principalmente quando a batalha é travada contra inimigos invisíveis

como vírus e bactérias. Lavar as mãos é ato reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um dos principais instrumentos contra epidemias. Dados mostram que o hábito pode reduzir em até 40% a contaminação por vírus e bactérias que causam doenças como gripes, resfriados, conjuntivites e viroses.

Felizmente existem ferramentas que, além de muito eficientes e altamente resolutivas, são simples e acessíveis como água, sabonete ou sabão, detergente e álcool! O poder de lavar bem as mãos está em evidência em tempos de pandemia mundial. Lições simpló-

rias até mesmo para uma criança precisaram ser reaprendidas e respeitadas por todos aqueles que pensam em seu bem-estar e desejam imprimir sua colaboração na sociedade em prol do bem comum. Ter as mãos limpas é tão importante para a saúde que existe até uma data dedicada à conscientização de ter tal hábito: o Dia Mundial de Lavar as Mãos, comemorado e lembrado todo dia 15 de outubro. A data é usada por governos e organizações sanitárias para incentivar a lavagem das mãos e fazer com que isso faça parte do cotidiano de todos.

O álcool 70 foi personagem das narrativas e manchetes pelo mundo todo, mas seu uso não substitui uma boa e correta lavagem e higienização das mãos. O cuidado pessoal vem antes e é insubstituível na luta contra vírus, bactérias e pandemias. Para a farmacêutica Kathrine F. da Rosa, quando se fala em microrganismos é como se esses seres celulares tivessem uma proteção envolta da sua célula. “Quando você usa o álcool 70, a porcentagem de água, a concentração consegue passar por osmose pela célula e leva o álcool junto. A concentração de álcool é suficiente para estourar a célula, desnaturar. Esse processo faz com que esse vírus bactéria morra”, explica a especialista.

Não se deve produzir álcool gel em casa

A responsabilidade que envolve a população frente aos desafios conjuntos não varia de acordo com o que é simples ou complexo. Um fato acompanhado em diversos veículos de comunicação provou que é preciso ter consciência e atenção para o que deve ser feito no âmbito profissional e não deve

ser substituído pela produção caseira e não regulamentada. Fazer álcool gel caseiro é ineficaz e ilusório. Para a farmacêutica, quando se fala em álcool 70, não estamos falando exatamente sobre uma porcentagem de 70% de álcool, mas o teor alcoólico, a graduação alcoólica chamada de 70° L.

“Para garantir que o álcool esteja 70° usamos um aparelho chamado alcoômetro. Esse alcoômetro vai medir o teor de álcool na solução. Por esse motivo é praticamente impossível que as pessoas consigam saber a graduação alcoólica do que eles estão produzindo em casa, por exemplo. Não é só pegar uma parte de álcool, uma parte de água e misturar. Isso varia com a temperatura do ambiente e dos líquidos. Tudo isso vai depender que exista uma variação para medir o teor alcoólico



para fazer a preparação”, explica a especialista sobre o procedimento que deve ser feito em laboratório.

Quando utilizado o álcool a 96% ou o absoluto 99%, o anidro não possui solução de água. Esse álcool puro não consegue passar pela barreira da célula do microrganismo. “O álcool 70 é importante contra outros microrganismos, não apenas contra a covid-19. Vírus da gripe, diversos tipos de bactérias, coliformes fecais que podem contaminar a comida e o dinheiro.

Ter cuidado com a utilização do álcool é importante para muitas demandas”, acrescenta Kathrine.

O uso do álcool isopropílico em eletrônicos

O álcool isopropílico pode ser utilizado para limpar componentes eletrônicos. É o mais apropriado para este fim, pois a porcentagem de água é menor que 1% e por isso a hipótese de oxidação das peças é quase nula. A especialista explica que “a estrutura do álcool 70 é diferente do isopropílico. Ele evapora mais rápido e traz menos efeitos danosos para essas superfícies de acrílico e de equipamentos eletrônicos. Também é necessário utilizar uma solução 75”, finaliza Kathrine. ■

Queren Hapuque Barrabarra
Redação revista Mais Dinâmica

“Lavar as mãos é ato reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um dos principais instrumentos contra epidemias. Dados mostram que o hábito pode reduzir em até 40% a contaminação por vírus e bactérias que causam doenças como gripes, resfriados, conjuntivites e viroses.



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!



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.

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.

Linha para restaurantes



Por que tomar água com os remédios?



Que a água é importante para nosso organismo, traz benefícios e ajuda a prevenir doenças não há dúvidas. Também pudera. Segundo estudos, cerca de 60% a 80% do nosso corpo é formado por água. Mas criar o hábito de beber esse líquido tão precioso para o corpo humano com frequência durante o dia a dia não é fácil, muito menos tomar a quantia recomendada para cada um. Aliás, como saber quanto se deve tomar de água por dia para não prejudicar o funcionamento do nosso corpo?

Muito fácil. Para conhecermos a quantidade recomendada de água por dia basta fazer uma das quatro operações que aprendemos ainda no ensino fundamental: a multiplicação. O valor? O nosso peso atual por 35 mililitros. Vamos a um exemplo prático: uma pessoa pesa 45 quilos e quer saber a quantidade indicada de água diariamente. O cálculo deve ser o seguinte: 45 vezes 35, que vai dar 1.575. Ou seja: essa pessoa deve beber, no mínimo, 1,5 litro por dia.

À primeira vista a quantia pode parecer bastante, mas não é. Ela engana fácil. Assim, na prática muitas pessoas não inge-

rem nem dois copos durante todo o dia – isso se referindo à água pura e sem contar sucos, cafés, chimarrão ou outros líquidos ingeridos na correria do dia a dia. Você ainda está na dúvida quanto à importância da água para o nosso corpo? Então senta para ler o próximo argumento: mais do que importante, a água é fundamental quando o assunto é medicamento.

As consequências no tratamento médico

A falta de água ao fazer uso de remédios pode prejudicar o tratamento médico. Tomar um comprimido “no seco”, além de comprometer a eficiência do medicamento, pode prejudicar o organismo. Isso porque o revestimento do comprimido ou cápsula pode se prender ao esôfago e se dissolver nesse local, causando até úlceras ou outros tipos de lesões.

Segundo farmacêutica especialista em farmácia magistral, Kathrine F. Da Rosa, a água deve ser sempre o líquido de primeira escolha para a ingestão de medicamentos. Sucos, refrigerantes, cafés e outros líquidos devem ser evitados ao ingerir um comprimido. “Alguns medicamentos podem

interagir quimicamente com o líquido ingerido e reduzir a absorção do medicamento como, por exemplo, a ingestão de alguns antibióticos como a tetraciclina com leite. O cálcio presente no leite reage quimicamente com a molécula de antibiótico reduzindo a absorção do mesmo”, destaca a profissional.

O recomendado é beber, no mínimo, meio copo de água junto com a medicação, facilitando, assim, sua dissolução e agilizando em seu efeito. Outros líquidos devem ser ingeridos em circunstância pontuais, mas apenas quando existe a necessidade de usar a medicação e não se encontra água para consumo.

Kathrine também ressalta a importância de ingerir o comprimido ou cápsula inteira sem ser triturada, derretida ou quebrada. “O revestimento, muitas vezes, protege o esôfago do paciente de possíveis irritações causadas pelo remédio, além deste mesmo revestimento garantir uma liberação lenta do medicamento conforme a necessidade do paciente de acordo com a prescrição”, enfatiza a farmacêutica chapecoense.

Antes de tudo, leia a bula!

Além da água, é sempre importante o paciente ler a bula para seguir as orientações do consumo de cada medicamento. Segundo Kathrine, não é recomendado a procura em sites porque muitas informações podem estar desconstruídas e confundir ainda mais o paciente. O ideal é sempre seguir as orientações médicas e o que a bula de cada remédio informa. “Lembre-se: a água é a única amiga da medicação. Cuide-se!”, finaliza a farmacêutica. ■

Débora Maffissoni
Redação revista Mais Dinâmica

Foto: Site viva.rttuaali.com.br

Café: mocinho ou vilão da saúde? Eis a questão

Quem nunca parou a correria do dia a dia para apreciar um bom café que atire a primeira pedra. É indiscutível: apesar de ser um produto de origem árabe, o café é o queridinho do brasileiro e não à toa há inúmeras combinações país afora. Desde o tradicional e puro às mais variadas misturas com açúcar, adoçante, leite, bolacha, pão de queijo, salame, mortadela e por aí vai. Aliás, tem quem diga que uma reunião de trabalho ou o encontro com amigos sem café é uma ofensa e não existe.

Mas quando o assunto é o café e seu princípio ativo – a cafeína – também não há como correr de discussões que sempre estão presentes, especialmente no que diz respeito à saúde das pessoas. Uma pergunta é trivial: o café é mocinho ou vilão de uma vida saudável? A resposta vai depender de cada organismo e um ditado popular vem à tona: “cada caso é um caso”. Então, como resolver esse questionamento? A revista Mais Dinâmica entrevistou o especialista em neurologia, Dr. Auney de Oliveira Couto.

Segundo o médico, antes de qualquer coisa é necessário entender do que é composto o café e como acontece essa influência. A protagonista dessa história toda é a cafeína. “A cafeína é um antigo estimulante do sistema nervoso central conhecido a vários séculos, cuja procedência são os países árabes que introduziram na cultura ocidental”, afirma Dr. Auney. De acordo com o especialista é importante dizer que estudos apontam para um efeito benéfico à longevidade. Entretanto, o doutor salienta a necessidade de moderação no consumo de cafeína para que a longevidade realmente seja verdadeira.

“Como toda substância estimulante ou medicação, quando tomada em quantidade excessiva – o café, por exemplo, seis xícaras por dia – o ser humano apresenta efeitos colaterais conhecidos como cafeinismo, cujo sintomas podem ser taquicardia, dor de cabeça, aumento da irritabilidade, insônia e distúrbios do sono como fragmentação do mesmo”, enfatiza o médico. Conforme Dr. Auney, as doses recomendadas de cafeína são

equivalentes de três a quatro xícaras pequenas de café por dia para um efeito positivo no organismo.

Quando o café é recomendado ou não?

Para o doutor, há estudos recentes em que o café contribuiu significativamente para a melhoria do bem-estar e longevidade das pessoas, além de exemplos observados diariamente em seus pacientes. “As evidências recentes dispõem que a cafeína podia ser um neuroprotetor atuando na prevenção de doenças como Parkinson, Alzheimer e derrame. Ainda em estudos recentes em pacientes com doença de Parkinson que tomam quantidade moderada de café, percebe-se que eles têm uma melhora no seu desempenho motor. O que observamos, inclusive, em nossa prática diária”, ressalta o especialista.

Apesar das boas notícias em relação à longevidade produzida pela cafeína, Dr. Auney frisa a importância de cuidados no consumo, moderação e, em alguns casos, restrição do uso do café. O médico aponta exemplos de pessoas com arritmia cardíaca, úlcera gástrica e inflamação do esôfago. “Pacientes com arritmia cardíaca devem conversar com seu médico cardiologista sobre o uso ou não de pequenas quantidades de café. Pacientes com histórico de úlcera gástrica e inflamação do esôfago também devem discutir com seu médico gastroenterologista sobre o uso da cafeína”, finaliza. ■

Natan Augusto Silveira
Redação revista Mais Dinâmica



Foto: Site pxhere.com

Imunidade forte: a arma contra inimigos invisíveis

O cuidado com a saúde começa pelo simples. Atitudes e escolhas relevantes que têm o poder de fortalecer o organismo e prevenir a chegada e instalação de doenças ou complicações de todos os tipos. Comer bem, dormir bem e fazer atividades físicas são premissas que garantem uma qualidade de vida notável. A chegada das estações mais frias traz consigo algumas doenças virais e complicações imunológicas relacionadas às temperaturas baixas.

Um organismo fortalecido pode passar pelas épocas mais geladas de forma saudável e sem maiores estresses, sem gastos com remédios e debilitações causadas por doenças. O inverno costuma ser um tempo de gripes e resfriados que vão e voltam. Esse processo é cansativo e faz mal para a saúde, além de transmitir essas doenças para outras pessoas. Para ficar imune a esses problemas tão comuns é preciso turbinar o sistema imunológico consumindo os alimentos certos e evitando outros.

A imunidade é a capacidade de defesa do nosso corpo diante de vírus e bactérias – os inimigos invisíveis – capazes de realizar estragos significativos na saúde humana. Um ótimo índice imunológico ensina que prevenir é melhor do que remediar. Seu corpo, saúde, beleza e bem-estar agradecem! Um cardápio rico em vitaminas e nutrientes é a chave para manter-se saudável e pronto para enfrentar os desafios invisíveis.

A nutricionista Carla Coltro explica que por muitos anos as pessoas permaneceram condenadas à ideia de que a base da saúde



era determinada pela genética. “Hoje, muitos estudos já mostram que a genética é apenas 20% determinante sobre a saúde e que 80% é determinada pelo nosso estilo de vida, principalmente pela maneira como nos alimentamos”, explica evidenciando que tudo começa pela mentalidade e a forma de compreender como funciona o organismo humano.

O que comer para aumentar minha imunidade?

A alimentação saudável depende do equilíbrio, de uma rotina alimentar e sua diversidade. Supostos superalimentos isolados ou dietas milagrosas não possuem nenhuma evidência científica. Carla afirma que doenças rotineiras como herpes de repetição, candidíase de repetição, gripes, aftas na boca, dores de garganta e resfriados são sinais que comunicam baixa imunidade. “A base do problema está no estresse, sono desregulado e intestino ruim. Esse último é totalmente influenciado por alimentos que ingerimos dia-

riamente. Para termos um metabolismo forte é necessário consumir diariamente alimentos que favorecem uma imunidade adequada. Entre eles podemos citar a carne de porco, carne de frango e carne de gado, principalmente as vísceras como coração de galinha, coração de gado, fígado e rim de gado. Esses alimentos são a base para termos os níveis de ferro e vitaminas do complexo B em quantidades adequadas”, diz.

“Peixes, principalmente a sardinha, como fonte principal de ômega 3; ovos inteiros, principalmente a gema, onde está a maior parte dos nutrientes como vitaminas, incluindo a vitamina D, minerais e gorduras boas. Ovos devem ser comidos diariamente, assim como frutas tipo a laranja e bergamota. Coloque limão na sua salada diariamente, pois são fontes de vitamina C. Vegetais verdes como brócolis, couve-folha, salsinha, espinafre e coentro são fontes importantes de vitamina K. Castanhas e nozes são fontes de zinco, chás de gengibre, guaco, hortelã (apenas uma xícara por dia de qual escolher) e própolis (20 gotas por dia), além de melhorar a imunidade, estimulam o sono. Por último, uma colher de chá de mel pela manhã”, recomenda a nutricionista.

“Por mais que as quantidades ingeridas desses alimentos sejam completamente individuais, conforme a necessidade de cada um, são alimentos que podem ser consumidos diariamente conforme seu acesso a eles”, acrescenta Carla sobre a diversidade alimentar que deve constituir todos os dias de uma alimentação saudável.

A imunidade é a capacidade de defesa do nosso corpo diante de vírus e bactérias – os inimigos invisíveis – capazes de realizar estragos significativos na saúde humana.

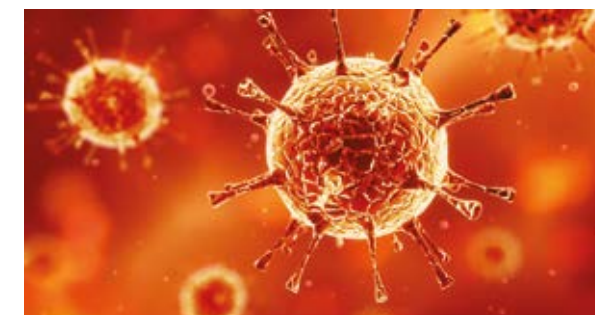
Alimentação saudável precisa estar combinada com medidas preventivas

Uma alimentação diversificada, equilibrada e rica em minerais e vitaminas possui atividade de redução do risco de doenças quando o hábito alimentar se torna frequente e consistente, condicionando um sistema imunológico mais eficiente com menor risco de doenças. Entretanto, é importante ter consciência que tais hábitos não nos livram da responsabilidade de adotar as medidas preventivas recomendadas frente a doenças e pandemias mundiais.

“A Organização Pan-Americana de Saúde (Opas) aborda que o aumento da produção de alimentos processados, a rápida urbanização e a mudança de estilos de vida deram lugar a uma alteração nos padrões alimentares. As pessoas

agora consomem mais alimentos ricos em calorias, gorduras, açúcares livres e sal/sódio – e muitas não comem frutas, vegetais e outras fibras alimentares o suficiente”, explica sobre as mudanças culturais que desfavorecem a saúde e modificam de forma pejorativa os hábitos alimentares da população.

Além dos cuidados com a alimentação e higiene pessoal, especialistas ressaltam que existe um conjunto de medidas que favore-



cem a imunidade – entre elas estão o sono em dia para conquistar o descanso necessário, prática de atividades físicas possíveis mesmo em casa e o uso de vitaminas e suplementos nutricionais caso precise e de acordo com a orientação de um profissional da saúde.

Vícios e sedentarismo também devem ser combatidos de forma urgente e necessária. Os dois são fatores de risco que tornam seus dependentes vulneráveis e diminuem significativamente a expectativa de vida de uma pessoa. Uma vida feliz e saudável é uma missão possível. Tudo começa pela disposição em transformar a mente e refletir tais mudanças todos os dias de forma paciente e obstinada. ■

Queren Hapuque Barrabarra
Redação revista Mais Dinâmica



Bem Estar Shop

BÍONS BS 10: ionizador, magnetizador e mineralizador com ação antibacteriana, altera as moléculas da sua água deixando-as estruturadas

IONIZADOR: nanotecnologia presente no BÍONS BS 10 com turmalina negra e tecnologia MHR (magnetohidrossonante) que irradia na sua água por meio da transformação dos cátions (prejudiciais à saúde) em ânions (que são benéficos à saúde), atuando como um antioxidante que combate os radicais livres.

MAGNETIZADOR: os potentes ímãs presentes no BÍONS BS 10 magnetizam sua água, reorganizando as moléculas em estruturas lineares que proporcionam melhor fluidez e absorção da mesma.

INFRAVERMELHO LONGO: gera rotações nas moléculas da água, quebrando os clusters de gorduras e separando as impurezas das moléculas da água.

INFRAVERMELHO PRÓXIMO: gera vibrações nas moléculas da água que acelera a eliminação de gorduras e impurezas, evitando, assim, que elas venham a se acumular novamente.

MINERALIZADOR: presente no BÍONS BS 10, contém dolomita – extraída de rochas de origem calcária – que tem na sua composição carbonato de cálcio e carbonato de magnésio.

AÇÃO ANTIBACTERIANA: por meio da prata coloidal.

Rua: sete de setembro 525-D
Sala - 01 / centro
Fone/WhatsApp: (49) 99916-0654
Chapecó-SC



Um compacto aparelho que ioniza e magnetiza água.

Estações mais frias

Elegância e consciência

As estações mais frias já se fazem presente e começam a modificar outra vez os hábitos e comportamentos da sociedade. As peças mais quentes ganham visibilidade e os tons mais escuros se destacam anunciando que o frio já chegou. Nesse cenário mais frio as peças de inverno são famosas por ostentar um ar clássico na composição do look. Peças elegantes e novidades que embelezam as vitrines e passarelas. A moda, mais do que nunca, tem sido responsável por absorver momentos das sociedades e transmitir conceitos e manifestos por meio de roupas, cores e modelagens comunicando, assim, tendências que nascem em determinados lugares e são levadas para novos horizontes por meio da moda.

Como tendência para outono e inverno de 2020 especialistas trazem elementos já bem conhecidos das estações mais frias. As variedades que o xadrez apresenta são um exemplo. Essa tendência continua como elemento cotado para a estação: tons

mais escuros, tanto para peças de roupas quanto para acessórios. Peças no xadrez que apresentam padronagens mais geométricas e simplificadas expressam uma composição comprometida com as tendências mundiais para 2020. Sobretudo e peças longas são apontamentos de tendência nacional e internacional. Além de protegerem do frio, são elegantes e remetem ao clássico da moda.

Para inovar no conceito de inverno e seus famosos tons mais escuros, a E-trend – Caderno de moda e tendências apontou uma novidade que os amantes de composições coloridas irão adorar: a presença do classic blue para compor as tendências da estação! O classic blue é a cor do ano de 2020 eleita pela Pantone. Segundo a E-trend, “a tonalidade intensa de azul transmite introspecção, clareza, proteção, confiança, calma e uma base estável e confiável em meio a um mundo tão entregue à tecnologia e inteligência digital”.

A moda sustentável

Os conceitos de moda sustentável estão cada vez mais presentes no mundo. Pensar consciente virou tendência e é um ótimo caminho para uma vida mais tranquila e feliz, longe de gastos exagerados e realidades exorbitantes que não têm nada em comum com a vida de pessoas normais. Nesse contexto há a ótima notícia de que os looks de inverno podem sempre ser reaproveitados. Botas, bolsas e artigos de couro dificilmente ficam antiquados. Sempre são composições que enriquecem o look e possuem um tempo de vida útil bem expressivo.

Mesmo que algumas dessas peças não sejam mais uma tendência dá para usá-las na composição do vestuário e compor com outros tecidos e estampas. O reaproveitamento de peças e artigos é uma ótima solução para quem deseja ir na contramão do consumismo. Brechós estão em alta e são lugares democráticos onde é possível renovar o guarda-roupa e economizar de forma expressiva, sem contar que os adeptos desse hábito colaboram para um mundo melhor fortalecendo a economia local e evitando o consumismo. ■

Queren Hapuque Barrabarra
Redação revista Mais Dinâmica



CATARINENSE COMO VOCÊ



TODA FAMÍLIA FALA BEM.



Chapecó **canal 4.1 | net 509**