DEZ 2020 / JAN 2021 | ANO 16 | EDIÇÃO 101 | R$ 12,00

êxito

ATITUDE
E OPINIÃO
EMPRESARIAL

O CLIMA NÃO É MAIS O MESMO

AS MUDANÇAS CLIMÁTICAS DEVEM SER UM PROJETO DO PRESENTE

PIX: ENTENDA COMO FUNCIONA

FEBRE EMOCIONAL EXISTE?

SCHNEIDER
SERVICE

ENGENHARIAS E SERVIÇOS PENSADOS EM VOCÊ E NO PLANETA

Luzerna | Santa Catarina
www.schneirderservice.com.br
facebook.com/schneiderserviceltda
engenharia@scheiderservice.com.br

Schneider Service
CREA-SC 123.969-3
49 3523-1469

Eduardo Schneider Rubinihc
Eng. Eletricista | CREA-SC 120.673-4
49 99919-3537

Energia Solar - Automação Residencial – Piso Aquecido - Aspiração Central – Aquecimento Solar

visite nosso site:

é momento de cuidar e de proteger com a carboni corretora de seguros

Conheça nossos planos de seguro:

- auto
- residencial
- vida
- caminhão
- frota
- carga
- viagem
- responsabilidade civil
- seguro patrimonial
- seguro de máquinas e equipamentos
- propriedade rural
- moto

Solicite uma proposta: 49 3533.5505

Rodovia SC 355, nº 1873 • Portal das Videiras
Videira/SC • Cep 89562-260

CARBONI
CORRETORA DE SEGUROS

DE MÁSCARA NO VENTO

Em todos os finais de ano ficamos saudosistas. Não adianta nem tentar se proteger, pois o impulso de olhar para trás e fazer um balanço, mesmo que singelo, é irrefreável. Em 2020, o que mais senti falta foi do vento no rosto. Entendo que senti falta do frescor suave do vento acariciando minha pele coberta pela máscara que invariavelmente esquenta. Além disso, tivemos um ano quente, com poucos dias de frio intenso, mesmo que já seja dezembro e ainda não tenhamos guardado completamente as blusas no armário.

Também foi nesse ano que os ventos assustaram e prejudicaram parte da população catarinense. O vento que me causa saudades foi elevado a tal potência que deixou um rastro de destruição. Na época, enquanto diversos grupos participavam ativamente da reconstrução de residências e de cidades, nós tiramos um tempo para pensar e programamos uma edição que falasse sobre o clima. Empresas e climas têm uma certa relação no quesito previsibilidade: enquanto administradores analisam dados, tendências e variações internas e externas para projetar planos de ação para cenários favoráveis e desfavoráveis, especialistas de diversas áreas analisam dados, tendências e variações para projetar estratégias e planos de ação para orientar a população. A diferença é a escala. Em uma escala reduzida, decidimos falar sobre o clima e apresentamos dicas de proteção contra os tornados na Edição 100 como uma forma de preparar o assunto para a edição atual.

Vamos falar sobre o clima. Esse clima que muda conforme se altera a nossa relação com o espaço. Um clima que se adapta da mesma forma que nós nos adaptamos a ele, pois coabitamos um único planeta. Não existe clima indissociável dos seres humanos, embora ele não precise de nós. Não existe meio ambiente distante da sociedade ou da economia. Não existe, por enquanto, humanos sem o planeta Terra. Por isso, trazemos uma matéria que foi fruto de uma longa entrevista com o professor Lindberg Nascimento Junior, professor do curso de Geografia e do Programa de Pós-Graduação em Desastres Naturais da UFSC.

Além disso, nossos queridos jornalistas apresentam matérias sobre o Canvas, dicas de carreira para depois dos 60 anos, os benefícios dos óleos essenciais, o retrato da leitura no Brasil, um estímulo para você começar a fazer trabalhos manuais e muito mais. Esperamos que você goste dessa edição tanto quanto nós gostamos de fazer.

Boas festas!

Angela Zatta
angela@editoraexito.com.br

Revista Êxito® é uma publicação da Êxito Editora e Comunicação
Rua Aparecida, 100 - Bairro São Cristóvão
Videira - SC - CEP 89562-074
Tel.: (49) 3566.0001
Todas as matérias assinadas são de inteira responsabilidade de seus autores. A opinião das pessoas que estão na revista, não reflete necessariamente a opinião da revista. Todas as publicidades são de inteira responsabilidade de seus anunciantes.
(f) www.facebook.com/editoraexito
(i) @ exitoeditoraecomunicacao
(@) revista@editoraexito.com.br
(w) www.revistaexito.com.br

EDIÇÃO 101
DEZEMBRO 2020/JANEIRO 2021

Diretores
Rid Eloi Zatta
Rosí Scariot Zatta

Redação
Angela Zatta

Criação/Diagramação
Heley Santos
Thais Lucchesi

Departamento Comercial
Silvia Zatta Gonzatto
Tel.: (49) 3566.0001
(49) 9 9931.3881

Assessoria Jurídica
José Carlos Damo
OAB/SC 4625

Acesse o site da Revista Êxito:

Se voce está a procura de um
lugar com segurança e privacidade
Nós temos o caminho...

Condomínio fechado de lotes, segurança familiar

Unidades Disponíveis

Venha conhecer!

residencialprime
residencialprime
49 99929-7068

PRIME
Residencial

SUMÁRIO

08 EMPRESÁRIO DE ÊXITO
Fábio Zardo

28 JORNADA DE ÊXITO
Marilei S. G. dos Santos

38 MATÉRIA DE CAPA
O clima não é mais o mesmo

50 ESTANTE DE ÊXITO
Morgana Feijão

12 PASSEI DOS 60. O QUE SERÁ DA MINHA CARREIRA?
14 CANVAS: PLANEJAMENTO AO ALCANCE DE TODOS
18 PIX: ENTENDA COMO FUNCIONA

20 ANDREIA ELISA BALDISSERA - COLUNISTA
22 FOMO: O MEDO DE PERDER OPORTUNIDADES
32 OS BENEFÍCIOS DOS ÓLEOS ESSENCIAIS
34 COMPULSÃO ALIMENTAR E ANSIEDADE

36 ANTÔNIO CARLOS "BOLINHA" PEREIRA - COLUNISTA
44 SEJA MAIS CRIATIVO COM TRABALHOS MANUAIS
46 O BRASIL TEM SEDE DE LEITURA
48 LEONARDO P. COLLE - COLUNISTA

QUAIS SÃO SEUS PLANOS PARA 2021?

Por Marcio Rafael Konkol e Gabriel Gemelli

Pela primeira vez na história de vida de muitos estamos passando por uma situação de crise sanitária mundial que impactou e ainda impacta todos os ramos de negócios.

Mas o quanto impacta?

É justamente essa análise que viemos trazer para você.

O sentimento do encerramento do ano de 2020, para a grande maioria das pessoas, é de alívio. No início da pandemia trouxemos, aqui na Revista Êxito, algumas dicas de como agir em momentos de crise. Era o começo da pandemia e ainda estávamos nos adaptando à nova realidade econômica e de saúde pública. Com o passar do tempo percebemos que, além de seguir as dicas que trouxemos, aquelas empresas que tinham seu planejamento bem estruturado e sólido sabiam melhor o que fazer e onde mexer para sobreviver, do que aquelas empresas que vão sobrevivendo conforme os meses passam.

Então o que esperar de 2021?

Não espere! Faça!
Comece por um planejamento estratégico do seu negócio. E não precisa ser complexo, não.

Simplifique!

Institua metas e objetivos que conversem com sua missão e valores. Invista nos relacionamentos, valorize as pessoas boas que estão caminhando ao seu lado no seu negócio, aumente sua rede de contatos e esteja com pessoas que te façam voar!

Aí você pode nos questionar: "Mas a lição de 2020 não foi justamente a de que planejar não resolve, pois vem a vida e muda tudo?" Pelo contrário amigos, a lição é planeje, assim você saberá exatamente onde e quando ajustar as velas para aproveitar o vento e torná-lo favorável.

Boas Festas! Feliz 2021!
Família Exacon

Rua Brasil, 457 | Sala 02 | Marafon
rafael@exaconcontabil.com.br
gabriel@exaconcontabil.com.br

/exacongestaocontabil
@exacongestaocontabil

[49] 3566-1167
[49] 3466-6335

EMPRESÁRIO DE ÊXITO

UMA CARREIRA QUE ACELEROU

Do almoxarifado à empresa própria. Essa foi a jornada que Fábio Zardo enfrento dos 14 anos em diante, quando começou a trabalhar na oficina da família e, posteriormente, criou a Fama Pneus, em Caçador. Depois de muitos cursos e experiências, o que Fábio descobriu é que o aprendizado nunca termina. Em entrevista à Êxito, o empresário dividiu detalhes sobre sua trajetória.

Como a Fama Pneus começou?

Posso dizer que a paixão pelo ramo automotivo acompanha minha família por gerações. Meus avós, tanto paternos quanto maternos, trabalhavam com funilaria e mecânica de automóveis. Desde meados de 1970, meu avô materno Olivo Lusa já trabalhava com funilaria e implantou uma concessionária de veículos Dodge, marca que passou a distribuir todas as caminhonetes fabricadas pela Chrysler. Até essa década, a Dodge tinha uma marca separada para caminhonetes, chamada de Fargo Trucks, cujo mercado era principalmente fora dos EUA. Então quando meu avô abriu a concessionária, as caminhonetes eram todas da marca Dodge e o negócio durou até 1981, quando a oficina se tornou uma oficina de caminhões Volkswagen. Minha família investiu no ramo de mecânica pesada (caminhões) e se destacou até 2004, quando meu pai, Dejair Zardo, vendeu a oficina. Eu tinha certeza de que não deveria atuar em outro ramo, pois resolver problemas em automóveis leves ou pesados é uma das minhas paixões. Também sabia que esse ramo tinha um futuro promissor, pois os investimentos em transporte

> *Quando você está com dúvidas sobre qual caminho seguir, a melhor coisa a fazer é lembrar das raízes.*

e logística não seriam reduzidos - pelo contrário, eles teriam que aumentar cada vez mais. Foi então que criei a Fama Pneus.

Então você montou a empresa sozinho?

Em partes. Era março de 2005, nós tínhamos vendido a oficina recentemente e eu peguei um auxílio financeiro com meu pai para criar a Fama e trazer algumas novidades que eu sabia que a população de Caçador e região gostaria de ter e conhecer. A ajuda que recebi foi exatamente o necessário para comprar um pequeno estoque e o maquinário para começar o trabalho. A Fama Pneus começou em Caçador com o diferencial de trazer a marca BS Colway, pneus remoldados que eram uma grande novidade na época. No início, trabalhávamos em três pessoas, sendo eu, meu pai e mais um funcionário, vendendo apenas pneus remolde e alguns jogos de rodas. Cerca de um ano e meio depois é que começamos a trazer pneus novos.

Que dificuldades acompanharam esse início?

No começo tive bastante dificuldades, pois o capital que tinha, que era emprestado, foi completamente investido. Tive grandes problemas de liquidez, afinal, nem todo cliente tem condições de pagar à vista, precisei pegar algumas linhas de crédito e fiquei bem descapitalizado. Tinha toda aquela dificuldade que toda loja enfrenta no início para atrair o cliente para seu estabelecimento e depois para fidelizá-lo. Por mais que eu contasse com uma certa tradição de família, a clientela já não era a mesma que meu avô atendia.

Como você fez para vencer esse período difícil?

Todo empreendedor sabe que o começo será difícil e essa dificuldade não se resume a dois ou três anos. A dificuldade se estende tranquilamente pelos primeiros seis a sete anos de vida da empresa, pois nesse tempo você, como empreendedor, busca alternativas, tenta, erra e não percebe, corrige, volta atrás, repensa, e enquanto faz tudo isso também trabalha e atrai clientes, fideliza e busca soluções. No desenrolar desse tempo, eu busquei abrir novos caminhos, encontrar novidades. Foi assim que em 2010 comecei a oferecer serviços de mecânica também.

Por que oferecer esse serviço?

Porque vi que apenas os pneus e as rodas não seriam o suficiente para manter a saúde financeira da empresa e me levar até onde eu queria alcançar. Na época, eu andava bem chateado porque tinha um bom volume de trabalho, mas o retorno financeiro não era adequado. Comecei a pensar em como agregar novas fontes de receita e nessas horas, quando você está com dúvidas sobre qual caminho seguir, a melhor coisa a fazer é lembrar das raízes. Eu entendia de mecânica! Trabalhei a vida inteira com isso, vi minha família trabalhar com isso desde que era criança, cresci no meio da mecânica trabalhando com meu pai na oficina. Então, voltar às raízes que me fizeram chegar até aquele ponto era a saída mais acertada para fugir da estagnação. Foi assim que comprei meu primeiro elevador em 2010 e a Fama Pneus finalmente começou a ter um pouco mais de capital de giro e a crescer de fato, descentralizando tarefas e contando com mais colaboradores.

Você também tem a FZ Auto Center. Como foi que ela nasceu?

Em 2015, a Fama tinha as bandeiras Yokohama e Michelin. Eu recebi um convite da Dunlop para abrir uma loja exclusiva em Caçador, mas não quis deixar as outras marcas para trás pois eram parcerias que datavam de anos. Não podia perder a oportunidade, mas também não tinha capital para investir tão cedo. Tive que dar um jeito (um popular peitaço) para conseguir fazer acontecer no prazo que a Dunlop me pediu e essa foi a segunda loja credenciada Dunlop no Sul do Brasil. Atualmente, com cinco anos, a FZ Auto Center trabalha com a bandeira Goodyear e a Dunlop passou para a Fama.

O que faz o sucesso do trabalho em equipe?

Entender que cada pessoa têm habilidades diferentes e delegar funções de acordo com as aptidões e com as necessidades da empresa. O sucesso de uma equipe depende muito da liderança, que deve ser empática e capaz de se adaptar às mudanças da sociedade. Vou te contar uma experiência bem pessoal. Eu era uma pessoa que não abria mão de saber de tudo sobre a loja, até que em 2018 fui diagnosticado com um linfoma que me obrigou a fazer seis meses de tratamento. As sessões de quimioterapia já foram bem difíceis, além disso, eu viajava todos os meses para fazer o tratamento e muitas vezes ficava internado por algum período. Isso aconteceu na mesma época da construção do barracão da Fama Pneus. Eu, que era aquela pessoa que precisava ter controle e que acreditava que não tinha tempo para mais nada, passei quase 21 dias afastado da loja fazendo exames para ter certeza do diagnóstico. Nesse período, a minha ansiedade aumentava! Fiquei no hospital pedindo fotos da obra para ver como estava o andamento, se já tinham descarregado os tijolos, se cada coisa já tinha sido feita, se estávamos dentro do cronograma, etc. E o que eu aprendi com esse processo todo é que eu poderia deixar as coisas nas mãos das outras pessoas.Nunca tinha feito isso. Aprendi que eu poderia confiar nos meus funcionários, mas confiar de verdade - como se a minha vida dependesse disso, por-

que de certa forma dependia. Na segunda sessão de quimioterapia eu estava bem debilitado e foi a minha família e a minha equipe que me manteve firme, sem perder a força e nem a fé em Deus e em Nossa Senhora Aparecida.

Que dicas você daria para quem está no início da carreira empresarial?

Acredito que quem já tem um trabalho estável deve procurar crescer dentro da empresa onde está. Digo isso porque o mercado é muito mentiroso, pode enganar facilmente, e as oportunidades para empreender no Brasil são muito difíceis. Se a pessoa quer mesmo empreender, tem que ter bastante força de vontade, foco, não ter medo de trabalhar e saber que vai trabalhar muito para colher os frutos apenas lá no futuro. Tem que ficar ligado 24 horas por dia, 7 dias por semana e 365 dias por ano para não deixar passar qualquer oportunidade no mercado nacional e internacional, se for pertinente ao seu ramo.

ANTES DE COMPLETAR SEU QUINTO ANIVERSÁRIO, A NIPPUR FINANCE ULTRAPASSA A MARCA DE 2 BILHÕES SOB ASSESSORIA

Em dezembro de 2015, inaugurava em Herval D'Oeste/SC, a Nipur Finance, um escritório credenciado à XP Investimentos, que nasceu com um propósito muito claro: ***gerar resultados financeiros para pessoas, famílias e empresas.***

Apesar dos desafios comuns a todo novo empreendimento, a Nippur Finance, que iniciou com apenas duas pessoas, em pouco tempo rompeu as fronteiras geográficas e ganhou notoriedade no mercado financeiro, transformando-se em uma referência quando o assunto é investimentos.

A rápida ascensão do negócio pode ser evidenciada em números expressivos, que refletem uma trajetória de muito trabalho e dedicação, alicerçadas em uma premissa que direciona toda a estratégia do negócio: ***melhorar a vida dos seus clientes.***

Prestes a celebrar o seu quinto aniversário, no segundo semestre deste ano a empresa ultrapassou a incrível marca de **2 bilhões sob assessoria, tornando-se um dos maiores escritórios de investimentos do Brasil.** Na estrutura atual, a Nippur conta com mais de **50 especialistas,** atende a mais de **3.500 clientes** em várias partes do Brasil e até mesmo no exterior e possui uma estrutura robusta, desenvolvida com o objetivo de **oferecer a melhor e mais completa experiência em investimentos.**

Mais do que números, estas conquistas representam uma cultura forte, construída a partir de um trabalho sério e uma equipe altamente comprometida em mudar a realidade econômica do Brasil, através do mercado financeiro.

Com escritórios físicos em Santa Catarina nas cidades de Chapecó, Herval D'Oeste, Rio do Sul, e no Paraná em Pato Branco e equipes especializadas atuando nas cidades de Concórdia, Videira e Lages, o projeto de expansão segue a todo vapor. Até o fim de 2020, a Nippur Finance - que se consolidou como um dos escritórios financeiros com maior crescimento exponencial no Brasil – inaugurará a sua quinta filial, na cidade de Jaraguá do Sul (SC). Para 2021 estão previstas novas estruturas físicas em Curitiba, Concórdia, Lages e Videira.

De acordo com Marcelo Caleffi, CEO da Nippur, a qualidade e experiência do time da Nippur são os grandes diferencias da empresa.

"Temos pessoas vindas de praticamente todas as instituições financeiras do Brasil, conseguimos levar até nossos clientes a robustez de uma grande instituição financeira através de um atendimento ágil, transparente e que no final do dia traga resultados as pessoas, famílias e empresas que confiam em nosso trabalho. Somos uma empresa de pessoas que trabalham incansavelmente pra encantar os nossos clientes".

A empresa oferece um serviço totalmente personalizado e conta com uma equipe multidisciplinar para auxiliar o cliente em um formato de atendimento 360 graus. Hoje a Nippur possui times especializados em renda fixa, renda variável, crédito, câmbio, previdência, gestão de riscos, operações estruturadas, além das áreas Corporate, Private e Offshore.

Acesse o site da Nippur Finance ou entre em contato para saber mais e experimentar um novo jeito de investir e explorar o mercado financeiro.

nippurfinance
nippurfinance
nippur-finance
www.nippur.com.br
nippur@nippur.com.br

NIPPUR FINANCE

AGENTE AUTÔNOMO DE INVESTIMENTOS
XP Investimentos

2 BILHÕES SOB ASSESSORIA

PASSEI DOS 60. O QUE SERÁ DA MINHA CARREIRA?

Há alguns anos a Êxito publicou uma matéria falando sobre pessoas que continuaram trabalhando, mesmo depois da aposentadoria. Eram pessoas incríveis, que viam o ato de ficar em casa, teoricamente sem ter o que fazer, como algo aterrorizante. O terror de olhar para uma casa vazia vem muito menos do ambiente — o problema é a ideia da perda de utilidade. E se sentir útil, no mundo atual, tem muito a ver com a autonomia e a produtividade.

Pessoas de qualquer idade estão sujeitas a uma espécie de ansiedade quando se sentem pouco produtivas, ou quando não exercem um trabalho remunerado. Fazer um trabalho e um trabalho digno, aos olhos de muitos, significa receber um valor em troca em forma de salário ou de um pagamento por contrato. Afinal, se não haverá remuneração, de quê adianta o esforço e a dedicação se as contas continuam a chegar?

Quando se é jovem fica mais fácil abrir mão desse ou daquele sonho para dar conta das obrigações diárias. O idealismo da adolescência e da vida de um jovem adulto passa a ser paulatinamente substituído pela certeza de que, antes de conseguir fazer aquilo que se deseja, é preciso estar vivo e saudável. Por isso, aceitamos a condição de trabalhar mais, fazer um turno extra, ter dois empregos, aceitar um trabalho como freelance, emendar uma faxina na outra, com a certeza de que o resultado ainda vai valer a pena e que um dia chegaremos lá.

Só que a gente pensa que esse dia demora. Apesar de algumas vezes acreditarmos que ainda temos muito tempo para viver, e apesar de outras vezes acharmos que a demora é um pouco maior do que gostaríamos, o dia em que conseguiremos realizar aquilo que desejamos

> *Atue como consultor ou coach empresarial para repassar seu conhecimento*

está muito mais perto do que pensamos ser possível. Veja só, com os anos passando tão depressa, logo seus filhos devem concluir o Ensino Fundamental e se preparar para o Ensino Médio. Logo, eles também sairão de casa ou terão seus próprios problemas para lidar com a sua ajuda. Logo, você vai olhar no espelho e se parabenizar pelos 50 anos, ou pelos 60 ou 70 anos. Não é tão longe assim.

E se não está tão longe (ou se já chegou) e você é uma daquelas pessoas que consegue viver sem um trabalho produtivo e rentável, esse pode ser um ótimo momento para planejar a sua volta por cima para chegar lá.

Repense a sua carreira

O ano de 2020 não foi um ano para esquecer. Pelo contrário, ele foi um ano para lembrar muito bem. Foi nesse ano que a vida digital deu um salto e você pode usar isso a seu favor. Muitas pessoas com mais de 50 anos, que se sentiam intimidadas com a tecnologia, precisaram aprender o básico para enfrentar a pandemia e a quarentena. Isso quer dizer que aprenderam, ao menos, a fazer videochamadas, usar uma rede social e quem sabe até assistiram a alguma live. Embora esse aprendizado tenha ocorrido para uma grande parcela da população, o impacto para os idosos foi bastante positivo.

Uma das preocupações da área da saúde com a pandemia foi a manutenção da saúde mental dos idosos. Nessa fase, são inúmeros os casos de ansiedade e depressão, logo, torna-se preocupante pensar no idoso isolado socialmente, sem poder sair de casa, privado da liberdade e até da sua autonomia para fazer atividades cotidianas como ir ao mercado. O contato com a família e com os amigos através do ambiente virtual foi (e segue sendo) fundamental para que essa pessoa consiga passar por esse momento. Somando-se outros cuidados como tomar sol por 10 a 15 minutos diariamente, praticar exercícios como caminhadas pelo quintal, estruturar a rotina e testar novos hobbies (ou retomar antigos), é possível manter a saúde mental durante o isolamento.

Mas se o isolamento for demais e se aquele sonho de chegar lá ainda gera impulso no sentido do mundo do trabalho — ou se você for

mais ousado e quiser deixar a sua marca — é preciso ter em mente que o mercado ainda precisa de você. Você que já utiliza as vagas de idoso no estacionamento ainda tem muito para oferecer para diversos tipos de empresas.

Oportunidades para não desperdiçar

Empreendedorismo: a cultura empreendedora está aí para te atingir também. Vale a pena pensar em montar seu próprio negócio usando as habilidades e o conhecimento que adquiriu nos anos e trabalhos anteriores. Comece devagar. Pesquise sobre cursos para empreendedores, informe-se sobre núcleos existentes nas Associações Comerciais, conheça o Centro de Inovação da sua cidade (caso haja), para ter novas ideias e aprimorar seu projeto inicial. Você ainda pode empreender com uma franquia ou transformar um hobby em uma fonte de renda.

Consultoria e mentoria: bastante ligado ao empreendedorismo, você pode transformar sua carreira ao prestar serviços de consultoria em áreas relacionadas às suas especialidades. Ao invés de pleitear um cargo administrativo em uma média ou grande empresa, ofereça o serviço de consultoria financeira, por exemplo. Vale destacar que para que esse trabalho dê certo, é importante ampliar continuamente a visão sobre o mundo dos negócios e ter uma mente inovadora para propor novas soluções.

Age adviser: a carreira que promete ser bastante procurada no futuro! Um "age adviser" é o profissional que orienta as relações entre grupos de diferentes idades e gerações dentro da empresa. Longe de ser uma babá dos jovens, seu papel é promover a colaboração e garantir um mix de gerações sadio dentro da instituição. É uma posição indicada se você tem um perfil conciliador e se está disposto a gerenciar pessoas.

Consultor em gestão da longevidade: indicado para quem gosta de resolver problemas e ajudar pessoas. Este é um profissional que oferece soluções ao identificar e dar o suporte para o desenvolvimento das pessoas e organizações, através de estratégias, políticas e práticas mais adequadas ao contexto da economia da longevidade. Para entender mais sobre o assunto, vale a pena conhecer o livro "Economia da Longevidade: o envelhecimento populacional muito além da previdência".

> *Se jogar no meio digital é uma opção para os influencers prateados*

Conselheiro de aposentadoria: não quer deixar os outros cometerem os mesmos erros que você ou seus amigos? Ajude as pessoas a planejar suas aposentadorias, preparando-as para gerenciar seus recursos para desfrutar de uma vida mais longa e permanecer ativos no mercado depois que a aposentadoria chegar.

Influenciador digital: com a busca das marcas por diversidade, essa pode ser uma área interessante para quem gosta de trabalhar com redes sociais e usar sua influência com o público. Os influencers prateados passaram a entrar no radar das marcas e do público ao compartilhar informações sobre viagens, receitas, organização pessoal, criação e produção de eventos, entre outros temas.

Startups de nicho: a terceira idade é um nicho de mercado que vale a pena ser explorado. Quem gosta de pensar fora da caixa, pode investir um pouco de tempo e conhecimento para criar produtos e serviços específicos para esse público e fomentar a criação de uma rede de relacionamentos que transpassa o isolamento social. Iniciativas como clubes de assinatura, grupos de passeios, entre outros, costumam agrupar idosos com interesses em comum e promover novos relacionamentos.

Escrita: que história você gostaria de contar ao mundo? Se você é um leitor de ficção, certamente já leu o suficiente para ter clareza de qual história está faltando na sua prateleira. É essa que você pode ser desafiado a escrever! E se você não costuma ler ficção, pense em qual ensinamento gostaria de dar ou que experiência considera importante dividir com o mundo. Existe público para ambos!

Estas são apenas algumas das oportunidades que se abrem para o futuro. Qual delas você vai escolher?

Angela Zatta
angela@editoraexito.com.br

CANVAS: PLANEJAMENTO AO ALCANCE DE TODOS

Imagine uma ferramenta que ajude você a ter uma visão geral dos temas a serem analisados na estruturação ou reformulaçãode qualquer empresa. E que essa fermenta permita a você identificar como esses temas interagem entre si, ajudando a compreender as relações entre eles, e por isso mesmo, os ajustes necessários. E que além disso tudo, você consiga ter uma visão simplificada e visual/fotográfica para o desenvolvimento de uma estratégia de negócios, um plano de negócios detalhado ou um plano de ação prioritário. Bem-vindo ao CANVAS!

Surgido no início dos anos 2000, como resultado de uma tese de doutorado na Suíça, o método CANVAS logo caiu na graça de consultores e administradores pela maneira prática como possibilita a visualização, compreensão e efetivação da estruturação e planejamento de um negócio.

É dividido em quatro questões básicas, que remetem a nove temas, a saber:

Quem é meu cliente
- Relacionamento com clientes
- Segmento de clientes
- Canais

O que eu vendo
- Proposta de valor

O que eu faço para produzir/comercializar
- Parcerias principais
- Atividades chaves
- Recursos Principais

O quanto isso vai custar para produzir e me dar de lucratividade
- Fontes de receitas
- Estrutura de custos

> *Seu lucro pode vir dos diferenciais ou do preço do produto*

O método: preparação

A ferramenta consiste na fixação do formulário CANVAS, normalmente na parede, para que seja preenchido com post-its (ou papéis adesivados), etapa a etapa com uma cor para cada uma. Não se surpreenda se sua parede ficar toda colorida pelos post-its durante a elaboração. Essa separação por cores é uma das características que facilitam a visualização do quão complexo é o negócio e as possíveis intervenções/ajustes necessários.

Participantes

O CANVAS pode ser preenchido individualmente, mas é interessante que mais pessoas participem da cocriação, visto que a variedade de ideias enriquece a discussão e possibilita um melhor nível de decisões.

Em empresas já organizadas, normalmente participam diretoria e, dependendo da estrutura, também o nível gerencial. Isso é importante, pois com a "cúpula pensante" da organização por dentro das discussões, tem-se um aumento da visão e um maior comprometimento na busca dos objetivos como um todo.

ETAPAS

PROPOSTA DE VALOR

Qual o valor do seu produto/serviço?

E aqui não falamos do custo ou do preço final e sim daquilo que você entrega para o seu cliente.

Para auxiliar no preenchimento dessa etapa, ajuda a ideia de que quem tem uma loja de confecções, por exemplo, não vende só roupas. Dependendo da roupa, pode vender status, autoestima, bem estar, etc. Nessa mesma linha, um eletricista não vende só consertos elétricos. Vende segurança, vende soluções, economia de energia... Assim, uma concessionária de carros de

luxo, não é concorrente de uma que vende veículos populares, apesar de ambas venderem carros.

Dessa forma, o que te faz ser único?

Quais as necessidades/desejos que seu produto ou serviço atendem?

O que seu cliente ganha quando adquire seu produto/serviço?

O que você tem que seus concorrentes não têm?

O que vai fazer seu cliente optar por comprar com você e não com o seu concorrente?

SEGMENTO DE CLIENTES

Para quem você vende?

E como a maioria das pessoas responde ... NÃO! Você não vende para todo mundo.

Quem é o seu público-alvo? A quem prioritariamente o seu produto/serviço se destina?

É óbvio que você não vai negar-se a vender à alguém só porque não se enquadra ao seu público-alvo, até porque, discriminação é crime. Mas se na etapa anterior, você conseguiu identificar os diferenciais do seu produto/serviço, aqui você identificará a quem esse produto ou serviço prioritariamente se destina. Que tipo de público preferencialmente usufruirá da sua proposta de valor.

Quais as principais características desse público?

Onde ele está, qual o seu grau de escolaridade, sua faixa de renda, costumes, hobbies, estilo de vida, idade... Quanto mais for possível essa segmentação, maior a eficiência do seu CANVAS.

CANAIS

Aqui vamos identificar a melhor forma de nos comunicarmos e atingir nossos clientes.

Das segmentações que identificamos na etapa anterior, quais canais são os mais indicados para cada uma delas, e por quais deles esses segmentos preferem ser ouvidos?

É possível integrá-los para a maximização de resultados?

Qual a relação custo benefício (gasto/eficiência)? Quais a sua concorrência já usa e quais os pontos positivos e negativos deles? O que você consegue fazer melhor?

RELACIONAMENTO COM CLIENTES

Pensando no seu público-alvo e nos diferencias que você oferece, como você vai se relacionar com esse cliente para manter um bom relacionamento com ele?

Que tipo de reação cada segmento espera? Qual é, existe? Como essa relação pode surpreender seu público e qual a relação custo benefício dessa estratégia?

Repare como cada etapa cada vez vai se tornando interdependentes, influenciando uma à outra.

ATIVIDADES PRINCIPAIS

É óbvio que a principal atividade de uma oficina automecânica é o conserto de automóveis. Mas não é disso que tratamos aqui. Quando nos referimos às atividades principais, estamos nos referindo à ação que será realizada para que os diferenciais do produto/serviço ou na relação com o cliente aconteça.

Quais as principais atitudes deverão ser tomadas e mantidas para garantir o diferencial proposto acima?

PARCERIAS PRINCIPAIS

Uma das coisas mais inteligentes verificadas em negócios de sucesso atualmente é o estabelecimento de parcerias. E quando se fala em parcerias, estamos falando muito além de fornecedores. Pensando no seu segmento de clientes, que outra empresa possui público-alvo semelhante?

Que parcerias são possíveis com essas empresas?

Qual parte do seu processo você consegue otimizar através dessa parceria?

Lembre-se: Parceria de sucesso é aquela onde os dois lados ganham!

ESTRUTURA DE CUSTOS

Pensando no seu negócio como um todo e, principalmente, no que é necessário para oferecer sua proposta de valor, quais custos mais caros e os importantes para seu modelo de negócio?

Qual a sua principal fonte de lucros?

DICAS

- Na elaboração de cada etapa, é desejável que cada ideia que surja esteja em um post-it (um post-it para cada ideia). Então, é normal que algumas etapas tenham muitos post-its.
-
- Conforme o formulário for preenchido, é fundamental a verificação de quanto cada uma dessas ideias/etapas "conversam" entre si. Se eventualmente uma ideia estiver em conflito com qualquer outra, independente da etapa, um ajuste deve imediatamente ser realizado. Dessa forma, é normal que o tempo todo retorne-se a uma etapa anterior, ideias anteriores (post-its) sejam retiradas do formulário ou então ajustadas.
-
- O mundo não é dos "mais ou menos", por mais que eles sejam maioria. Num mundo de tanta concorrência em todos os segmentos, buscar estratégias que possibilitem diferenciar-se da mesmice em boa parte das vezes é o divisor de águas que definirá quem continua no mercado e com sucesso. Tenha isso em mente no preenchimento do seu CANVAS.

Lembre-se: seu lucro pode vir pelo fato de seu produto ser barato e por isso você ganhar na quantidade. Ou então, ele pode até ser mais caro, por ter diferenciais que seu público-alvo está disposto a pagar a mais. É seu CANVAS que vai te ajudar a definir isso.

E aí? O CANVAS fez sentido para você?

Joel Lopes
@joelopescoach

Você está satisfeito com os resultados da sua empresa? Se fizermos essa pergunta para empreendedores, certamente a resposta será não! Isso é bom, pois mostra que não estamos na zona de conforto, mas pode ser um indício de que as oportunidades não estão sendo aproveitadas da melhor forma. Como a sua empresa está na internet?

É aí que entra a necessidade da Consultoria e Mentoria em Marketing Digital feito pela Tamanho. Afinal, como donos de um negócio, sempre devemos buscar maneiras mais eficientes por nossas empresas em destaque e de aumentar as vendas.

Por que contratar uma consultoria em marketing digital?

Quando você contrata uma consultoria quer uma orientação, algo personalizado para se colocar de forma profissional ao mercado.
O digital chegou em 2020 obrigando muitas empresas entrarem no mundo online, e se mostrarem para o mercado. Porém muitas delas ainda não entendem a importância que o digital tem para seus negócios físicos. Sempre comento com os meus clientes e futuros clientes que "Sua página na rede social é uma vitrine, ela pode estar bagunçada ou muito bonita". Para que isso possa acontecer necessitamos trabalhar o passo a passo para que sua empresa comece a se engajar no mundo digital.

Que tipo de serviços a consultoria em marketing digital oferece às empresas?

O objetivo da consultoria é fornecer ao cliente um melhor desempenho nas estratégias, utilizando ferramentas adequadas para realizar todas as análises apropriadas.
A consultoria em marketing digital irá direcionar o empresário e a sua equipe a potencializar seus serviços ou produtos nas redes sociais.
Será realizado uma análise das suas redes sociais, com pontos positivos e negativos para melhorar sua presença digital e começar a ganhar dinheiro na internet.

Conheça as dicas da consultora Ana Paula Tamanho

Existe três pilares que trabalhamos no digital e que irá fazer sua empresa decolar

- Disciplina e Planejamento;
- Design da página;
- Imagens e vídeos profissionais;

A ideia é mostrar ao empresário o passo a passo de como ele e/ou sua equipe podem administrar as redes sociais de forma profissional. Direciono todo o passo a passo de como fazer, com exemplos reais, dicas de sites, como desenvolver conteúdos, quais são interessantes colocar, como trabalhar as fotos e vídeos profissionais; qual o melhor horário para as postagens, como fazer a interação, dentre inúmeras outras métricas e dados que as ferramentas disponibilizam e que podemos usá-las para alavancar ainda mais a empresa, produto ou serviço.

O que faz a mentoria em marketing digital?

A mentoria de marketing digital consiste em ter um profissional com vasto conhecimento e muita experiência de mercado como um verdadeiro professor, para avaliar a sua realidade e dar estratégias para que você consiga melhorar a performance e alcançar seus objetivos.

A ideia é usar esse contato para tirar suas dúvidas e melhorar sua atuação no mercado por meio de estratégias muito mais eficientes e assertivas para as necessidades da sua empresa.
É a mentoria em marketing digital que vai te ajudar e entender como segmentar a entrega do seu conteúdo online, como escolher os canais com maior potencial de vendas e, inclusive, como utilizá-los para conquistar outros objetivos de marketing (por exemplo, construir autoridade para a sua marca, educar seu público sobre um aspecto específico do seu setor, conquistar mais engajamento, etc).

Quais setores da empresa devem se envolver ao contratar estes serviços?

Aqui depende do tamanho da empresa, caso for uma empresa pequena será o proprietário ou a pessoa responsável pelas mídias sociais da empresa, porém em empresas de porte médio e grande é essencial que o setor de marketing ou comunicação esteja integrado. Caso tenha um setor de marketing ou comunicação seria o melhor.

Que outras soluções o Grupo Tamanho oferece aos clientes?

Trabalhamos com consultoria empresarial e soluções de marketing no geral. Atendendo trabalhos pontuais como a criação de identidade visual (logomarca), materiais impressos como folder, flyers, cardápios, outdoors e a realização de campanhas de marketing completas para lançamento de empresas e produtos.

GRUPO TAMANHO
soluções empresariais

A profissional:
Ana Paula Tamanho, publicitária, empresária, com experiência de mais de 15 anos no mercado publicitário em Santa Catarina, consultora empresarial com mais de 20 mil horas de consultoria em comunicação, vendas, marketing e digital;

(49) 3522-8594
(49) 9 8888-3737
@grupotamanho
grupo tamanho
Avenida Barão do Rio Branco, 104 - sala 1301 Edifício Prime Office - Joaçaba

WWW.GRUPOTAMANHO.COM.BR

PIX: ENTENDA COMO FUNCIONA

Serviço começou a funcionar em novembro e movimentou mais de R$ 9 bilhões só na primeira semana. Entretanto, ainda há quem tenha dúvidas ou queira mais informações antes de aderir. Quanto isso vai custar para o consumidor, como as chaves funcionam e são cadastradas, quanto tempo demora para que a transação seja efetivada, entre outras desconfianças foram alvo da nossa matéria. Entenda mais sobre o Pix e diga olá para essa novidade!

Depois de uma fase de testes e adaptações, o Pix começou a funcionar oficialmente no Brasil a partir do último mês. Só na primeira semana de funcionamento, entre os dias 16 e 22 de novembro, foram realizadas 12,2 milhões de operações. Em questões financeiras, isso representa R$ 9,3 bilhões. Mas, afinal, o que é o Pix? O que o torna tão "especial"?

Segundo Anderson Nicola Smerdel, assessor de desenvolvimento de negócios do Sicredi, o grande diferencial do Pix é a facilidade. "O Pix é um meio de pagamento instantâneo desenvolvido pelo Banco Central para facilitar as transações bancárias. Com ele, você pode fazer sua transaçãoa qualquer hora do dia e da semana, sem limite de transações e usando apenas um dado para concluir a operação", explicou.

FUNCIONAMENTO

Primeiramente, é preciso reforçar que para usar o Pix não é necessário fazer download de nenhum tipo de aplicativo. Caso você receba alguma mensagem com esse tipo de orientação, tome cuidado, pois pode se tratar de um golpe. O Pix fica disponível como uma funcionalidade do aplicativo do banco em que você já possui conta. Basta abrir o app tradicional e procurar pela opção "Pix". Ou seja, a única exigência é que você já tenha conta, corrente ou poupança, em alguma instituição financeira autorizada.

Depois, você precisa cadastrar a sua "chave de acesso". Com ela,

> *O Pix garante a compensação instantânea das transações, ou seja, dinheiro na hora*

é possível localizar o destinatário do pagamento sem precisar saber outros dados da pessoa. Podem ser usados como chave o CPF, o CNPJ, o número do celular, o e-mail ou um código de 32 dígitos gerado especificamente para o Pix (EVP). Na hora da transferência, basta informar a chave do beneficiário para que o sistema localize o recebedor do pagamento e realize a transação.

Tem ainda a possibilidade de usar um QRcode para efetivar os pagamentos. "Digamos que você foi a um restaurante almoçar e esse lugar dispõe de display com um QRcode para receber pagamentos pelo Pix. Na hora de pagar a conta, você abre o app do seu banco, seleciona a opção "pagar com Pix", mira no QRcode, coloca o valor do pagamento e confirma. No mesmo instante, em qualquer hora ou dia da semana, o restaurante vai receber o crédito do seu pagamento", exemplifica Smerdel. Apenas nos casos em que houver suspeita de fraude, os pagamentos ou transferências podem demorar até 30 minutos para serem verificados.

Por enquanto, o serviço não é cobrado de pessoas físicas, apenas de pessoas jurídicas (empresas). Porém, os valores ainda não foram definidos pelo Banco Central e ficam a critério de cada instituição.

Fiama Heloisa
fiama.heloisa@gmail.com

PRÊMIO CELEBRAR 2020

SÃO EXEMPLOS DE DETERMINAÇÃO, TRABALHO E DEDICAÇÃO, OS PROFISSIONAIS QUE COMPLETAM 5, 10 E 15 ANOS DE PREVEMAX EM 2020.

"A nossa relação com as pessoas é o valor mais importante que temos". Se a nossa empresa tem a condição de conseguir trilhar o caminho que se propõe, isso acontece por uma razão: pela capacidade, dedicação e pelo comprometimento que cada um dos colaboradores tem com a grande Família Prevemax.

Prêmio Celebrar

#Orgulho de ser Prevemax

SAÚDE

FEBRE EMOCIONAL EXISTE?

Certamente você já ouviu alguma história dessas:

- A mãe voltou a trabalhar e o bebê começou a apresentar febre!
- O pai viajou: febre!
- Mudança de cidade: febre!

Seria coincidência, muito azar ou isso existe mesmo?

Vocês sabiam que nossas condições emocionais influenciam em todos os processos do nosso corpo?

Essas condições são chamadas de PSICOSSOMÁTICAS, quando uma "dor", um sofrimento psíquico, causa de fato uma dor ou um sofrimento físico!

Isso não é fingir, isso é o nosso corpo reagindo às emoções! E pode se manifestar de diversas formas!

Uma delas: a dita febre EMOCIONAL!

A temperatura sobe mesmo, difícil de controlar.

E outra coisa que acontece também é: o nosso estado de estresse atrapalhar ou fazer cair a nossa imunidade e ficarmos de fato mais vulneráveis e pegar alguma doença que cause a febre!

E aí agora você pensa: ferrou!

Como diferenciar se é emocional ou se a Imunidade "caiu" e pegou algo?

Mesma coisa que qualquer outra condição: presta atenção no estado geral da criança! Se ela tá bem: tá bem e você pode ir medicando e observando!

E se não melhorar?

Após 48h você vai levar ao médico!

O médico vai avaliar, ver se não tem nada, se ficar na dúvida fazer exames e te dizer se tem ou não algo ou se mantém observando!

O fato é que condições emocionais interferem sim no funcionamento do nosso organismo e que é preciso cuidar tanto da sua física quanto da saúde emocional das crianças (e dos adultos).

Andreia Elisa Baldissera
Médica Pediatra - CRM 17714
andreiabaldissera@gmail.com
@pediatriadobem

QUE VENHAM NOVAS HISTÓRIAS

e novos sorrisos

VIDEIRA . SC . Rua Antônio Marafon, 287. Centro
(49) 3566.6290 e (49) 99111.2118

MARINGÁ (PR)
(44) 3224.9300
(44) 99976.3627

NOVA ESPERANÇA (PR)
(44) 3252.9001
(44) 99826.4222

ASTORGA (PR)
(44) 3234.9091
(44) 99710.8882

/odontologiasmiles @smilesodontologia

www.smilesodontologia.com.br

smiles

ODONTOLOGIA INTEGRADA

IMPLANTODONTIA • PRÓTESE DENTÁRIA • DOR OROFACIAL
ENDODONTIA • ORTODONTIA • CIRURGIA MAXILOFACIAL
ESTÉTICA • REABILITAÇÃO ORAL • HARMONIZAÇÃO FACIAL

FOMO: O MEDO DE PERDER OPORTUNIDADES

FoMO (da sigla em inglês Fear of Missing Out) pode ser definida como um sentimento que nos impede de aproveitar o momento presente por ficarmos constantemente pensando em tudo que deveríamos estar fazendo em vez de estarmos ali, batendo um papo gostoso com os amigos, por exemplo. Porém, a partir do momento que você se dá conta disso, não consegue aproveitar mais nada. Só consegue pensar em tudo que poderia estar fazendo e está... perdendo.

Imagine a seguinte cena: é sexta-feira à noite e você está deitado no seu sofá, depois de uma semana bastante exaustiva. Você sonhou com esse momento durante suas reuniões de trabalho, nas aulas daquele seu curso – interessante, mas bastante cansativo – e principalmente naquelas horas intermináveis que você passou preso no trânsito. Mas, finalmente, o seu momento chegou e você está ali, com a roupa mais confortável que encontrou no armário, pés para cima e uma sensação indescritível de prazer. Então, você começa a navegar por uma de suas redes sociais. E seu mundo desaba.

No feed de notícias, todos parecem estar se divertindo. Alguns saíram para conhecer um restaurante que, pelas fotos dos pratos, parece maravilhoso. Outros, foram se divertir em uma festa bastante animada. E, claro, sempre tem aquele que está viajando e conhecendo lugares paradisíacos. Imediatamente, um pensamento destrói a sua paz interior: “Estão todos se divertindo enquanto eu estou aqui, sem nada de interessante para fazer”. E não importa o quanto você quis o seu sofá. Neste instante, você nem se lembra disso. Só pensa no que não está fazendo.

Se você se identificou com a cena, não se preocupe. Você não está sozinho. O que você sente tem, inclusive, nome: FoMO, sigla em inglês para Fear of Missing Out, ou, em português, “medo de ficar de fora” ou ainda “medo de perder oportunidades”.

A síndrome foi identificada pela primeira vez em um grupo de estudos organizado pelo pesquisador Dan Herman, em 1996.

> *A pessoa perde a chance de viver o presente e suas próprias conquistas*

Para ele, a descoberta rompeu barreiras na análise de hábitos de consumo, o que o instigou a explorar o assunto também pelo lado socioeconômico, de motivação e até como traço de personalidade do ser humano. O resultado de sua análise foi publicado pela primeira vez em maio de 2000 no Journal of Brand Management, uma publicação renomada em gestão de marca e estratégia.

FoMO, segundo ele, é uma atitude de medo frente à possibilidade de não conseguir fazer tudo que você poderia e, por isso, perder a oportunidade de ser feliz vivenciando algumas dessas experiências. “Resumindo: é focar sempre na ideia de que o copo está meio vazio”, diz Herman.

Apesar de esses sentimentos fazerem parte do ser humano, o aumento do uso da internet e da presença das pessoas em redes sociais pode ter ampliado seus efeitos. De acordo com uma pesquisa realizada pelo Centro Regional para o Desenvolvimento de Estudos sobre a Sociedade da Informação (Cetic.br), o número de lares com internet em Santa Catarina subiu mais de 10% em relação a 2016. Além disso, cerca de 76% dos usuários utilizam a web para ver suas redes sociais, um número bastante expressivo e que aumenta a cada dia.

Segundo a psicoterapeuta Ana Gabriela Andriani, qualquer sistema que faça com que as pessoas se comparem às outras pode gerar FoMO. E é exatamente isso que ocorre nestes sites, pois, em geral, o que se vê são postagens que não necessariamente condizem com a realidade. “A imagem que se quer construir é sempre de felicidade. Parece que não se pode mais ser triste. Tem que sempre estar feliz, mesmo na quarentena”, diz ela, que tem visto isso acontecer em seu consultório. “Por estarem mais nas redes sociais postando essas imagens de felicidade, talvez a sensação de estar de fora tenha aumentado, até pela perda do contato com o outro”.

Mestre e doutora pela Unicamp, a psicoterapeuta abordou o

NÃO É SOBRE PESO, É SOBRE SAÚDE

A CLINICA VERITÀ CARE é afiliada a uma Rede de Franquias tão diferenciada que, ao traduzir o nome, surge uma grata revelação: "Cuidados de Verdade", os quais vão muito além dos conceitos de estética e de emagrecimento, envolvendo-se diretamente com promoção da Saúde e Bem-Estar das pessoas.
Com o propósito de transformar a vida das pessoas, despertando nelas uma nova forma de vida, integral, equilibrada e próspera para o corpo e a mente, fazendo com que sua caminhada seja mais leve e plena, nossa empresa busca proporcionar de maneira humanizada, saúde integral, bem-estar e felicidade na vida das pessoas, tendo como slogan "Não é sobre peso, é sobre saúde".
Nossa equipe conta com profissionais multidisciplinares e capacitados em metodologias especializadas decorrentes da Medicina Integrativa, da Nutrologia, da Ortomolecular, da Fisiologia, da Fisioterapia Dermatofuncional, da Cosmetologia Estética, da Nutrição Otimizada, da Psicologia, da Biomedicina Estética, da Neurociência e da Inteligência Emocional.
Baseado no método da N.O.V.A (Nutrição Otimizada Verità), exclusivo e inovador, o qual foi desenvolvido com as mais atuais técnicas de cognição alimentar, possibilitando um real equilíbrio corporal e o pleno resgate da autoestima, a clínica Verità Care garante despertar nos clientes a verdadeira satisfação pessoal, que ultrapassa as barreiras do 'simples emagrecer' e da imposição da ditadura da beleza. A Verità Care se ocupa de Verdade com a sua Saúde e seu Bem-Estar, seja para ampliar sua qualidade de vida, seja para prevenir, inclusive no intuito de curar doenças.

TERAPIA NUTRICIONAL HUMANIZADA

A Verità Care, empresa com missão de promover bem-estar e saúde, reuniu um grupo de profissionais, com reconhecida experiência prática com o tema e desenvolveu o conceito da N.O.V.A nutrição – Nutrição Otimizada Verità, que tem por princípio reconhecer as necessidades e preferências de cada indivíduo, para então capacitá-lo e incentivá-lo a encontrar seu equilíbrio corporal e sua melhor versão, organizada em 5 diferentes estratégias alimentares, todas contemplando os princípios fundamentais da ciência nutricional, para que você possa escolher com consciência e segurança a que melhor se adapta ao seu estilo e momento de vida atual!

VERITÀ KIDS

Aqui na Verità Care nós pensamos e queremos levar uma mudança e melhoria de vida até você e toda sua família, através de acompanhamento nutricional personalizado e individualizado para que seu filho cresça com muita saúde e disposição. A Verità Kids chegou com o objetivo de ajudar a construir um futuro mais saudável. Temos certeza de que o melhor plano de saúde de uma criança sempre foi e sempre será, uma boa alimentação.

TERAPIAS INTEGRATIVAS

A Rede Verità Care compreende a estética e a beleza dentro de uma perspectiva mais ampla em termos de saúde integralizada. Em nossa rede todos os protocolos são "Terapias Integrativas", que além de cuidarem do seu corpo e da sua beleza, contemplam outros aspectos que não somente o físico. Entregamos além dos procedimentos estéticos, com cuidado maior com você, um olhar diferenciado sobre todos os quesitos que compõem sua saúde, enquanto equilíbrio e bem-estar.
Caminhamos sempre alinhados à segurança médica necessária, tendo como foco: "Você, nossas práticas integrativas e nossas profissionais da área da saúde" para estimular a todos a se permitirem viver uma vida de integralidade, passando por transformações, com acesso a tudo o que venha a contribuir para uma vida repleta de qualidade e saúde.

Sejam todos muito bem-vindos!

Rua Francisco Lindner, 101, Sala 1,
Em frente à Formularium, ao lado do Banco Cresol | Joaçaba

(49) 3960-0828 (49) 99166-8828

Verità
CARE

tema em seu canal do YouTube, por sugestão de um internauta. Em três meses, o vídeo já atingiu mais de dez mil visualizações e é um dos mais vistos do canal. “Como a pessoa está muito ansiosa e muito ligada ao outro, ela perde a possibilidade de viver o presente e aproveitar o que ela tem, as suas próprias conquistas”, definiu ela.

Apesar do termo não ser tão conhecido no Brasil, a FoMO pode ser considerada a raiz de muitos outros problemas mais graves, como a dependência em eletrônicos ou redes sociais, ansiedade e até depressão. Porém, a FoMO pode ser uma força positiva na vida das pessoas. Segundo Dan Herman, apesar da palavra “medo” muitas vezes despertar um sentimento negativo em seu significado, cerca de 30% das pessoas conseguem transformar a FoMO em algo bom. Isso ocorre porque o medo de perder oportunidades funciona como um alarme natural e pode ser usado para nos ajudar a tomar decisões melhores, pois, ao entender o que temos medo de perder, optamos por fazer aquilo que realmente nos traz felicidade.

COMO EVITAR FOMO

Nem toda mensagem é urgente: não precisamos responder mensagens de aplicativo ou e-mails imediatamente assim que elas chegam. Então, pare de checar o celular a cada cinco minutos.

Dizer não faz bem: deixar de frequentar lugares ou conviver com algumas pessoas pode ser bom. Procure ocupar seu tempo com coisas que realmente trazem satisfação.

Coloque os pés para cima: você não precisa estar ocupado nas 24h do dia. Tenha um tempo também para relaxar e não fazer nada!

Você não é todo mundo: cada um tem seu tempo e interesses próprios. Ficar se comparando com os outros pode trazer apenas frustração.

O LADO POSITIVO

Segundo Dan Herman, aqueles que lidam bem com a FoMO em geral têm mais sucesso financeiro e nos seus relacionamentos, além de estarem mais satisfeitos com a vida que levam. Isso acontece porque a FoMO pode:

- Levar as pessoas a viverem vidas mais plenas e com mais alegria, pois o tempo é gasto em atividades com maior significado.
- Motivar conquistas que trazem sentimentos reais de satisfação.
- Trazer sensação de plenitude por estarmos mais conectados ao momento presente.
- Ensinar a lidar melhor com as frustrações da vida, sabendo que podemos estar satisfeitos com o que foi possível fazer, sem nenhum sentimento de culpa.

Ligia Rabay
li.rabay@gmail.com

Celebre UM NATAL cheio de vida

É tempo de mudança e adaptação, mas também é tempo de celebração! Não existe nada melhor que compartilhar momentos, ideias, pensamentos e memórias com pessoas especiais. ***Que juntos possamos transformar o mundo em um lugar cheio de vida e ter um 2021 cheio de esperança!***

AMIGOVIDA ANÁLISES CLÍNICAS

PNCQ Programa Nacional de Controle de Qualidade

Sistema Nacional de Acreditação DICQ patrocinado pela Sociedade Brasileira de Análises Clínicas

AMIGOVIDA ANÁLISES VETERINÁRIAS

ÚNICO DA REGIÃO COM **VETERINÁRIO**

AMIGOVIDA ANÁLISES AMBIENTAIS

CERTIFICADO PELO IMA Instituto do Meio Ambiente de Santa Catarina

Conheça também:

H4PROSPERA DISTRIBUIDORA E IMPORTADORA

h4prospera

Conheça mais em **amigovida.com.br**

laboratoriosamigovida

CASTELO
BOUTIQUE HOTEL

Uma experiência única!

Karice Regina de Souza
e Juliano Turossi

Juceane Carignatto Patricio
e Moises Amadeu Patricio

"Além do espaço maravilhoso, ficamos encantados com a história de amor vivida por Eveline e Roger, que construiu a casa dos sonhos da sua amada. O amor desse casal está refletido no espaço e inspira a amar e valorizar a pessoa que está ao seu lado"

(Karice Regina de Souza e Juliano Turossi)

"Poder desfrutar de um ambiente tão agradável e mágico em nosso município de Fraiburgo é uma experiência única e maravilhosa"

"A excelência no atendimento nos surpreendeu por ser familiar e profissional. Os proprietários e colaboradores atendem com carinho e dedicação, transmitindo uma energia muito positiva. Além disso, há uma vista espetacular e total conforto"

"A decoração é maravilhosa! Ela mantém os traços originais dos antigos proprietários franceses, com suítes espaçosas e aconchegantes. O café da manhã é excepcional, a piscina está em um ambiente magnífico, com água aquecida e iluminação diferenciada"

"Além de ser um local divino, cheio de significados e encantos, com jardins da mais pura beleza, é ideal para ser desfrutado a dois ou com a família"

(Juceane Carignatto Patricio e Moises Amadeu Patricio)

(49) 9187.2021 Castelo Boutique Hotel castelohoutiquehotel

www.casteloboutiquehotel.com.br

Av. Paraná, 247 - Jardim das Hortências - Fraiburgo/SC

JORNADA DE ÊXITO

Marilei Sebastiana Gomes dos Santos

JORNADA DE ÊXITO

A MISSÃO DE REGISTRAR

Ela nasceu no dia do santo e como era tradição na época recebeu seu nome em homenagem. Marilei ganhou as bênçãos de São Sebastião, o santo protetor da fome, da peste e da guerra, e embora ela não tenha lutado em uma guerra armada travou uma verdadeira batalha para unir os acervos dos Cartórios do Distrito de Lourdes e de Rio das Pedras. Agora longe das escrituras, Marilei Sebastiana Gomes dos Santos está pronta para viver uma nova aventura.

Nascida em Videira, especificamente na localidade de Rio das Pedras, Marilei teve o prazer de receber bons incentivos para estudar. Aos cinco anos de idade, em 1965, mudou-se com a família para Lebon Régis, onde foi alfabetizada e estudou no Colégio Frei Caneca. “Tenho muito orgulho de ter recebido uma formação cultural e humana inicial nesse colégio e nessa cidade. Era um colégio de freiras, na época, com ensino gratuito de excelente qualidade. De volta a Videira, estudei na EEB Professora Adelina Régis e Colégio Salvatoriano Imaculada Conceição. Também me orgulho por fazer parte da primeira turma do Curso de Direito da UNOESC Videira, cuja formatura aconteceu em 13 de dezembro de 1996”, conta. Depois da graduação, Marilei ainda fez a Escola de Magistratura, Pós-Graduação em Processo Civil e Pós-Graduação em Letras/Espanhol.

Foi durante o curso de Direito que sua vida mudou. O ano era 1994, em uma manhã de inverno em pleno mês de julho, quando a notícia de que abrira um edital de concurso para preencher duas vagas em Serventias da Comarca chegou ao seu conhecimento. Dois meses depois, Marilei assumiria a Serventia (Cartório) do Distrito de Lourdes. “O fato de assumir o Cartório foi um desafio porque coincidiu com o início do período de transição do antigo para o novo modelo de prestação dos serviços de cartório do Brasil. Eu assumi em setembro e em novembro entrou em vigor Lei Federal nº 8935, que trouxe um novo modelo para o serviço, começando pela própria denominação. Cartório, no meu caso, deixou de existir e passou se chamar Escrivania de Paz”, lembra. Conciliar o antigo com as novidades trazidas pela Lei era uma prova diária, mas estava longe de ser a única. “Tínhamos que conquistar a confiança das pessoas. Em um trabalho como esse, devemos transmitir tranquilidade ao cliente prestando um serviço de qualidade, adequado às normas, que cumpra as exigências legais, focando sempre na segurança jurídica”, explica Marilei.

O que Marilei não sabia, ao começar seu ofício na década de 1990, era que sua maior batalha ainda estava para começar. Por acreditar que deve correr um risco proporcional ao tamanho do que se deseja alcançar, a Oficial deu início a uma jornada de mais de 10 anos de argumentação junto à Justiça e o Legislativo do Estado de Santa Catarina para conseguir promover a junção do acervo do Cartório do Distrito de Lourdes com o Distrito de Rio das Pedras. “Tornamos possível a prestação de serviços notariais e de registro civil na localidade de Rio das Pedras, facilitando a vida das pessoas do bairro. O que isso significa é que passei a fazer parte da vida das pessoas. Quando se exerce uma função que envolve os extremos de alegria e de tristeza das pessoas, não há alternativa humana senão exercer a capacidade de se unir aos envolvidos. Em muitos casamentos eu mesma toquei uma música na escaleta, em outra ocasião joguei pétalas de rosas. E se isso vale para a alegria, nos momentos de dificuldade como em uma escritura de inventário ou de tristeza quando há necessidade de lavrar uma certidão de óbito, temos que demonstrar nossa solidariedade. A questão burocrática acaba ficando no retrovisor; o que guardamos é a emoção no momento das assinaturas”, salienta Marilei. E se as emoções se acumulam no coração, é também nele que estão guardados os dias de luta e de vitória que acompanharam sua carreira, em um o caminho nem sempre foi calmo e florido. “As dificuldades existem em todas as profissões. Elas nos ensinam a ser profissionais cada vez melhores e a promover até mesmo melhorias nos processos. Mas não adianta olharmos apenas para elas, senão acabaremos esquecendo de tantas coisas boas que acontecem no dia a dia”, diz.

Entre as coisas boas, Marilei pode citar diversas ocasiões que lhe encheram o coração de alegria. “Foi muito emocionante ser convidada para participar do desfile comemorativo em alusão aos 75 anos do município de Videira, onde desfilei carregando a primeira escritura que lavrei. Além disso, carreguei comigo toda minha ancestralidade, meu passado, meus familiares, o histórico que minha família guarda com o Rio das Pedras e com toda região do Contestado. Essas são marcas invisíveis da minha trajetória, mas que também me constituem como cidadã. Em outra ocasião, fui convidada para as comemorações do aniversário de 80 anos da escola de Rio das Pedras, ocupando um lugar na mesa de honra para representar meus familiares que fundaram a escola e lecionaram nela no passado, quando quase não havia ensino formal. Essas duas experiências foram fundamentais para que eu me desse conta de que tinha alcançado alguma coisa, alguma notoriedade, alguma experiência”, ressalta.

JORNADA DE ÊXITO

E se no triângulo do sucesso de Marilei as bases são o passado e o presente, o terceiro vértice só poderia ser o futuro. Enquanto no passado a Escrivania engatinhava para se informatizar, como todas as demais do país que substituíam progressivamente os livros manuscritos por escrituras no computador, e foi uma das primeiras clientes de um provedor de internet que iniciava suas operações em Videira, sua evolução não parou nem mesmo com a pandemia. “Em agosto foi lavrada e assinada uma escritura totalmente online, elogiada por uma das partes de Florianópolis por estar a ‘Escrivania de Rio das Pedras na ponta da tecnologia, prestando um excelente trabalho’. Isso nos alegra muito!”, diz Marilei, cuja caneta está aposentada e que agora pode olhar para o futuro com a certeza de que ainda há muito o que viver e fazer.

Marilei renunciou ao cargo de Oficial em 1º de março de 2020, porém, devido à pandemia, a transferência do acervo só foi efetivada em outubro. Segundo ela, o cartório representou o cumprimento de uma missão. “Se eu lançar um olhar externo, posso afirmar que: se é verdade que todo ser humano vem para cumprir uma missão, sem sombra de dúvidas a minha missão foi ter sido Oficial de Cartório por 25 anos, cinco meses e sete dias! Deixo os mais sinceros agradecimentos à comunidade de Lourdes, onde firmei sinceras amizades, e de Rio das Pedras, onde estão as raízes dos meus antepassados e uma grande parte da minha vida. Por fim, me reporto à Bíblia, no Livro II, de Timóteo 4:7, que diz: ‘Combati o bom combate, cumpro minha missão, guardei a Fé’”, conclui.

ESPAÇO FITNESS

O projeto da academia do Residencial Vermont acompanha o estilo neoclássico do empreendimento.

COZINHA CONCEITO ABERTO

Projeto residencial, cozinha com conceito aberto, ideal para receber amigos e familiares .
As cores claras trazem fluidez e aconchego para o ambiente.

QUARTO INFANTIL

Quem disse que quarto de criança não tem espaço em apartamento?
Esse projeto foi pensado para que os pequenos tenham um ambiente amplo e lúdico....

CONSTRUIR PARA REALIZAR O SEU SONHO, É NOSSA META...

Construtora Rohregger
Rua Lauro Muller, nº 244 - Centro
Videira (sc)
(49) 3533-0390

www.rohregger.com.br

ROHREGGER
EMPREENDIMENTOS

OS BENEFÍCIOS DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Você provavelmente já ouviu falar em aromaterapia, a utilização terapêutica dos óleos essenciais que podem ser extraídos da natureza de diversas formas vindo de folhas, talos, flores e raízes. Muitos desses OES (sigla para óleos essenciais) têm propriedades cicatrizantes e regeneradoras, que ajudam no combate do estresse, ansiedade e insônia, e geram resultados positivos na saúde física e mental. Além dos benefícios para a saúde, o acesso a eles está cada vez mais fácil, sendo possível encontrá-los em diversas farmácias, perfumarias ou lojas de produtos naturais e na internet.

A etimologia da palavra aromaterapia significa "cura pelo cheiro". Recentes estudos apontam que aromas distintos tem efeitos diferentes, podendo acalmar ou estimular o sistema nervoso. Essa terapia serve como ferramenta para complementar outros tratamentos, buscando um cuidado integrativo físico e emocional. Diferente das essências, que são sintéticas, alguns óleos também são bactericidas e com propriedades antifúngicas com potencial regenerador e cicatrizante.

Embora os OES sejam naturais, são substâncias muito concentradas e não estão isentos de toxicidade, por isso a terapia complementar precisa ser praticada com cuidado. O seu uso indiscriminado pode trazer efeitos adversos, como causar vermelhidão, coceira e fotossensibilidade se forem aplicados diretamente na pele. Diluir os óleos é mais seguro e para isso pode ser usado o gel de babosa, óleos vegetais como o de amêndoas e até azeite.

Diferentes técnicas são utilizadas para a aplicação da aromaterapia, como pulverização dos óleos essenciais, inalação, aplicação de compressas, banhos aromáticos e massagens. Para definir o método mais adequado para você e para o resultado que você procura, o ideal é consultar um especialista, que levará em conta a finalidade da substância utilizada e o histórico médico para evitar possíveis efeitos indesejados.

Existem dezenas de óleos essenciais, mas acúmulo de produtos não combina com uma prática alternativa de bem-estar, por isso é importante conhecer a propriedade de alguns óleos antes de começar a investir nesse tratamento. Para iniciantes, o indicado é focar em um óleo essencial por um período para realçar as propriedades do aroma no momento e garantir melhores resultados.

> *Para definir o método mais adequado para você, consulte um especialista*

Conheça os benefícios de cinco populares óleos essenciais:

Alecrim – ajuda a aliviar o cansaço mental, dificuldades de concentração e dores de cabeça.

Camomila – ajuda na tensão muscular e no combate do excesso de estresse.

Canela – bom para o cansaço físico e mental, irritabilidade e para aliviar cólicas menstruais.

Lavanda – diminui a insônia e ajuda nos problemas respiratórios.

Limão – ajuda na falta de concentração e energia, diminui a ansiedade e auxilia na má digestão.

Thais Eloy
thais.eloy@gmail.com

A luz
muda
o mundo!

Rodovia SC 355, nº 2545
Portal das Videiras
Videira | SC

3566-0992
3566-0761
3533-1191

conduvale

COMPULSÃO ALIMENTAR E A ANSIEDADE

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil tem uma das taxas mais altas de pessoas com transtorno de ansiedade no mundo. A ansiedade pode afetar as pessoas de maneiras muito distintas, chegando até a mudar drasticamente nossa relação com a comida. Nesses tempos cheios de angústias e incertezas, buscamos uma válvula de escape para algum tipo de conforto e satisfação momentânea. No entanto, esse escape pode acabar virando um ciclo vicioso muito difícil, mas não impossível, de se reverter.

Estudos recentes indicam que o consumo de açúcar e gordura libera em nosso sistema nervoso hormônios como endorfina e serotonina, também chamados de "hormônios do prazer", substâncias químicas produzidas pelo cérebro essenciais para diversas funções físicas e psicológicas e que estão diretamente relacionadas às sensações de relaxamento, alegria, motivação e bem-estar geral.

Eles são ingredientes facilmente encontrados em alimentos ultraprocessados. Por sua facilidade de localização e preparo no dia a dia, essa alimentação acaba virando um placebo para momentos de angústia, estresse, medo e ansiedade. Geralmente, episódios de ansiedade pedem uma resposta imediata de alívio e, com o tempo, ficamos cada vez mais dependentes dessa descarga de prazer instantâneo.

Descontar constantemente as frustrações na comida difere do consumo excessivo esporádico. O alerta deve ser aceso quando episódios recorrentes de ingestão de uma grande quantidade de alimentos em um curto espaço de tempo acontecem. Esses episódios podem ocorrer por diversos motivos, desde uma predisposição genética a gatilhos mentais específicos. É importante estar preparado para buscar ajuda profissional se for necessário.

O tratamento para a compulsão alimentar envolve a parte física e emocional do paciente, com diversos profissionais atuando simultaneamente como nutrólogos, psicólogos e até psiquiatras, caso exista a necessidade de um tratamento medicamentoso.

> *Reconhecer os sinais é um passo importante para passar por esse obstáculo.*

Para os casos mais brandos, adaptar a rotina com boas noites de sono e exercícios físicos podem ajudar. Privação de sono leva a altos níveis de ansiedade, pois dispara as regiões que trabalham com os processos emocionais e também regulam nossas sensações. Já a prática de exercício físico traz benefícios para o sistema circulatório e auxilia em uma maior produção de endorfina e serotonina.

É importante lembrar que alimentos não são apenas fontes de nutrientes. Eles estão presentes nas nossas cerimônias culturais e interações sociais, e por isso é essencial uma relação harmônica com a alimentação. A dependência emocional alimentar não ocorre do dia para a noite, portanto, não se deve esperar uma reversão desses hábitos instantaneamente: requer muita paciência e resiliência para manter uma nova rotina alimentar. Permanecer no presente e reconhecer os sinais de "escape mental" do nosso corpo é um passo muito importante para passar por esse obstáculo.

Thais Eloy
thais.eloy@gmail.com

A MAIOR ESTRUTURA DE **NEGÓCIOS IMOBILIÁRIOS** DE VIDEIRA E REGIÃO.

imóveis videira

IR IMÓVEIS RIGO

Designer Jéssica Celeski

(49) 3533.1111
Rua Veneriano dos Passos, n° 178
Sala 21 (ao lado da Unimed)
Centro - Videira, SC

(49) 3533.1212
Rua Pedro Andreazza, n° 61
Sala 3 (ao lado da Caixa)
Centro - Videira, SC

(49) 9 9139.5851
Rua Veneriano dos Passos, n° 178
Sala 21 (ao lado da Unimed)
Centro - Videira, SC

A MÁQUINA DE FAZER DOIDO

Santa Clara é considerada a padroeira da televisão. No Natal de 1252, oito meses antes de falecer, ela estava acamada e desejava participar da Santa Missa na igreja de São Francisco, mas não tinha condições físicas para sair. Em oração profunda, ela clamou ao Senhor. Então, de acordo com o testemunho da própria santa, o milagre aconteceu: em seu quarto, na cama, Clara viu e ouviu a missa completa, como uma projeção de televisão.

A televisão chegou ao Brasil um mês antes do meu nascimento, porém muito tempo se passou até conhecermos a novidade, pois essas coisas demoravam para chegar aqui no interior. Em 18 de setembro de 1950 foi inaugurada a primeira emissora da América do Sul, a TV Tupi Difusora de São Paulo. Populares se aglomeravam nos bares e restaurantes que ostentavam a novidade e em frente das lojas que vendiam aparelhos de tevê.

A década de 60 foi marcada por excelente programação musical, quando os Festivais consolidaram grandes nomes da MPB. Eu me lembro com saudade o tempo que passou, tempo em que eu era um "televizinho" - os primeiros aparelhos eram caros, eu assistia ao programa Jovem Guarda na casa dos vizinhos. Tudo em preto e branco, as imagens só ganhariam cores em 1972.

Nos dias atuais, difícil imaginar nossa vida sem tevê. Estudos sociológicos, teses de mestrado e mil teorias buscam explicar aquilo que todos sabemos: o povo gosta de lazer, informação, cultura e tudo isso está ali, ao alcance do controle remoto. Conectada à internet, ela oferece possibilidades que ainda nem imaginamos.

Joaçaba teve canais locais desde 1986: TV Barriga Verde afiliada da Manchete e a partir de 1993 da Band. Em 2005, a emissora foi vendida ao Grupo RBS/Globo e desde 2014 o sinal digital traz imagens em alta definição. Quanto à concessão desse canal, hoje da NSC TV, inexplicavelmente não apresenta telejornalismo local.

> *O povo gosta de lazer, informação, cultura ao alcance do controle remoto* "

E canais virtuais, como "Bom Dia SC". Mas está mais do que na hora de voltarmos a ter um canal local de TV aberta, que poderia cumprir a função do antigo Canal 21, TV Cidade Joaçaba, que funcionou de 1990 a 2012.

Sérgio Porto, compositor do "Samba do Crioulo Doido", usava o pseudônimo Stanislaw Ponte Preta para publicar suas crônicas. No livro "Febeapá – o Festival de besteira que assola o país", ele apelidou a tevê de "máquina de fazer doido", e afirmou: "a melhor coisa que existe na televisão é o botão de desligar!", arrematando: "quem assiste televisão durante a semana é incapaz de desconfiar que aos domingos é pior..."

Antonio Carlos "Bolinha" Pereira
Apresentava Os Discos do Bolinha na TV Canal 21
osdiscosdobolinha.blogspot.com

umaocubo

SEJA O DONO DO BEM MAIS VALIOSO DA SUA EMPRESA, A MARCA! REGISTRE COM A RENOVA.

PROMOÇÃO

APRESENTANDO ESTE ANÚNCIO VOCÊ GANHA **30%**

DE DESCONTO NO REGISTRO DA SUA MARCA!

*Promoção válida até Dezembro de 2020

renova marcas & patentes

(49) **3322-6400**

(49) **99964-9243**

Av. Nereu Ramos, 454-D, Centro, Chapecó-SC

www.**renovamarcas**.com.br

@renovamarcas

O CLIMA NÃO É MAIS O MESMO

AS MUDANÇAS CLIMÁTICAS DEVEM SER UM PROJETO DO PRESENTE

O ano de 2020 foi atípico em muitos fatores. Nunca tínhamos visto tanta coisa mudar em um tempo tão curto e talvez tenha sido a mais rápida adaptação que já vivemos. Em meio à pandemia, nos adaptamos para fazer reuniões online, assistir aulas online, fazer provas online, ler livros digitais, fazer compras por apps, para evitar as saídas desnecessárias. Entretanto, lá fora das janelas, a vida continua seu curso. Dias ensolarados, chuvosos ou nublados independem do Coronavírus. Os movimentos da Terra e dos planetas também não dizem respeito à existência ou não de (mais) um vírus letal aqui dentro do Planeta Azul. E se os planetas ainda giram ao redor do Sol, também ainda existe noite e dia, incidência de radiação, frio e calor, estações do ano, secas e chuvas. E mais secas. E chuvas assustadoras.

Angela Zatta

A região Oeste foi tomada por surpresas não muito agradáveis em 2020 com a ocorrência de três tornados. O primeiro, em 10 de junho, atingiu o Extremo-Oeste e deixou destruição nas cidades de Descanso e Belmonte. Mais tarde, em 14 de agosto, as fortes chuvas, o granizo e rajadas intensas de vento atingiram o Extremo-Oeste, Oeste e Meio-Oeste, especialmente os municípios de Vargem Bonita, Catanduvas, Água Doce, Tangará, Ibicaré e Irineópolis, onde o vento trouxe grandes prejuízos. Seria o caso de começarmos a projetar moradias e estabelecimentos comerciais com proteção extra?

Para responder essa pergunta, conversamos com o Prof. Dr. Lindberg Nascimento Junior, professor no curso de Geografia e no Programa de Pós-Graduação em Desastres Naturais da UFSC. De acordo com Lindberg, a resposta certa é não. “Não precisamos pensar em projetar tudo isso no futuro, temos que pensar agora! A questão ambiental não é uma questão de futuro, ela é do presente”, diz.

Alguns estudos feitos em 2002 identificaram 23 episódios de tornados em Santa Catarina em um período de 25 anos, sendo 15 deles casos confirmados e apenas 8 considerados como possíveis ocorrências. Pode-se inferir que, se houvesse mais dados, esse número seria ainda maior. “O Oeste de Santa Catarina faz parte de uma regionalização que envolve partes do Paraná, do Rio Grande do Sul, do Paraguai e da Argentina, que está bem na rota de circulação dos ventos. Nessa região ocorrem as trocas de energias entre as massas tropicais (vindas da Amazônia) e as massas polares (vindas do Polo Sul ou dos Andes), formando uma zona de transmissão que favorece muito a dinâmica dos ventos. Isso quer dizer que é habitual apresentar ciclones, furacões e fortes rajadas de vento”, explica Lindberg.

O que é um tornado mesmo?

Em linhas gerais, pode-se dizer que um tornado é uma coluna de ar giratória em forma de funil que se forma a partir da base de uma nuvem de tempestade e cuja circulação toca o solo. De acordo com Prof. Lindberg, é uma grande nuvem que se move em uma aceleração centrípeta conforme o ar sobe e por isso gira em espiral. “Essa grande nuvem precisa, basicamente, de calor do continente para se formar. Mas quando ela acontece na água, em grandes lagos como lagos de usinas hidrelétricas ou no mar, recebe o nome de tromba d’água. Isso ocorre nas zonas costeiras e, especificamente em Florianópolis, vê-se bastante na no Campeche”, explica.

O vento em funil toca o chão quando ocorre uma queda de pressão atmosférica muito forte, rápida, capaz de ascender o ar quente até a altura das nuvens.

MUDANÇA NO EIXO DA TERRA

O eixo da Terra é a linha imaginária que divide o planeta, cruzando o centro da Terra e seus polos. É em torno dele que o planeta gira em um movimento de rotação, dando-nos os dias e as noites. Mas o eixo não é reto e a Terra não tem uma órbita circular - ela é elíptica e o eixo é inclinado em alguns graus, o que nos dá as estações do ano. É essa inclinação que faz com que a orientação da Terra em relação ao Sol mude continuamente durante o movimento de translação. Assim, temos a razão de existirem dias mais longos e quentes, com mais radiação solar no verão em um hemisfério e dias mais curtos, frios e com menos radiação solar durante o inverno.

Muito se falou sobre forças internas como os terremotos e tsunamis na Indonésia e no Japão, que alteraram a inclinação do eixo terrestre e, consequentemente, o clima. Segundo o professor Lindberg, as mudanças climáticas relacionadas à inclinação do eixo terrestre são organizadas por movimentos astronômicos, já que o eixo recebe influências do Sol e de outros planetas como Júpiter e Saturno. “A teoria da relatividade de Einstein, por exemplo, vai mostrar que a força de atração entre os planetas não é exatamente a gravidade, mas a compressão espaço-temporal e enquanto mais próximo você estiver do centro de gravidade, mais o espaço-tempo tende a rotacionar. São essas espaço-temporalidades que provocam mudanças no clima da Terra. Para entender mais sobre isso, eu recomendo que se estude os Ciclos de Milankovitch”, justifica.

Ciclos de Milankovitch também são conhecidos como variações orbitais e se referem aos movimentos da Terra para além da rotação e da translação e que ocorrem em milhares de anos. Essas variações orbitais também podem ser encontradas em outros astros como Marte, Titã (lua de Saturno) e Tritão (lua de Netuno) e dizem respeito a movimentos cíclicos e de longa duração da inclinação do eixo terrestre, como uma espécie de bamboleio do planeta. De acordo com o professor, as variações orbitais periódicas são explicadas em três grandes escalas de ciclos longos (precessão dos equinócios, obliquidade e excentricidade), que servem para explicar os paleoclimas (variações climáticas ao longo da história da Terra), as eras glaciais, etc. Quando a Terra bamboleia como um peão que começa a perder velocidade, tende a mudar o momento do equinócio no ciclo anual e, para o professor, “isso gera um impacto na mudança de luz e radiação solar que produz mudanças climáticas”.

O QUE HOUVE COM 2020?

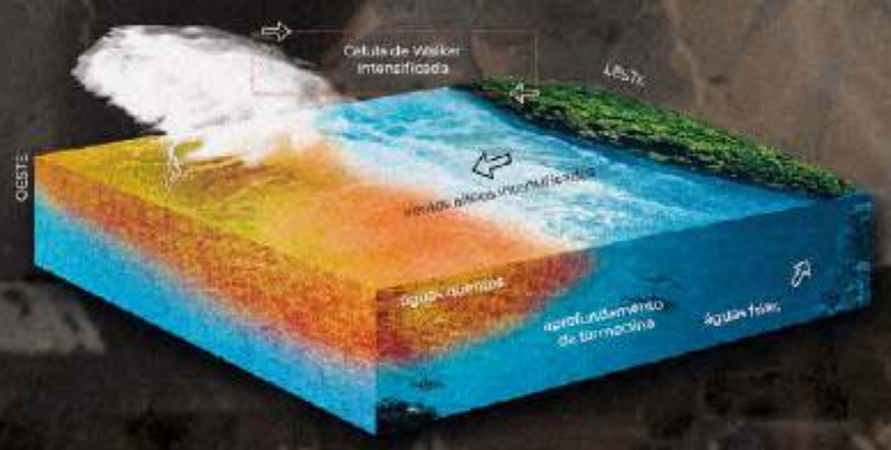
Tivemos um ano bastante seco. Em 2020 tivemos a presença da La Niña, um padrão climático que aumenta os ventos na superfície do Pacífico e resfria a maior parte da região Equatorial do oceano, perturbando os padrões de circulação atmosférica, modificando a temperatura e a precipitação (chuva) em várias regiões do mundo. No Brasil, a La Niña exerce influências diferentes conforme nos aproximamos da Linha do Equador, saindo da estiagem no Sul para aumentar a intensidade das chuvas no Norte e Nordeste.

De acordo com o Departamento de Meteorologia da Universidade de Colúmbia (EUA), o ápice do La Niña deve ocorrer entre novembro e janeiro (fim da primavera e início do verão), quando

será verificável uma temperatura pelo menos 1,5°C mais baixa que o normal na porção central equatorial. Isso significa que será uma dos três mais intensos La Niñas dos últimos 20 anos. A seca atual, por sua vez, é a segunda pior desde 2002, já que houve uma redução de pelo menos 400 milímetros do que o normal entre a Colômbia e a Venezuela, no Sul do Brasil, no Nordeste da Argentina, Sul da Bolívia e algumas áreas da Amazônia. As previsões do Departamento indicam chuva inferior à média no Sul no trimestre dezembro-janeiro-fevereiro e uma temperatura mais quente do que o normal no Oeste catarinense entre o fim da primavera e o verão. Já no outono, é possível que haja uma compensação da falta de chuvas como uma compensação ocorrida em anos de La Niña. A preocupação momentânea, enquanto não saem os novos boletins, é que o fenômeno seja enfraquecido no segundo trimestre de 2021 e leve essas precipitações para outros lugares, o que prejudicaria, inclusive mais uma safra brasileira.

Segundo Lindberg, as chuvas estão muito abaixo dos níveis esperados, se comparados aos anos anteriores. “Passamos por uma década altamente chuvosa, quando tínhamos uma atmosfera mais úmida, mais dinâmica, em que os processos atmosféricos acontecem de forma turbulenta, mas não são tão influentes. Em períodos de estabilidade, quando a atmosfera está aquecida e tem pouca umidade, as áreas de pressão tendem a mudar de forma muito brusca e os tornados ficam mais evidentes”, salienta. Entretanto, o La Niña não é um fenômeno atípico. Esta estiagem prolongada e a ocorrência dos tornados recentes não deriva apenas de um fator. Estamos vendo o clima mudar.

Estudos sobre o clima, via de regra, traçam suas análises sobre períodos de 30 anos para compreender as variações e estabelecer parâmetros médios. “Para a Organização Meteorológica Mundial (OMM) é coerente que um tipo climático seja classificado com dados históricos considerando pelo menos 30 anos, com médias de precipitações, ventos, temperaturas. Quanto mais anos forem analisados, mais acurada será a análise. Mas”, Lindberg salienta, “um estudo climático não necessariamente se reduz aos 30 anos. Ele pode ser feito em períodos menores, sobretudo para explicar variações muito rápidas e muito pequenas. Há análises de características climáticas de 10 anos e também pode haver lugares em que não há uma tipologia climática, logo, pode-se acurar em menos tempo”. Em regiões onde não há dados estatísticos organizados ou indicadores meteorológicos, as características climáticas são inferidas por indicadores como os aneis das árvores, compartimentos geomorfológicos, tipos de solo, marcas geomorfológicos dos rios, entre outros elementos registrados no relevo.



O CLIMA MUDOU NO OESTE

“Posso afirmar categoricamente que há uma mudança climática no Oeste porque a mudança climática faz parte das nossas formas de ocupação do território”, afirma Lindberg. Segundo o professor, o Oeste catarinense passou por uma alteração muito forte na paisagem nos últimos 30 anos, em que áreas de Mata Atlântica e de domínio de araucárias foram substituídas por áreas de plantio, de pecuária, e também invadidas pelo crescimento das cidades. Com a transformação da paisagem, há alteração no clima. “Então esse clima não é o mesmo de 100 anos atrás e nem é o mesmo de 30 anos atrás. Temos que entender que o clima apresenta variabilidades diferentes em cada período histórico, ou seja, no século passado ele variava de um jeito e hoje varia de outro. Estudos mostram que as chuvas da região tem aumentado entre o início da primavera e o final do inverno, e diminuído no período invernal, isso mostra uma tendência de tropicalização das chuvas como é verificado no território que abrange desde o Norte do Paraná até o Sul do Amazonas, onde temos períodos muito claros de chuva e seca. Esse aumento na amplitude das chuvas é visível no Sul em função da redução da vegetação, que era mais densa e promovia precipitações mais estáveis. Agora, tiramos muita vegetação, e com ela tiramos a concentração de água, temos mais variabilidade nas chuvas. O fenômeno não é novo, ele já acontecia antes, mas a transição está mais veloz, indicando que devemos repensar a paisagem para conviver melhor com essas alterações” destaca.

Ainda há mais razões para a mudança. Além da influência humana, que troca progressivamente os sítios arborizados por cidades e transforma o solo em ambiente construído favorecendo o calor sensível, também devemos lembrar da ação dos oceanos. Lindberg explica que o oceano exerce muita influência sobre o clima do continente e, especialmente, o Atlântico tem passado por um processo de aquecimento muito forte nos últimos cinco anos. Com a temperatura elevada, a chuva que deveria vir ao continente cai novamente no oceano, logo as porções de terra que constituem nossas cidades ficam cada vez mais secas. As variabilidades do clima, portanto, devem considerar esses fatores sem esquecer do aquecimento global.

Se o clima mudou por fatores naturais e antropogênicos (de origem humana), a hora de começar a entendê-las e pensar em alternativas para conviver melhor com a natureza que nos cerca é agora. “Se formos somar todos esses fatores com o fato de estarmos em uma zona de transmissão, onde ocorre o encontro das massas quentes e polares, é urgente a necessidade de pensar em adaptação e não apenas em projeção para o futuro. As nossas estruturas devem mudar e também o nosso cuidado com a proteção civil das populações, porque os eventos extremos vão continuar. Nosso conhecimento deve ajudar nesse processo de edificação, proteção e previsão sobretudo porque as populações que mais sofrem com qualquer tipo de evento climático são as mais pobres. Então a gente pensar em uma nova condição de proteção ambiental, proteção civil e justiça ambiental que favoreçam a assistência e a promoção de uma cultura de proteção do risco, redução do risco e sobretudo de diminuição da vulnerabilidade é uma necessidade emergente”, aponta.

Pensar em proteção ambiental é, sobretudo, pensar no combate à desigualdade. Em situações extremas como no caso dos tornados, as populações mais vulneráveis socialmente têm menos segurança. Além disso, elas têm menos possibilidades de se adaptar às mudanças climáticas que ocorrem ano após ano. A nós, cidadãos, cabe lembrar que pensar em formas de neutralizar os gases do efeito estufa é muito importante, mas jamais podemos nos esquecer de como transformamos a paisagem e do compromisso que devemos assumir com a proteção das populações mais pobres. “O projeto para futuro”, finaliza Lindberg, “é ser socialmente responsável pela proteção dessa população marginalizada, composta em grande parte por gente preta e por mulheres, em busca de uma sociedade equitativa, em que as tecnologias de previsão e adaptação às mudanças sejam distribuídas igualitariamente”.

Prof. Dr. Lindberg Nascimento Junior

SEJA MAIS CRIATIVO COM TRABALHOS MANUAIS

Tricotar, pintar e fazer crochê podem parecer atividades bastante monótonas e repetitivas para algumas pessoas. No entanto, estudos mostram que esse tipo de trabalho manual pode ajudar na concentração, redução do estresse e ainda aumentar sua capacidade criativa.Isso porque estas atividades oferecem benefícios semelhantes às técnicas de meditação,pois o movimento repetitivo pode fazer com que você entre em estado meditativo mesmo sem conhecer ou dominar nenhuma técnica.

Já não é novidade entre especialistas que a criatividade é uma das habilidades mais requisitadas em um profissional. Em 2019, um relatório intitulado "O Futuro do Trabalho" foi apresentado durante o Fórum Econômico Mundial de Davos. Segundo os dados analisados para o período de 2020 a 2022, a criatividade seria a 3ª competência mais desejada dentro do mercado de trabalho. Durante a pandemia, quando as empresas precisaram se reinventar para sobreviver, a tendência não poderia ter se provado mais precisa.

O que muitos ainda não sabem é que a criatividade pode ser desenvolvida e aprimorada, independentemente das aptidões particulares de cada um. E, para isso, um dos grandes aliados de quem quer aprender a ser mais criativo é o trabalho manual.

"Uma pessoa que desenvolve a criatividade a partir das artes manuais desenvolve potenciais criativos para atuar em todos os campos de trabalho, desde tarefas mais cotidianas, como as de relacionamento, até no desempenho da profissão", diz a professora e artista plástica Darlyn Vargas. Darlyn é artesã e dá aulas em oficinas patrocinadas pela prefeitura de Joaçaba. Segundo ela, entrar em contato com qualquer forma de arte promove a ampliação da consciência física e mental, facilitando o autoconhecimento, a autoconfiança e resgatando a autoestima.

> *Se concentrar em pequenas tarefas distrai a parte racional do cérebro*

O estado de atenção plena atingido nesse tipo de atividade é comparado ao que podemos alcançar durante uma boa prática de meditação. Concentrar sua mente em tarefas como essas pode ajudar a desbloquear a criatividade. De acordo com a neurociência, a explicação para isso é simples: estas atividades funcionam como uma distração para a parte mais racional do cérebro, deixando o lado criativo livre para voar e ter ideias mais inovadoras.

POTENCIAL TERAPÊUTICO

Outro efeito bastante conhecido de quem faz algum tipo de trabalho manual é o estado de relaxamento. O excesso de estresse pode dificultar na resolução de problemas pois, quando a mente está exausta, perde parte do seu poder criativo e foca apenas em soluções óbvias que nem sempre irão resolver a situação a longo prazo.

Além disso, neurocientistas como a Dra. Kelly Lambert, da Universidade de Richmond, nos Estados Unidos, descobriram algo muito interessante: fazer trabalhos manuais reduz o índice de depressão. Darlyn vê isso na prática. Ela conta que, em seus 25 anos de experiência, viu diversas pessoas tratarem de seus problemas psicológicos através do artesanato. "A arte traz momentos inesquecíveis, prazeres e alegrias incomparáveis. A arte salva", diz.

A socialização é outro grande benefício, pois une pessoas com um mesmo objetivo: criar. Isso faz com que o indivíduo desenvolva sentimentos de companheirismo e apoio mútuo, além de ser uma ótima forma de conhecer pessoas com interesses comuns. É o caso das mulheres que fazem parte da AMOFLOR (Associação das Mulheres Oestinas em Florianópolis). Como o próprio nome diz, o grupo é formado por mulheres que se mudaram da região Oeste de Santa Catarina e foram para a capital.

Desde 2012, elas promovem encontros para desenvolver trabalhos voluntários e fortalecer a amizade entre essas mulheres que, muitas vezes, com dificuldade para fazer amizade na nova cidade, acabavam se sentindo sozinhas e deprimidas. "As mãos ocupadas mantêm a mente ocupada", diz Jaci Paulina Pogere, artesã e atual presidente

da AMOFLOR.
E, para aqueles que dizem não ter jeito para esse tipo de atividade, a sugestão de Jaci é bem simples: é só ter perseverança e disciplina. Certamente o esforço valerá a pena.

COMO COMEÇAR:

Se você quer começar e não sabe por onde, aqui vão algumas dicas:

Procure uma atividade que te dê prazer: nada pior do que fazer algo que não gostamos, não é? Se ainda tivermos que fazer isso repetidamente, é pior ainda! Então, busque algo com que você se identifique. Há mais opções do que você pode imaginar: desde os mais tradicionais, como crochê e tricô, até terrários ou lacinhos para pets!

Tenha um propósito: muitas pessoas fazem suas peças de artesanato e doam para obras de caridade. Você pode fazer casaquinhos de bebê para mães carentes ou, se já tiver facilidade com alguma atividade específica, pode desenvolver um projeto em alguma comunidade e aprimorar suas habilidades enquanto ensina um novo ofício para quem estiver sem renda.

> *O trabalho manual pode conectar você com a comunidade* “

Pesquise e aprenda novas habilidades: há diversos cursos de artesanato e jardinagem disponíveis. Além disso, é possível encontrar vídeos ensinando técnicas simples que podem deixar o seu trabalho ainda mais interessante e divertido. Lembre-se: buscar informações é fundamental para não errar na compra e na forma de usar os de materiais.

Conecte-se com a sua comunidade: cada região tem matérias-primas típicas e sua própria história a ser explorada. Por isso, busque referências e desenvolva sua arte colocando nela o seu olhar em relação ao que está à sua volta. A originalidade do seu trabalho vai ter um gostinho especial se estiver atrelada às suas raízes.
Liberte-se: a produção das artes manuais está intimamente ligada à percepção subjetiva que o artista tem do mundo e funciona como uma forma de expressão pessoal. Por isso, rompa suas próprias barreiras internas e sinta-se livre para criar! Você certamente irá gostar muito mais do resultado do seu trabalho se puder se sentir representado por ele.

COMO O TRABALHO MANUAL AJUDA A MELHORAR O CÉREBRO

- Ensina paciência e perseverança.
- Incentiva a imaginação e a criatividade.
- Desenvolve a coordenação, percepção espacial e habilidades motoras finas.
- Estimula a concentração, pois foca os pensamentos em uma só tarefa.
- Ensina o cérebro a buscar alternativas na resolução de problemas.
- Protege a memória e reduz o risco de deficiência mental.
- Ajuda a evitar transtornos cognitivos leves, uma vez que melhora a plasticidade neuronal.
- Traz plenitude e uma sensação de orgulho e conquista, o que estimula a produção de neurotransmissores como a serotonina e noradrenalina, evitando a depressão.

Ligia Rabay
li.rabay@gmail.com

O BRASIL TEM SEDE DE LEITURA

Nas últimas semanas foram divulgados os dados da 5ª edição da pesquisa Retratos da Leitura no Brasil e nele encontra-se diversas informações relevantes sobre o público leitor e tipos de leitura que estão presentes em nosso país. Segundo dados da pesquisa, o brasileiro lê, em média 5 livros ao ano, um dado que, se comparado a outros países, deixam o nosso para trás, mas devemos lembrar que a média em 2011 era de 4 livros por ano. Esse é um dos muitos dados importantes que aparecem nessa pesquisa e muitos outros que vamos discutir aqui.

Além deste dado acima elencado, devemos destacar que público leitor que aparece na pesquisa, como não é de se esperar, é um público de jovens. Para quem tem acesso ao livro, deixando essa informação clara, sabemos que o nosso maior período de contato com a leitura é na infância/juventude.

Vamos pensar em seu primeiro livro lido. Você lembra qual foi? Quando você leu?

Provavelmente a resposta vai ser "quando criança" ou "quando era adolescente", salvo as exceções de pessoas que só começam a ler mais velhos.

Por que esse dado é tão importante? Ora, por que acham que se lê mais nesse período? E aí que entra outro dado muito importante: a maioria dos leitores que cursam entre o Ensino Fundamental I e Ensino Médio tem acesso a leitura através das bibliotecas da escola, através da professora e influenciado por amigos. É nesse período de escolaridade que as influências escolares e de amizade estão mais presentes, seja indicando um livro para leitura para algum trabalho escolar, seja um colega que está lendo tal livro e indica-o para um colega, que indica para outro...Lembro-me bem da minha época de escola e fui influenciada por ambos os lados!

Esses dados só fazem destacar o quão importante é esta fase de nossa vida e quanto a educação tem influências positivas nesse período. Vale

> *O brasileiro lê, mas tem muitas barreiras para ler mais*

destacar também a importância da leitura de massa para a formação desses leitores, já que muitos desses tornaram-se leitores através de Harry Potter. É essa literatura juvenil contemporânea a mais lida entre os jovens e muitas vezes são deixadas de lado. Elas são tão importantes quanto qualquer outra literatura, pois são nessas histórias que os jovens se encontram, se identificam.

A pesquisa não fica somente nisso. Temos que ressaltar também que, nesta edição, a capital com maior público leitor foi João Pessoa (PB) com 64% de sua população leitora. Outras capitais nordestinas também se destacaram, como Teresina (PI), com 59%; São Luís (MA), com 59%; Aracaju (SE), com 58% e Salvador (BA), 57%. Essas informações são, de certa forma, contra o senso comum de que a população nordestina não lê. Ora, estamos falando das capitais do cordel, dos maiores poetas do brasil, dos jovens poetas que nascem todos os dias nas capitais e nos interiores (principalmente), das capitais que tem em seu sangue um sangue literato.

Há sim, e não podemos negar, uma falta de acesso a literatura nas capitais nordestinas. Não há muitas bibliotecas, as que existem poucas possuem um bom acervo, estão sendo cuidadas. As bibliotecas das escolas possuem um acervo limitado, mas não, não é porque o Nordeste é conhecido como a região da seca que há escassez de leitura, pelo contrário, há uma sede por livros, dos diversos tipos e temas, que muitos matam com as leituras de cordel, pois, para alguns, é a leitura que tem acesso.

Há muitos outros dados que podemos analisar, porém os destaques dessa edição são esses. É muito importante que essas informações passem por várias mãos, pois, ainda que o leitor brasileiro leia pouco em comparação com outros lugares, ele é um público que lê, mas que tem muitas barreiras para que leiam mais, dentre elas a maior, que é a falta de acesso. É preciso não só aumentar o acervo das bibliotecas, como também democratizar o preço dos livros, que atualmente sofre com a possibilidade de ter altas taxas de impostos. São barreiras mostradas pelos dados que devemos nos atentar e tentar revertê-las.

Outra barreira que aparece também na pesquisa é a falta de tempo, mal do século para muitos que vivem correndo contra o tempo. Bom,

para tudo tem que ter tempo e, para ter tempo, é preciso planejamento. Por isso, para finalizar, que tal planejar suas próximas leituras?

Para ajudar você a ter um 2021 muito mais produtivo com suas leituras, organizamos uma série de dicas que podem ser úteis. Lembre-se que o objetivo principal é tornar a leitura um hábito e um prazer.

Metas prontas? Agora é só começar a leitura e esperar a próxima edição do Retratos da Leitura no Brasil. Quem sabe os dados mudam para melhor.

5 DICAS PARA LER MAIS EM 2021

1) Seja realista. Saber seu ritmo de leitura e seu tempo disponível é muito importante. Se você consegue ler mais de um livro por mês, coloque isso como meta, mas se não, tente começar com um livro por mês ou um livro por bimestre.

2) Escolha bem os livros. Sabe aquelas leituras deixadas de lado, que tal retomá-las? Ou aqueles livros que você queria muito ler, mas ainda não leu. Coloque-os numa lista e priorize-os. Nada de esquecê-los e ler outros livros que não estavam na fila!

3) Tente não se forçar. Leitura é uma atividade que toma seu tempo e sua mente. Se você não está num tempo bom, não se force a leitura. Ela deve ser prazerosa e não forçada.

4) Saia da sua zona de conforto. Escolha pelo menos um livro de um gênero que você nunca leu, ou de um autor que você não conhecia. Peça recomendações de alguém. É sempre bom ir para outros caminhos.

5) Aproveite a leitura! Toda leitura traz algo de bom. Faça marcações (sem riscar ou dobrar a página, ok?), anotações em um caderninho, compartilhe citações, interaja com quem já leu. Não deixe a leitura só para você.

Mikaela Silva de Oliveira
mikaelasilva682@gmail.com

AMALDIÇOADO

É possível encontrar de tudo na internet hoje em dia, e quando digo de tudo é tudo mesmo, inclusive coisas que nunca deveriam ser achadas.
Por que estou te contando isso? Bem, é o seguinte...

Eu... Como posso dizer isso... Estava vivendo um fase extremamente negra em minha vida. No ponto mais baixo, sabe?

Por mais de uma vez me peguei segurando uma faca, encarando sua lâmina com prazer, imaginando que poderia com um simples golpe acabar com tudo e me libertar... É, foram momentos de tentação que aos poucos iam me consumindo e eu sabia que um dia não iria resistir a esse desejo.

Foi mais ou menos nessa época, em que num momento de sobriedade emocional, decidi que não poderia fazer isso. Sou cristão, acredito na imortalidade da alma e temo a sua condenação eterna, então decidi fazer algo para tentar resolver meus problemas: Decidi procurar ajuda na internet.

Bom, de início foram pesquisas sobre autoconhecimento e autoajuda... Coisas boas, para trazer paz... Tudo muito bonito no papel, mas que não me ajudavam em nada na prática.

Com o tempo, minhas pesquisas foram se abrangendo, e fui me pegando em sites e páginas cada vez mais pesados, até que encontrei algo em especial que... Que não deveria ter sido encontrado.

Já estava na deep web e encontrei um site sobre magia negra e invocação de "espíritos". A promessa é que por um "preço" eles resolveriam todos meus problemas, de situação financeira a social.

No desespero acabei caindo na tentação e fiz um ritual para invocar um desses "espíritos da escuridão". Vou lhe poupar dos detalhes, foi algo realmente terrível e não gosto nem de me lembrar dos detalhes, mas uma coisa posso te garantir... Minha vida não melhorou.

Quero deixar este texto como um aviso para que ninguém nunca mais caia nesse tipo de armadilha. Desde aquele dia tenho tido terríveis alucinações, vejo vultos com o canto do olho e escuto vozes me pedindo para cometer atos terríveis.

Não sei mais o que fazer, pois se a vida estava ruim antes, agora está duas vezes pior... Sinto uma presença me acompanhando dia e noite e por mais que tenha procurado, não achei em lugar nenhum uma forma de me livrar dela.

E o que mais me arrepia nisso tudo?

Bem, um de meus únicos prazeres antes disso tudo era caminhar na praia, sozinho, apenas ouvindo o barulho do mar. Bem, hoje já não é mais uma opção... Simplesmente não tenho mais coragem.

Por que você deve estar se perguntando?

Bem, da última vez que fui, depois de caminhar por alguns minutos, resolvi voltar, porem ao me deparar com a areia vi que ao lado das minhas pegadas, havia outro par que me acompanhava, em forma de cascos pontudos acompanhando cada passo que eu dava.

UM CONTO DE LEONARDO COLLE

ESTANTE DE ÊXITO

UM ELOGIO PARA MORGANA

Elogio. Discurso em favor ou em louvou a alguém. Você já pensou no que poderia dizer sobre as pessoas que te cercam? E sobre as figuras que impulsionam a sua vivência. Quem pensou nisso foi a advogada e graduanda em Letras, Morgana de Melo Feijão de Nogueira Fernandes, que publicou o conto "três elogios" com a Êxito em 2020. Com um texto profundo e cheio de reflexões, os três elogios de Morgana dialogam com personalidades fundamentais para o cristianismo e falam, ainda, muito sobre nós mesmos.

Como você começou a escrever?

Sinto que sempre escrevi: eu era uma criança muito imaginativa, sempre criando histórias. Geralmente, elas que derivavam de algo que eu estava lendo no momento. Mas posso usar como marco algo que aconteceu quando eu tinha seis anos, na primeira série. Tínhamos que fazer uma redação e lembro que escrevi uma história sobre um castelo encantado que foi publicada na coluna infantil do Diário do Nordeste. Agora é fácil apontar esse momento como o momento definidor, mas na época foi apenas algo tão mágico quanto um castelo encantado! Alguns anos depois, na terceira ou na quarta série, outra professora pediu para ler uma redação (sobre dia dos pais) para a turma, sem identificar quem tinha escrito... e qual minha surpresa quando ela começou a ler as minhas palavras!

Então posso dizer que desde a infância, escrever e criar histórias foram coisas muito próximas a mim, principalmente porque a leitura sempre foi minha atividade preferida.

O que te inspirou para escrever "três elogios"?

Tive uma cadeira na faculdade, ministrada pela maravilhosa professora Luciana Barreto, cujo último trabalho era escrever um conto livremente inspirado em algum dos inúmeros contos que havíamos lido no semestre. O que eu escolhi foi "Maria Madalena ou a Salvação", do livro "Fogos", de Marguerite Yourcenar. O foco, é lógico, é Maria Madalena e sua paixão por Jesus. Quis enfocar no sentimento de Judas por Jesus... Desde criança, ouvi meu pai dizer que Judas havia sido o mais leal dos apóstolos: ao sacrificar sua honra para toda a eternidade, deu a Jesus a força que ele precisava para ser Deus. Resolvi juntar as duas coisas: uma paixão por Jesus, misturada ao medo e à lealdade, e a ideia de que é por meio desse sacrifício conjunto dos dois que Jesus se torna quem ele deveria ser.

Ficaria por isso mesmo, se um dia não tivesse resolvido acompanhar minha mãe numa missa... Não sou religiosa, mas gosto de ver como a interpretação da palavra é exposta. E nesse dia, o padre leu justamente o trecho em que um profeta diz a Maria que uma espada transpassaria sua alma. Fiquei com essas palavras na cabeça e no coração. Que coisa mais forte de se falar a uma mãe que sabe que está criando seu filho para o sacrifício...

Escrevi, então, o elogio à Maria. E depois, para o grande final, como não usar Jesus, a figura mais solitária de todas?

Que dicas você daria para quem deseja escrever um livro?

Não seja como eu! Hahaha. Meu problema é que eu quero escrever e editar simultaneamente. Apenas escreva (estou dando essa dica para mim mesma). Mas o principal, e o único conselho que eu deveria dar, é: escreva o que você quer ler. Escreva a história que você sempre quis ver. Coloque nela os elementos que você sempre sonhou. É óbvio que escrevemos para que outras pessoas leiam, mas a maior satisfação que podemos ter é saber que colocamos nossa alma, nossos gostos e nossas vontades em uma história.

Podemos esperar outros lançamentos?

Assim espero! Tenho algumas várias ideias, uma delas que me é muito cara... Espero colocá-las no papel e depois, no mundo.

Agora Videira e região tem o

MELHOR PREÇO TODO DIA!

O Viza Atacadista convida você a fazer economia de verdade.
E aqui, não é somente o preço mais barato! É também a maior loja de toda a região com um mix de mais de 20 mil produtos, com amplo espaço de loja e estacionamento.

Venha conhecer!

Viza
atacadista

Bom pra **você,**
para seu **negócio**
e bom para toda **família!**

Brilho de Natal

DESDE 1955
Reloótica São José

RUA XV DE NOVEMBRO
328, CENTRO - VIDEIRA

49.99947-0229
49.3533-0101

neocom