

JUN / JUL 2022 | ANO 17 | EDIÇÃO 110 | GRATUITA

êxito

ATITUDE
E OPINIÃO
EMPRESARIAL

PROCRASTINAÇÃO PRODUTIVIDADE



RETENHA SEUS TALENTOS
COM BENEFÍCIOS FLEXÍVEIS

CRENÇAS LIMITANTES:
COMO VIRAR O JOGO

DERMATOLOGIA + CIRURGIA PLÁSTICA

da prevenção ao
tratamento

Com o objetivo de proporcionar a prevenção do envelhecimento da pele e o tratamento completo de queixas dermatológicas e cosméticas, continuamos sempre a nos especializar em instituições de alto nível científico.

Associando conceitos da dermatologia e da cirurgia plástica, aliamos tratamentos clínicos, procedimentos minimamente invasivos e cirurgias plásticas para obter os melhores resultados.

- ◆ Cirurgias Plásticas Cosméticas e Reparadoras
- ◆ Prevenção ao envelhecimento facial
- ◆ Toxina botulínica
- ◆ Skin booster
- ◆ Bioestimulador de colágeno
- ◆ Microagulhamento e Drug delivery
- ◆ Laser
- ◆ Peeling
- ◆ Tratamento de lesões de pele

Graduação em
Medicina PUC- PR
Curitiba - PR
(6 anos)

Residência Médica em
Cirurgia Geral -
Hospital da Cruz
Vermelha
Curitiba - PR
(2 anos)

Residência Médica em
Cirurgia Plástica -
Hospital Universitario
Cajuru e Hospital Santa
Casa de Misericórdia
Curitiba - PR
(3 anos)

Aprovação na prova da
Sociedade Brasileira de
Cirurgia Plástica (SBCP)

Pós-Graduação em
Cosmética e Laser pelo
Hospital Israelita Albert
Einstein
(1 ano)

@dr.ivanaguscirurgiaplastica



Dra. Ivana
de Oliveira Gus
Cirurgia Plástica

Comemore com a SENNA Automóveis

A Senna Automóveis realizou o seu primeiro Mega Feirão em Videira, nos dias 21 e 22 de maio. O evento aconteceu no estacionamento da Prefeitura Municipal e foi um sucesso absoluto!



A empresa e seus colaboradores agradecem aos clientes e amigos que fizeram parte desse sucesso.

A Senna Automóveis é uma empresa sólida e consolidada no mercado automotivo. Sua matriz está localizada na cidade de Videira (SC) e sua filial na cidade de Herval d'Oeste (SC), para atender todo mercado regional estrategicamente.



Rodovia SC 355, 1950
Bairro Dois Pinheiros - Videira
(49) 3566-4356
(49) 99958-6464 



Rua Santos Dumont, 555
Centro - Herval d'Oeste
(49) 3090-2049



RECEBA!

Eu começo: “o tempo passa, o tempo voa”. Se você não cantarolou que “e a poupança Bamerindus continua numa boa”, vamos tentar de novo. Vai: “Quem bate? É o frio”. Você diz? “Não adianta bater, eu não deixo você entrar, as Casas Pernambucanas é que vão aquecer o meu lar”. Ainda não? Quem é mais jovem provavelmente acertaria de primeira caso a brincadeira fosse completar essa música: “Relaxa, na Americanas...” (“você acha!”). Jingles como esses, mensagens publicitárias musicadas criadas para serem lembradas e cantaroladas com facilidade, grudam na mente e se perpetuam por gerações.

Das Casas Pernambucanas em 1962, ao Banco Bamerindus nos anos 1980, até as Lojas Americanas na década de 2020, inúmeras ações dessa natureza grudaram na sua mente. Outras viraram bordões como o famoso “Eeeeepa, epa” da Vera Verão na antiga A Praça é Nossa e o recente estouro com “Receba!” do influencer conhecido como Luva de Pedreiro. Mas, Angela, porque você está falando disso?

Por que eu acho que seria tudo mais simples se as tarefas difíceis do dia a dia, aquelas que exigem muito da sua mente, pudessem ser divertidas e prazerosas como cantarolar um antigo (ou novo) jingle. Ou se pudessemos transformar o trabalho burocrático em algo criativo, colorido e chiclete. Mas nem todo trabalho funciona dessa forma e nem sempre é divertido. O que não deve é ser sofrido. O que não pode acontecer é uma autocobrança excessiva.

Para reduzir o sofrimento com relação ao trabalho trazemos uma edição falando sobre a procrastinação. Nela, você não vai encontrar ninguém abrindo portas para o frio entrar, mas vai ler sobre algumas formas de destruir o pensamento criativo para conseguir avançar nas tarefas estagnadas. Vai entender que é a repetição de padrões que podem te ajudar a vencer o trabalho acumulado. Padrões como um jingle. Como a repetição de um bordão.

Além disso, trazemos um conteúdo especial sobre a trajetória dos Pastores Flávio Emílio Bencke e Maris Stella Pedroso Hansen, uma entrevista com o escritor Claudio Reichardt e uma série de matérias sobre assuntos relativos a negócios, saúde, opinião e variedades.

Continue cantando e boa leitura



Angela Zatta

angela@editoraexito.com.br

EDIÇÃO 110 JUN/JUL

Diretores

Rid Eloi Zatta
Rosí Scariot Zatta

Redação

Angela Zatta

Criação/Diagramação

Luana Richner
Tiago Caon Ribeiro

Departamento Comercial

Silvia Zatta Gonzatto
Rid Eloi Zatta
Tel.: (49) 3566.0001
(49) 99901-2033

Assessoria Jurídica

José Carlos Damo
OAB/SC 4625

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
(@) revista@editoraexito.com.br
(w) www.revistaexito.com.br

Acesse o site da Revista Êxito:





- ✓ Há mais de 30 anos no ramo
- ✓ Atendimento diferenciado
- ✓ Equipe especializada
- ✓ Ambiente amplo
- ✓ Sala de espera

PENSOU BATERIA PENSOU

AUTO SOCORRO
7 dias por semana
24
horas

SUPERBAT

superbatmultimarcas
3566.4519 99122-0992

SUPERBAT
BATERIAS MULTIMARCAS

**IMPACT
SOUND**

impactsoundvia
3533-0638

TELMERHO



SUPERBAT
BATERIAS MULTIMARCAS

Rua Jacob Gaio, 180
Bairro Dois Pinheiros - Videira - SC
@superbatmultimarcas
49 3566.4519

8

ASSESORIA DE VERDADE



10

UNOESC INFORMA



12

MEDITAÇÃO E ORAÇÃO NO AMBIENTE DE TRABALHO



14

PROJETOS INOVADORES



18

BENEFÍCIOS FLEXÍVEIS



21

COMO CUIDAR DO CORAÇÃO



22

DIABETES E FERIDAS



24

ENTENDENDO OS SISOS



26

QUE IDADE POSSO DAR O MEL



28

PROCRASTINAÇÃO
X PRODUTIVIDADE



36

AMOR, FÉ E DEVOÇÃO



30

CRENÇAS LIMITANTES



41

FAZENDO FORTUNA COM BARRO



42

PODE MOLHAR



44

MOBILIDADE URBANA



46

UMA HOMENAGEM A FRAIBURGO





EMPRESÁRIO DE ÊXITO

ASSESSORIA DE VERDADE

Auxiliar a gestão. Mas como? Se tudo que o empresariado precisa é de parcerias que lhe permitam ir em frente, ao encontrar uma empresa de contabilidade alinhada com esse propósito é o sonho de muita gente. Felizmente, ele pode se tornar realidade. Em entrevista à Êxito, Valdemir Mengat e Aliciane Novello Mengat falam sobre as transformações da Contassesc de um escritório de contabilidade comum para uma Empresa de Contabilidade. Vem descobrir a diferença!

Fale brevemente sobre a sua trajetória empresarial.

A minha trajetória empresarial se confunde com a contabilidade e o início da Contassesc. Ainda jovem, em busca de emprego, acabei iniciando a vida profissional como office boy, em um escritório de contabilidade. A partir daí, fiz graduação em Ciências Contábeis e já no final do curso, antes mesmo de concluir a graduação, veio a vontade de empreender. Então eu e um colega de faculdade fundamos a Contassesc no município de Catanduvas há 29 anos. Durante esse período a empresa passou por evolução e transformações. Eu e meu primeiro sócio decidimos dividir a sociedade em 2004, e desde então eu divido a gestão da empresa com a Aliciane que tem uma história parecida com a minha. A partir de então demos um novo rumo a Contassesc trazendo para ela conhecimentos adquiridos em nosso mestrado.

Como a empresa organiza o trabalho em equipe?

Hoje nossa empresa possui 6 unidades físicas. São mais de 200 profissionais. Temos um departamento de gestão de pessoas composto por duas psicólogas focado nos alinhamentos do trabalho em equipe e temos gestores e supervisores alocados em cada área, cada um cuidando da gestão e sua equipe, seja ela contábil, fiscal, pessoal societário, entre outros.

Como vocês vêem o futuro da área Contábil?

Para nós, a Contabilidade está cada vez tendo maior destaque, principalmente do ponto de vista de auxílio à gestão. O futuro da contabilidade envolve tecnologia e análise de informação para auxiliar os empresários.

Quais são os planos da Contassesc para o futuro?

Queremos nos manter entre as maiores e melhores empresas de Contabilidade do Brasil, com crescimento sustentável, muita tecnologia e pessoas alinhadas aos nossos valores, pois acreditamos que: Ser honesto é preferível ao lucro, que as relações devem ser de confiança e não por mera conveniência, que a ética não pode ser relativa, mas verdadeira, que o sigilo é necessário para os negócios, que responsabilidade é a base de um trabalho qualificado, que as competências individuais devem ser potencializadas em favor do todo. Por fim, lucro é consequência do esforço.

Como vocês se adaptaram ao trabalho e atendimento aos clientes durante a pandemia?

A pandemia foi um grande desafio. Foi um momento em que os clientes precisaram muito de apoio e suporte. Investimos em tecnologia permitindo o trabalho em home office, reuniões virtuais, e nos mantivemos muito conectados, auxiliando os clientes, acompanhando a legislação em tempo real e desenvolvendo orientações, principalmente acerca da legislação trabalhista. Isso trouxe aprendizado e permitiu evoluirmos em muitos aspectos, principalmente os tecnológicos.

O que define o sucesso de uma empresa?

São vários fatores. Podemos destacar o foco na qualidade e bom atendimento, alinhamento dos valores da organização com todas as pessoas que fazem parte dela, visão de futuro, tecnologia aplicada, gestão corporativa como um todo.

Responsabilidade é a base de um trabalho qualificado





“A Contabilidade está cada vez tendo maior destaque, principalmente do ponto de vista de auxílio à gestão”

Aliciane e Valdemir

Unoesc e Superação: mudança para voar mais longe

Você sabe o que faz do Colégio Superação um colégio diferente? A compreensão da instituição de que a orientação e o autoconhecimento são fundamentais para a formação de um ser humano confiante e feliz.

O caminho para alcançar esse objetivo passa pelo Projeto de Vida, um componente curricular presente em todas as séries, do Ensino Fundamental ao Médio, onde os alunos aprendem a utilizar ferramentas de liderança através de situações-problema. "Ele tem o propósito de desenvolver competências socioemocionais e ensinar as crianças e adolescentes a lidar com seus problemas e resolver conflitos", explica Rosângela.

Além do programa de liderança, o Superação ainda traz mais uma inovação com o programa de escola bilingue. De acordo com Rosângela, o Projeto English Stars é uma solução educacional cujo objetivo é promover a proficiência em Língua Inglesa. Em outros termos, dar ao aluno mais uma competência para o futuro. "Todas as aulas de Língua Inglesa são planejadas e executadas em Inglês, colocando o aluno em situações em que perceba a necessidade

E na Unoesc Videira...

Passaram apenas três meses desde que a prof. Carla Fabiana Cazella assumiu a direção geral da Unoesc Videira, mas parece que foram três anos. As mudanças não param!

"Na parte da infraestrutura, os alunos dos cursos de arquitetura e design são responsáveis por uma proposta de remodelação dos espaços internos que incluem trazer os setores administrativos para perto dos estudantes, agilizando o acesso aos setores como o financeiro e o SAE, que serão transferidos para o piso térreo no saguão de entrada", explica a diretora.

A proposta dos alunos faz parte de uma nova rodada de mudanças na Universidade. Carla explica que como universidade comunitária, a Unoesc busca fortalecer a extensão e a oferta de serviços para a comunidade. "Vamos trazer os nossos Núcleos Jurídico e de Psicologia para um núcleo de serviço comunitário - abrangendo a área do Direito, saúde, juntamente com o NAF (Núcleo de Apoio Contábil e Fiscal), uma parceria Unoesc e Receita Federal para que a comunidade usufrua do espaço. Os Núcleos de Práticas Jurídicas e de Psicologia virão para a nossa estrutura e novos núcleos serão criados como forma de ofertar serviços", aponta. Além disso, os acadêmicos e professores de Arquitetura e Design já podem usufruir de uma incubadora de design autoral e contribuiram ativamente para a renovação do campus.

E para sacramentar o tripé da inovação, Carla tem investido tempo de qualidade no fomento do relacionamento entre o poder público, empresarial e universitário. Uma das principais parcerias é com a Prefeitura Municipal de Videira e o Centro de Inovação Videira para a criação de um Parque Tecnológico ampliando as possibilidades de incubação de empresas, incubadora social, espaço para entidades de classe, sociedade civil, fomentando o desenvolvimento sustentável e a inovação.



Você está
preparado?

Seletivo

A Unoesc tá



UNOESC
Fazendo parte da sua vida



Encontre-se com
o conhecimento.

CONFIRA OS CURSOS
DISPONÍVEIS EM VIDEIRA:

ADMINISTRAÇÃO

ARQUITETURA E URBANISMO

CIÊNCIAS DA COMPUTAÇÃO

CIÊNCIAS CONTÁBEIS

DESIGN

DIREITO

EDUCAÇÃO FÍSICA (BACHARELADO)

ENGENHARIA QUÍMICA

FARMÁCIA

FISIOTERAPIA

NUTRIÇÃO

PEDAGOGIA

PSICOLOGIA

BOLSAS DE
ESTUDO
DE ATÉ **100%**

Inscrições abertas

unoesc.edu.br



DÚVIDAS? ENTRE EM
CONTATO POR WHATSAPP
49 **3533-4426**

SAE - Serviço de Apoio ao estudante
(49) 3533.4415
Whatsapp: (49) 3551-2034
E-mail: sae.vda@unoesc.edu.br

Colégio
UPERAÇÃO



Rede
Pitágoras

English
Stars

Programa
Líder em mim

Agende uma visita e
conheça nossa
estrutura e
diferenciais.
Mais informações
pelo número
(49) 3533.4459



DÚVIDAS? ENTRE EM
CONTATO POR WHATSAPP
49 **3533-4426**

MEDITAÇÃO E ORAÇÃO NO AMBIENTE DE TRABALHO: QUAL O LIMITE?

Nas últimas décadas, muitas empresas de diferentes portes passaram a disponibilizar a seus funcionários diversas técnicas como meditação e oração com o objetivo de reduzir o estresse, obter mais foco, aumentar a produtividade e obter proteção. Essas sessões podem ocorrer antes ou durante a jornada de trabalho. Porém, apesar de pontos altamente positivos, esse tipo de iniciativa pode gerar problemas sérios entre patrões e empregados.

Nos anos 1970 e 1980, parecia estranho quando alguém tomava conhecimento de que uma empresa no Japão ou nos Estados Unidos, todos os dias, tirava uma parte do seu expediente para que seus funcionários pudessem relaxar através da meditação e outras técnicas. Entretanto, a prática foi se tornando cada vez mais comum e deixou de ser vista como excêntrica para ser considerada como muito importante.

Com o passar dos anos, surgiram algumas variantes no campo da meditação, sendo que a mais utilizada nos últimos tempos é o mindfulness que pode ser descrito como um estado mental onde a consciência foca sua atenção plenamente no que está fazendo, sem deixar que outros pensamentos atrapalhem no agora. Também é eficiente para controlar o estresse, a ansiedade, redução da pressão arterial e até a depressão. A técnica geralmente é praticada de 15 minutos a 20 minutos antes de começar o dia de trabalho ou na metade do expediente, próximo ao horário do almoço.

Grandes corporações como Google, o LinkedIn, o Twitter, o Facebook, a IBM e a Intel adotaram o mindfulness e atestam que entre os funcionários houve um aumento da criatividade, da memória e da rapidez em solucionar problemas complexos.

O mindfulness tem ganhado tanto espaço no meio corporativo que já há empresas incentivando alguns de seus profissionais para que aprendam as técnicas para que depois possam passá-las a seus colegas, já outras, notando esse nicho no mercado, têm disponibilizado pessoas treinadas para atender à demanda crescente. O sucesso é tamanho que em São Paulo, já existe o Centro Paulista de Mindfulness.

Mas as diferentes técnicas de meditação antes ou durante o trabalho não estão restritas apenas as grandes corporações, já é comum nas pequenas e médias empresas, tais técnicas serem adotadas.

Principais ganhos

No caso do estresse, que é muito comum nas empresas, o mindfulness e outras técnicas de meditação ensinam os funcionários a como manter suas emoções no controle, evitando assim, ações instintivas que causam um grande mal-estar. Com funcionários

livres do estresse, o ambiente de trabalho tende a ser mais harmônico e produtivo.

Meditar diariamente leva a pessoa a se concentrar apenas em uma atividade por vez, o que é importante na hora de tomar decisões, buscar soluções ou executar tarefas.

Há um ganho também em termos de criatividade, pois com a mente livre de pensamentos diversos e

O mindfulness tem ganhado muito espaço no meio corporativo



problemas, torna-se mais fácil dar vazão a novas ideias que auxiliarão no trabalho.

Oração

Em várias empresas também se tornou comum disponibilizarem um momento para orações. Profissionais de recursos humanos que defendem tal ação afirmam que para os funcionários é importante ver como em um ambiente geralmente frio como é o de uma empresa, acaba se tornando acolhedor, estimulando a reflexão, o agradecimento, o descanso para a mente, causando assim uma sensação de bem-estar e paz.

Entretanto, nem todos os funcionários se sentem confortáveis em ter que realizar uma oração ou prece que é diferente dos seus valores religiosos e também há o caso dos ateus ou agnósticos.

Apesar dos proprietários ou diretores das empresas que incentivam que seus funcionários orem antes ou durante o expediente afirmarem que a prática é voluntária, já houve casos em que o empregado recorreu à Justiça e conseguiu provar que era obrigado a participar orações coletivas.

Foi o que ocorreu em um supermercado em Minas Gerais, uma das funcionárias recorreu à Justiça, alegando que sofreu perseguição de seu superior pelo fato de não aceitar participar dos rituais de oração coletiva, que ocorriam diariamente em horário de trabalho. O supermercado foi condenado pelo TRT (Tribunal Regional do Trabalho da 3ª Região) a pagar uma indenização de R\$ 9 mil reais por danos morais à trabalhadora. A Justiça considerou como ilícita a prática de procedimentos religiosos em horário de trabalho, pois esta atitude fere diretamente aos princípios constitucionais e individuais.

Em outra decisão judicial, a 2ª Vara do Trabalho de Rio do Sul (SC) condenou uma empresa a pagar R\$ 30 mil a um ex-funcionário que reclamou por ser obrigado a participar de orações durante o expediente. Apesar do patrão negar que era obrigatório, testemunhas afirmaram que tanto ele como a filha ameaçavam os que se recusavam a participar.

Outros casos também tiveram desfecho semelhante, porém especialistas em Direito afirmam que muitas

vezes é difícil comprovar que a empresa “obriga” um funcionário a rezar, seguindo uma determinada religião dentro do trabalho, pois a “ordem” viria de maneira implícita, por exemplo, o patrão ou diretor pode dizer que é facultativo, mas passar a perseguir sutilmente aqueles que não aderirem.

Problemas também com técnicas de meditação

Apesar de raros, também podem ocorrer situações em que alguém por motivo religioso ou simplesmente porque não está disposto, se recuse a participar de qualquer técnica de relaxamento, meditação, etc., e nesses casos, permitir que o funcionário não pratique tais técnicas parece ser a ação mais sensata.

Na opinião de especialistas em Direito, práticas como meditação e principalmente oração no ambiente de trabalho devem ser colocadas de maneira voluntária, tendo outro espaço para que quem não se sinta a vontade, possa fazer outra atividade. Qualquer imposição, ainda que implícita, poderá gerar dissabores entre patrão e empregados, não só na esfera judicial, mas também, no bom ambiente de trabalho, o que contrariaria exatamente o objetivo inicial que era melhorar esse ambiente.

Práticas como meditação e oração no trabalho devem ser voluntárias “



Marcelo Rio

revista@editoraexito.com.br

PROJETOS INOVADORES GANHAM O MERCADO COM APOIO

Desde o momento que o ser humano confeccionou o primeiro instrumento para dar suporte em suas atividades, a inovação sempre caminhou ao lado da nossa espécie. Porém, com o passar dos anos o espaço de tempo para o surgimento de algo novo foi se encurtando até chegar nos dias atuais, quando parece ter uma coisa nova a cada dia. Atualmente as novidades da indústria não só aparecem como uma nova notificação no celular, como também são necessárias para qualquer país que tenha como meta o desenvolvimento e crescimento econômico.

Mas o que de fato é inovação em uma sociedade capitalista? A professora do Instituto Metrópole Digital, em Natal, Anna Giselle Ribeiro revela que “inovação é a exploração com sucesso de novas ideias”, ou seja, “colocar algo novo no mercado, mas que as pessoas de fato compreem e use”, pois do contrário seria apenas “invenção”. Então deve se ter em mente a importância de fazer alguma diferença na vida do consumidor.

E para o indivíduo também é preciso estar atento para acompanhar as mudanças no mundo contemporâneo, pois o fluxo de novidades cobra essa necessidade. “Vivemos em uma era de mudanças e em uma velocidade nunca vista igual. A inovação é indispensável para quem quer acompanhar essas mudanças e sobreviver em um mercado tecnológico e escalável”, destacou Anna Giselle.

Muito potencial e pouco investimentos

A professora Anna Giselle destaca que “o brasileiro é um povo inovador, porém o Brasil nem tanto”. Ela não se refere a fatores como a ausência de recursos naturais, porém o que falta é uma sinergia entre a academia, governo

e mercado. Segundo a professora, nesse aspecto “estamos caminhando a passos lentos”. Giselle destaca que os grandes polos de inovação do mundo, como o Vale do Silício, tem ao seu lado grandes universidades como Stanford e diversos incentivos governamentais.

Anna Giselle comenta que a ciência nacional tem muito potencial, entretanto “sofreu uma desaceleração por cortes de investimentos”. Ela ainda lembra que durante a pandemia causada pela Covid-19, “foi comprovada mais uma vez a importância da ciência para a sociedade e o crescimento do país, enquanto não enxergamos isso vamos ficar anos-luz atrás”.

Todavia a professora lembra que para aqueles que persistem “tem grandes chances de sucesso devido ao tamanho do mercado e oportunidades que ainda temos por aqui”. Ela ainda cita algumas iniciativas em solo nacional e que são

dignas de destaque em São Paulo, Belo Horizonte, Recife e o próprio Instituto Metrópole Digital, em Natal. “O Brasil se classifica entre os 10 países com maior número de startups “unicórnio”, avaliados acima de US\$ 1 bi, com uma relação total de 16 unicórnios, você pode achar muito, não é? Mas Israel, um país menor que o nosso tem hoje cerca de 70 unicórnios”, finaliza.

O brasileiro é um povo inovador, porém o Brasil nem tanto





Livre-se de preocupações

Casas seguras com Vedaporta® Casagrande

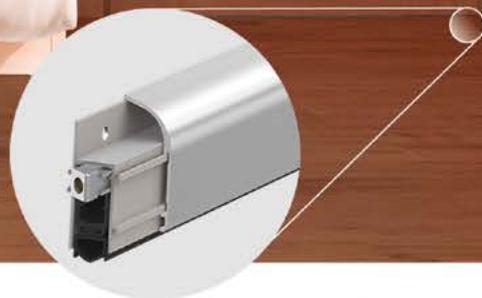
Com o Vedaporta® Casagrande as casas ficam livres da entrada de insetos, poeira, água da chuva, fumaça, barulho e luminosidade.

Ele é um dispositivo moderno e inovador que veda completamente a fresta inferior de portas. Ao fechar a porta, um plug é pressionado ativando um mecanismo interno (patenteado). O sistema de vedação é ativado automaticamente contra a soleira da porta, eliminando sua fresta e protegendo você e sua família!

Essa tecnologia Italiana foi desenvolvida exclusivamente pela Gran.Casa, e apresenta funcionalidade e inúmeros benefícios como:

• **Eficiência Acústica** • **Eficiência Energética** • **Isolamento Mecânico** • **Sistema Retrátil** • **Durabilidade**

Entre em contato com nossa equipe e saiba como adquirir o Vedaporta® Casagrande!



By  **Comaglio**
MADE IN ITALY & MADE IN BRAZIL

Horário de Atendimento:
 Segunda a Sexta
 8h às 12h | 13h às 18h

☎ 49 3533 1560
 📞 49 9 8413 8606
 ✉ falecom@gran.casa

🌐 gran.casa
 📍 Bulcão Viana, 1256
 Bairro Floresta, Videira - SC


gran.casa
 grandioso detalhe

Sebrae

O serviço de Apoio à Micro e Pequenas empresas (Sebrae) também cumpre um papel importante no fomento de iniciativas inovadoras pelo Brasil, segundo o gerente de negócios, inovações e tecnologia do Sebrae-RN, David Góis destaque que “as ideias inovadoras são determinantes para que a gente consiga aumentar o nosso PIB estadual”.

Ele também destaca que o Sebrae apoia projetos inovadores por meio de várias ações através das quais os empreendedores podem desenvolver seus negócios como o Agente Local de Inovação (ALI) no qual os empresários encontram um espaço para o desenvolvimento de suas empresas. Outras iniciativas citadas por ele são os editais como o Tecnova, Centelha 1 e Centelha 2 e, mais nacionalmente o Catalise CT, o qual busca “transformar pesquisadores em homens de negócios inovadores, ou seja, criar empresas de base tecnológica e alto valor agregado”, ressalta.

David Góis também ressalta que além da tecnologia a inovação pode se apresentar em diversas outras facetas do processo de produção, “não apenas de forma tecnológica, mas o empresário pode inovar em um novo canal de comunicação, ou um processo de atendimento ao cliente diferenciado, uma venda diferenciada ou até mesmo novas formas de aprendizado e crescimento”, finaliza.

Metrópole Digital

O Instituto Metrópole Digital foi inaugurado em abril de 2011 e como comenta a professora Anna Giselle, “surgiu com o objetivo de fomentar a tecnologia e a inovação no estado”. Ela informa que hoje o IMD é o maior responsável pela formação de profissionais na área de tecnologia no estado e um dos maiores do Brasil.

Como parte da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, o IMD tem um perfil de integração e multidisciplinaridade e sua atuação atende desde o ensino fundamental até alunos de doutorado e, também, incentiva o empreendedorismo através de uma incubadora de empresas e do parque tecnológico.

Incubadora IMD

Algumas vezes apenas uma ideia inovadora pode não ser a garantia daquele projeto ganhar o mundo e se desenvolver, para isso alguns instrumentos são criados para permitir um período de maturação e apoio desses projetos. Uma incubadora é uma dessas ferramentas. A coordenadora da incubadora do IMD, Íris Linhares Pimenta Gurgel compara com uma incubadora neonatal. “Quando o bebê nasce e não está tão forte o suficiente, o que acontece? Ele vai para um ambiente controlado receber apoio, nutrição e cuidado médico para que saia de lá mais forte”, comparou.

A professora Iris Gurgel ressalta que a importância de “apoiar projetos inovadores é dar a esses empreendedores a oportunidade de tirar a ideia do papel”, disse. Em todo o período de funcionamento da incubadora 142 projetos passaram pela instituição, sendo 44 empresas incubadas e 98 pré-incubadas.

Segundo a professora a incubadora vai completar nove anos agora em junho e ao longo desse período vários projetos foram apoiados pelo espaço. Alguns não chegaram a se graduar, que significa passar todo o período proposto dentro do espaço. Ela revela que contando as empresas graduadas a instituição tem uma taxa de 100% de sucesso, pois todos os negócios que fizeram parte da incubadora e passaram por todo o processo estão hoje em pleno funcionamento no mercado.

Além da tecnologia a inovação pode se apresentar em outras etapas da produção



Ferramenta de gestão de estudo com mais de um milhão de usuários

A sócia e idealizadora do Planejativo, Tainara Célia, teve a ideia de seu projeto ainda quando estudava para concursos. Ela e seu sócio sentiam a necessidade de uma ferramenta que possibilitasse o planejamento do estudo de forma educativa. O serviço funciona como um espaço para que os estudantes possam melhor construir os seus processos de estudo para o Enem, de forma individualizada e personalizada para o estudante, levando em consideração, por exemplo, o curso que ela pretende

ingressar via SISU, o nível de dificuldade das matérias e a rotina de cada estudante.

Além disso a plataforma oferece materiais de apoio catalogados da internet, como canais de Youtube, entre outros conteúdos para o ensino médio e que auxilia para o ENEM. “Mesmo a gente não sendo um cursinho, nós catalogamos esse material que inclusive faz parte do nosso plano gratuito. Então o estudante consegue ter desde o seu cronograma até análise de desempenho”, revela Célia.

Um dos objetivos da plataforma é o protagonismo do aluno e que só precise “sentar e estudar, pois o Planejativo já vai oferecer o cronograma de estudos que ele vai fazer, no dia certo, e a forma que ele vai estudar”, comenta.

Planejativo foi lançado no mercado no final de 2019 e em janeiro de 2020 ele já foi selecionado para a pré-incubação da Inova Metrópole. E a idealizadora da plataforma desta a importância desse momento. “A incubadora foi essencial pra nosso amadurecimento e consolidação no mercado”, disse.

Um momento de grande crescimento da plataforma foi o período pandêmico, no qual muitos dos estudantes precisaram estudar de casa. A plataforma saiu de pouco menos de 40 mil estudantes cadastrados para mais de um milhão e hoje esse número já é de um milhão e trezentos mil entre os usuários dos planos gratuitos e pagos.

Segundo Tainara Célia a empresa tem como objetivo para o futuro, não só a consolidação da solução, mas também a entrada da empresa em um mercado B to B, no qual eles passam a oferecer o serviço e a tecnologia para escolas e empresas, e também entrar para outros tipos de provas como concursos públicos, OAB e vestibulares militares.

WayABA o sistema que auxilia no tratamento de autismo

Entre os projetos incubados o projeto WayABA já existe há 3 anos no mercado. Ele desenvolve uma solução tecnológica para auxiliar no diagnóstico e tratamento de autismo. AABA é uma metodologia da

psicologia que é comumente usada para compreensão do comportamento de pessoas, sobretudo crianças, diagnosticadas com espectro de autismo. Geralmente essa análise é feita com gráficos e estudos no papel mesmo, e logo após o profissional precisa se dedicar a fazer o levantamento desses dados.

Segundo Assis Barbosa, CEO da WayABA o que a plataforma faz “é disponibilizar um aplicativo para a coleta desses treinos e um sistema web com dezenas de gráficos e análises estatísticas para auxiliar na estratégia de tratamento. Dessa forma o profissional ganha tempo para focar no que de fato importa: a evolução do paciente”, explicou. Atualmente o projeto está presente em todas as regiões do país e com mais de 50 clientes, impactando a vida de mais de 600 pessoas.

Animações para empresas

Já Andressa Matias é a CEO do Studio Gepetta, um projeto que ficou incubado por quatro anos e hoje já tem sete anos de existência. A empresa desenvolve vídeos explicativos e animados corporativos com motion design. Andressa destaca que “a inovação só é aderida se as pessoas verem os benefícios dos produtos ofertados”, por isso, espaços que atendam com algum respaldo as pequenas empresas é de grande importância para o futuro das mesmas.

A incubadora de negócios é similar a uma incubadora neonatal



Everson de Andrade
revista@editoraexito.com.br

BENEFÍCIOS FLEXÍVEIS: UMA CHANCE DE RETER TALENTOS

Um colaborador de 40 anos com três filhos em idade escolar, outra com 20 que mora há alguns quilômetros de distância do trabalho, outro com 18 e o desejo de continuar estudando e mais uma com 60 anos, em vias de se aposentar. Não é nem um pouco difícil encontrar empresas com este tipo de configuração. As gerações se misturam e a retenção desses talentos é um desafio do RH. Felizmente, uma alternativa familiar às grandes empresas vem se espalhando nas menores, com uma série de vantagens: são os benefícios flexíveis.

A implantação de um benefício não é algo simples. Para além da análise do que os colaboradores desejam, quais são seus principais interesses e o que esperam da empresa, cabe ao RH organizar um filtro apurado e entender que o momento de vida e faixa salarial de cada um vai influenciar diretamente nos seus desejos. Outro ponto de atenção do departamento é identificar o que a concorrência têm oferecido, sua aplicabilidade e fator de atração e retenção de talentos para, só mais tarde, organizar o planejamento de custos e levar o assunto à diante.

Quando se fala sobre implantação de benefícios, não nos referimos aos obrigatórios. Apesar de carregarem o nome, benefícios como férias remuneradas, 13º salário, FGTS, vale-transporte e adicional noturno são garantidos pelas leis trabalhistas para empregados em regime de CLT. Falamos sobre ir além.

Os colaboradores hipotéticos que mencionamos no início têm necessidades diferentes. Então vamos começar a descascar esse pepino do RH que é oferecer benefícios atrativos a todos, sem causar impacto direto nas contas da empresa e sem trabalhar para pagar benefícios, o que seria o mesmo que trocar seis por meia dúzia.

- O colaborador 1 tem 40 anos. É casado e tem três filhos em idade escolar. Ele acredita que não tem tempo para ir à academia, mas entende a importância da saúde preventiva e por isso

poderia considerar uma mudança de emprego caso a proposta envolvesse plano de saúde, odontológico, vale-alimentação ou cesta básica.

- A colaboradora 2 tem 20 anos e acabou de se mudar da casa dos pais para morar com o namorado e ser mãe de pet em uma casa alugada em um novo loteamento um tanto distante da cidade. Ela está satisfeita com o vale-transporte, mas acharia ainda mais incrível se a empresa oferecesse um benefício como terapia online e treinamentos de habilidade emocional.

- O colaborador 3 tem apenas 18 anos. Mora com a família e deseja ingressar em um curso superior o quanto antes, por isso foi se informar sobre as bolsas estudantis disponíveis para seu curso. Ele gostaria que a empresa oferecesse benefícios como cesta básica, vale-academia para manter a forma e vale-cultura para ajudar a custear seu material de apoio aos estudos.

- A colaboradora 4 tem 60 anos e já conversou com uma advogada para dar entrada na aposentadoria. Ela

quer passar mais tempo com os netos, mas ainda se preocupa com a estabilidade financeira, por isso está analisando planos de previdência privada. Diante dessas informações, como você, leitor, definiria que tipo de benefício oferecer?

Esse dilema foi explorado pelas empresas americanas durante os anos 1970, quando se

Benefício flexível
não é uma renda
obrigatória
sobre o salário
de base





começou a planejar novas propostas. Foi mais ou menos nessa época que surgiram, formalmente, os chamados benefícios flexíveis. Aqui no Brasil, a atratividade maior sobre o tema ficou inicialmente com as empresas de grande porte, mas o assunto têm voltado à tona cada vez com mais força. No embalo da pandemia, por exemplo, ofertar benefícios como acompanhamento psicológico online, flexibilidade de horário ou até mesmo a adoção de um modelo de trabalho diferenciado (seja em home office, seja o modelo híbrido) foram estratégias debatidas e aplicadas por muitas empresas.

Diferenças

A principal diferença entre o benefício tradicional e o flexível é que o segundo não é uma renda obrigatória sobre o salário base.

Até pouco tempo atrás, os benefícios flexíveis eram compostos basicamente pelo vale-transporte, vale-alimentação, cesta básica e vale-cultura. Algumas empresas, inclusive, observando seu quadro de pessoal, conferiam a possibilidade de

substituir o benefício pelo valor em dinheiro - uma alternativa interessante quando havia mais de uma pessoa da mesma família trabalhando no local. Isso significa que um casal que trabalhava na mesma empresa cujo benefício era uma cesta básica poderia receber uma cesta e o valor equivalente em dinheiro para usar onde bem entendesse, o que não poderia ser feito com o VR por exemplo.

Permite a
inovação com
estratégias
simples

Vantagens

A criação destes valores pagos pela empresa sem que se configurem como salário ganhou um impulso ainda maior com as possibilidades de adaptação às necessidades específicas dos colaboradores.

Em nosso exemplo hipotético, provavelmente o RH se inclinaria a ofertar uma cesta básica que agradaria diretamente os colaboradores 1 e 3, e potencialmente a colaboradora 2. Com a colaboradora 4, seria possível negociar o valor em dinheiro. Mas quem sabe o RH poderia decidir oferecer um vale-academia. Com a sensibilização correta, talvez os colaboradores 1 e 4 se sentissem inclinados a utilizar o benefício que seria



muito bem recebido pelo colaborador 3.

Ao abrir um canal de diálogo entre as necessidades e desejos dos colaboradores e as possibilidades de oferta das empresas, ganha-se na experiência do colaborador, que é ouvido, no incentivo à autonomia e no engajamento da equipe. E ainda há mais vantagens como:

- Maior satisfação dos colaboradores
- Aumento das perspectivas de crescimento
- Criação de condições para a permanência de talentos
- Redução do turnover
- Demonstração de preocupação com as diferenças
- Incentivo à produtividade
- Criação de conexões positivas com a marca

Implantação

A implantação não é exclusiva das grandes empresas e talvez a sua PME já pratique algo similar sem nem mesmo se dar conta. Legalmente falando, não há uma lei específica para o tema, porém as regras estão vinculadas à CLT. Este tipo de programa não é proibido, mas é de suma importância que o trabalhador esteja ciente do que é oferecido e efetue suas escolhas com consciência para ocorrer prejuízos no futuro.

A implantação, de modo geral, segue o trâmite comum aos benefícios: pesquisa - verificação de regras da convenção coletiva - organização do plano de benefícios - pesquisa de fornecedores - planejamento de custos e comunicação aos colaboradores. De acordo com a consultoria global Great Place to Work, um programa dessa natureza cria uma regra de distribuição cujo cálculo se

baseia no peso financeiro dos benefícios oferecidos através de um sistema de pontos similar a um cartão de vantagens.

Mas se essa ideia é muito complexa para a sua realidade, pode-se inovar com ideias simples e de menor impacto.

Exemplos de benefícios

Os colaboradores hipotéticos que mencionamos já deram a deixa para alguns exemplos de benefícios que podem fazer parte da sua empresa. Mas existem muitos outros.

- Auxílio-alimentação;
- Auxílio-creche;
- Auxílio-cultural;
- Terapia on-line
- Cartão de viagem;
- Custeio de atividades de lazer, academia, dança, artes marciais e outras atividades físicas;
- Custeio de educação;
- Descontos em produtos e serviços;
- Plano de saúde;
- Plano odontológico;
- Seguro de vida
- Previdência privada
- Participação nos lucros e resultados
- Horário flexível
- Folga no dia do aniversário
- Premiações diferenciadas
- Dia do pet

É uma
ferramenta
de gestão de
talentos



HORUS
ACABAMENTOS

MUITO MAIS
DO QUE REVESTIMENTOS

☎ 49 9998 05774

📍 Rua XV de Novembro, 840 - sala 05
Videira - SC



Angela Zatta

contato@editoraexito.com.br

COMO CUIDAR DO CORAÇÃO NO INVERNO

Por conta da queda de temperatura, baixa umidade e dos fortes ventos, nesta época do ano existe um aumento no número de casos de doenças respiratórias e cardiovasculares. Para evitar entrar nesta estatística, separamos algumas mudanças de hábito que fazem muita diferença para a saúde do coração.

O frio intenso já chegou em diversas regiões do país, e com ele chega uma mudança no funcionamento do organismo. O frio sobrecarrega o sistema cardiovascular porque os vasos sanguíneos tendem a se contrair e, com menos espaço para o sangue circular, a pressão arterial aumenta. Quando isso acontece, os batimentos cardíacos tendem a acelerar e podem ocorrer dores fortes e constantes no tórax.

Segundo a American Heart Association (Associação Americana do Coração), os problemas cardíacos durante o inverno crescem 25% e, durante dias em que a temperatura média é menor que 14 °C, as mortes por infarto aumentam em 30%.

Em períodos mais frios, geralmente, as pessoas deixam de praticar exercícios físicos e passam a comer alimentos mais gordurosos – pelo aquecimento corporal e pela sensação de bem-estar e, em um período que a temperatura já afeta o funcionamento cardiovascular, estas não são as melhores escolhas para evitar problemas maiores de saúde.

Corpo aquecido

Agasalhe-se bem e mantenha as extremidades do corpo (mãos e pés) bem aquecidos. Ao sair de casa, não esqueça o cachecol, pois, aquecer o pescoço, facilita a circulação no local.

Prevenção

Gripes e resfriados, geram inflamações e sobrecarregam o organismo. Lembre de lavar bem as mãos antes de comer, ingerir pelo menos 1,5L de água por dia e dormir pelo menos 8 horas por dia.

Alimentação

A combinação de alimentos gordurosos com a falta de exercícios físicos é muito perigosa para pessoas com propensão a doenças cardíacas, por isso é importante manter uma boa dieta durante este período e praticar exercícios pelo menos duas vezes por semana.

Sopas e caldos podem auxiliar na alimentação, pois mantém o corpo aquecido, e são leves e nutritivos. Evite comprar estes produtos industrializados e dê preferência por pratos caseiros. Utilize legumes e verduras sazonais como abóbora e batata-doce e inclua ingredientes que protegem o organismo como beterraba, espinafre e couve.

Invista em frutas ricas em vitamina C, aproveitando a safra de frutas da estação – kiwi, acerola, laranja e tangerina.

Se vacine

A vacina da gripe é muito importante, especialmente para idosos e crianças. Não deixe de tomar quando as doses estiverem disponíveis para a sua idade.

O coração de pessoas mais velhas e de pessoas com histórico de doenças cardiovasculares precisa de mais atenção durante os dias mais frios. É importante que evitem exposição desnecessária ao frio, priorizando suas atividades para os períodos mais quentes do dia. Ao menor sinal de mal estar procure um cardiologista.

E, se você está ou não em um grupo de risco, cheque a saúde do coração anualmente.

No frio deixamos os exercícios de lado



Thais Eloy

revista@editoraexitto.com.br

DIABETES E FERIDAS: UMA COMBINAÇÃO PREOCUPANTE

Comissão do HSDS prepara protocolos personalizados para tratamento de feridas e realização de curativos para pacientes diabéticos, com comorbidades ou acamados, em uma aliança entre a atenção básica, o hospital e a família.

Se você já teve que cuidar de alguém acamado está ciente do desafio. Ficar deitado na mesma posição por um longo período pode aumentar o risco de lesão na pele, as chamadas lesões por pressão, que podem ser difíceis de tratar. Elas se desenvolvem geralmente nos calcanhares, tornozelos, quadris e cóccix, e podem evoluir rapidamente. Igualmente desafiador para familiares e cuidadores não capacitados na área da saúde é o tratamento de feridas operatórias ou a realização de curativos em cateteres, afinal nem sempre se sabe o que observar e como corrigir desvios na evolução da cicatrização. Em pacientes diabéticos, a questão fica ainda mais delicada.

De acordo com a coordenadora da Comissão de Curativos do Hospital Salvadoriano Divino Salvador, a enfermeira Joseanny Dreger Neves, as pessoas que sofrem com diabetes devem prestar atenção em todo e qualquer caso de corte ou ferimento superficial. “Estes pacientes tem maior propensão a desenvolver processos inflamatórios e a ter dificuldades de cicatrização. Existem casos em que o paciente se machucou em casa e dois dias depois precisou amputar dedos em decorrência de uma ferida. Diante de toda ferida, a enfermagem deve fazer uma análise minuciosa para avaliar como a pele reage e evitar uma infecção”, explica a enfermeira.

O conhecimento de Joseanny não vem apenas da sua graduação em enfermagem. Prestes a concluir uma

pós-graduação em estomaterapia (uma especialidade da área de Enfermagem que busca cuidar de pacientes com estomias, feridas agudas e crônicas, fístulas e inserção de cateteres e drenos), a enfermeira transferiu toda sua bagagem de conhecimentos para a elaboração de planos personalizados para os cuidados com a pele de cada paciente. “Nosso objetivo é que um paciente que tem alta consiga continuar o tratamento das feridas em casa, realizar os curativos adequadamente, e retome sua vida normal o mais rápido possível sem correr o risco de retornar ao hospital com uma infecção”, aponta.

Para atingir esta meta, o HSDS reestruturou sua Comissão de Curativos com a inclusão dos enfermeiros de todos os setores sob a coordenação de Joseanny e iniciou um diálogo com as equipes de enfermagem do serviço municipal de saúde visando a atuação conjunta. No Hospital já existe uma importante ferramenta para identificação do risco de lesão por

pressão: as pulseirinhas de identificação de risco, que fazem parte do Programa Nacional de Segurança do Paciente. Elas auxiliam a equipe a direcionar mais atenção e cuidado para estes pacientes, seja com mais rotatividade de posições para evitar a sobrecarga de pressão na pele, seja na comunicação sobre as feridas, caso existirem. Com as equipes da Atenção Básica, começa a ser desenvolvido o sistema de referência e contrarreferência, em que o paciente que tem alta do Hospital é encaminhado para a unidade de saúde

*O paciente
deve continuar
a tratar
as feridas
em casa*



e depois reencaminhado para a unidade de origem quando o atendimento for finalizado.

Segundo Joseanny, a atuação conjunta já trouxe resultados muito positivos. “Nossa preocupação é com a continuidade do tratamento das feridas. Um paciente que é diabético pode ter um ferimento aparentemente simples que vai gerar uma complicação. Então esse trabalho em equipe desenvolvido pelos profissionais e pela família é fundamental para dar mais qualidade de vida ao paciente”, diz. E enquanto o paciente está sob os cuidados do HSDS, cabe à enfermeira orientar os familiares para que não tenham medo do ferimento ou de fazer o curativo. “É importante que a família aprenda a identificar quando a ferida está cicatrizando bem e quando apresenta sinais de alerta para que procurem o Hospital o mais rápido possível. Os pacientes saem com um plano de cuidado, ou seja, com um

planejamento do que devem fazer em casa para ter um bom resultado”, orienta. Em breve, prevê-se que a orientação também seja estendida aos pacientes do Hospital Salvatoriano Santa Maria.

E este aprendizado não vale apenas para os diabéticos. Pacientes pós-cirúrgicos, sejam cirurgias eletivas ou não, também devem prestar atenção extra na cicatrização e reconhecer os sintomas de que algo está errado. “O que percebemos com a estomaterapia é que não há como prescrever uma única abordagem para todos os pacientes. Quando avaliamos uma ferida, precisamos ver a granulação da pele, a hidratação, a presença de infecção, etc., e já nos valemos de procedimentos que normalmente têm outras indicações para conseguir resultados melhores e mais rápidos”, conta Joseanny. Por isso, a Comissão

desenvolveu um plano de educação continuada para os colaboradores do HSDS, com encontros periódicos para orientação e reciclagem dos conhecimentos.

Uma pessoa diabética pode ver um ferimento simples virar uma complicação



Preste atenção se:



- Houver mudança na coloração da ferida (de vermelho para amarelo ou para preto);
- Aparecer secreção;
- Ocorrer mudança de temperatura na região da ferida;
- Apresentar inchaço.

Cuidados:



- Manter a higiene do local;
- Buscar suporte nutricional para controle da hiperglicemia;
- Manter uma boa hidratação;
- Manter a pele ao redor da ferida sempre hidratada;
- Utilizar cremes com vitaminas;
- Utilizar os produtos orientados pela enfermagem;
- Manter a conduta orientada pela enfermagem.

Angela Zatta

angela@editoraexito.com.br

ENTENDENDO OS SISOS

Eles começam a nascer quando ainda acreditamos na fada do dente. Infelizmente, a fadinha não os leva embora com um passe de mágica e talvez já nem exista mais em nossa imaginação quando eles finalmente são retirados. Pois é, o dente do siso precisa de atenção e sua extração, uma das mais assistidas do mundo, costuma ser complicada. Para falar sobre o assunto, convidamos o dentista Gustavo Arthur Zatta Petry (CRO/SC 20.860).

Os dentes do siso, nome popular para os terceiros molares, nascem de forma aleatória. O que isso significa?

Os dentes sisos iniciam sua formação aproximadamente aos 5 anos de idade e a completam entre os 15 e 25 anos. Essa é a primeira aleatoriedade: eles são os últimos dentes a nascer e não têm data certa para começar a erupcionar (nascer), podendo ocorrer por volta dos 15 anos em alguns pacientes e somente aos 21 anos em outros. A segunda aleatoriedade que falamos quando o assunto é o siso é a posição do dente na arcada, que também pode variar. Há pessoas com siso inclinado, horizontal, vertical ou parcial. Enfim, ele não vem certinho como os demais, por isso depende de uma avaliação personalizada do cirurgião dentista.

É normal que o siso cause dor? Por quê?

O processo de erupção do dente siso pode levar à inflamação dos tecidos moles adjacentes, como a gengiva. Chamamos isso de pericoronarite, que pode começar com uma inflamação pequena e evoluir para uma reação inflamatória infecciosa. Normalmente ela aparece subitamente e tem desenvolvimento rápido que pode ocasionar dor, febre, mal hálito (halitose), edema ou abscesso, limitação na abertura de boca (trismo) e enxaqueca.

Como identificar a dor causada pelo siso?

A dor no dente siso geralmente é localizada e quase sempre está ligada aos sintomas da pericoronarite. É indicado primeiro controlar a infecção para depois realizar a extração.

Extraí o siso é obrigatório?

A extração sempre está indicada quando há dor. Acontece que por ser o último dente da arcada é normal haver mais dificuldade na higienização, aumentando a possibilidade de caries. O siso também pode ocasionar a movimentação de outros molares quando não há espaço para a erupção, podendo até mesmo ocasionar a reabsorção dos segundos molares. O ideal é sempre avaliar. Em alguns casos, se orienta até a extração precoce.

Extração precoce é a retirada do siso antes da completa formação da raiz



O que é extração precoce?

É o procedimento de retirada do siso antes de sua completa formação, quando as raízes ainda não estão completamente formadas e há menor possibilidade de intercorrências. Com ela, reduzimos aquelas variabilidades que mencionamos antes e o paciente tem menos chances de complicações, como por exemplo o formigamento ou dormência na região por lesão no nervo (uma situação que chamamos de parestesia). Além disso, em pacientes jovens, a cicatrização e pós-operatório são mais favoráveis.

A extração do siso é um dos atos cirúrgicos mais assistidos e também um dos mais complicados. Por quê?

Como os sisos estão localizados no final da arcada, estão em uma região de difícil visualização com pouco espaço para realização de procedimentos odontológicos. Eles também ficam próximos de estruturas anatômicas importantes, como o seio maxilar no siso superior e o nervo alveolar nos inferiores. É muito importante realizar exames de imagem antes do procedimento para conseguir planejar adequadamente a cirurgia de cada paciente.

O cirurgião dentista deve planejar o procedimento para cada paciente

Quando procurar por um cirurgião dentista para extrair o siso?

O ideal seria extrair entre os 15 e 18 anos, pois o dente ainda não está com a raiz totalmente completa. A recuperação nos adolescentes é muito mais rápida do que em adultos, além de que o risco de complicações é bem menor. Mas também cabe avaliação. O mais indicado é que depois dos 15 anos, o paciente procure por um dentista e faça um acompanhamento com exames radiográficos para avaliar o melhor momento da extração.

Vai extrair o dente do siso? Veja o que fazer para ter um procedimento tranquilo

①

Siga todas as orientações do cirurgião-dentista. Confiança é uma via de mão dupla!

②

Tenha uma alimentação nutritiva, afinal a saúde bucal também depende de uma nutrição adequada.

③

Escove os dentes corretamente. Capriche!

④

Evite fumar e ingerir bebidas alcoólicas após o procedimento.

⑤

Tome os medicamentos conforme orientação do cirurgião.



Angela Zatta

angela@editoraexito.com.br



Que idade posso DAR O MEL?

Falei esses dias sobre dicas pra aliviar a tosse e contei que o mel é mais efetivo na redução da tosse que os xaropes das farmácias!

Falei que podia dar acima de 1 ano!

Um monte de gente veio perguntar se não era 2 anos... então resolvi esclarecer!

Mel é DOCE! Por isso, como ALIMENTO o ideal é esperar até 2 anos pelo menos!

Mas... o risco de BOTULISMO (doença grave) é maior só oferecer mel para crianças abaixo de 1 ano!

Então:

- O MEL É PROIBIDO ABAIXO DE 1 ANO!

- USADO COMO REMÉDIO ENTRE 1-2 ANOS!

- LIBERADO* a partir dos 2 anos!

*com moderação e fazendo parte de uma dieta equilibrada!

Quanto de MEL?

- **Para tosse:** máximo uma colher de sobremesa por dia. Pode dar tudo de uma vez, pode dar colher de chá de manhã e uma a noite, pode usar pra adoçar um chá... como preferir! Ok?

Andreia Eliza Baldissera

Médica pediatra - CRM 17714

pediatriadobem@gmail.com

@pediatriadobem



PERFECT
Esquadrias em PVC

DO JEITO
QUE VOCÊ **SONHO**



PERFECT
Esquadrias em PVC

WWW.PERFECTPVC.COM.BR

Rua Francisco Nava, 1300
Arroio Trinta/SC
(49) 3535-1501





PROCRASTINAÇÃO PRODUTIVIDADE

Como deixar a procrastinação de lado e encarar os desafios do trabalho de frente.

A ideia de que as pessoas que têm mais coisas para fazer são aquelas que conseguem os melhores resultados está ultrapassada. Em tempos onde a saúde mental está em todos os lugares, às vezes temos a sensação de que ela não está em lugar algum. Inúmeros artigos tentam (e nem sempre fracassam) nos convencer de que a culpa pela agenda sempre cheia e prazos sempre curtos é completamente individual. Não é. A boa notícia é que há como lidar com a alta demanda de uma forma mais saudável.

A palavra “procrastinação” está em alta. De acordo com o Google Trends, o termo manteve um volume de pesquisas acima de 20% nos últimos três anos e acima de 15% nos últimos cinco. Nas redes sociais, virou até piada. Como a inversão do Método Pomodoro. Ou os memes do Bob Esponja com o arco-íris da procrastinação, da Noviça Rebelde indicando todo trabalho que tem pela frente, do Chapolin, entre outros. Ou com a paródia da música da Ludmilla. A maioria deles está ligada aos estudos.

Um artigo de Fernanda de Souza Brito e Daniela Di Giorgio Schneider Bakos, publicado na Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, indica que esses comportamentos tendem a ser mais estudados durante a vida estudantil, quando cerca de 80% dos estudantes procrastina e, destes, 50% têm prejuízos significativos como consequência. Para as pesquisadoras, a procrastinação se refere ao atraso desnecessário e irracional de uma tarefa ou tomada de decisão, que acompanha desconforto psicológico e emoções negativas como culpa e insatisfação. Embora comum, pode gerar prejuízos significativos na qualidade de vida das pessoas. Para os adultos, por exemplo, as pesquisas têm mostrado um crescimento capaz de afetar cronicamente cerca de 15 a 20% dos indivíduos com relação a tarefas de rotina como marcar exames médicos.

Vamos ser honestos. A gente deixa pra depois o que não precisa ser feito hoje. E é difícil de mudar, porque não fazer nos dá um conforto temporário diante de uma situação ou tarefa aversiva. Apesar disso, não fazer também nos deixa um pouco pra baixo. Por que não conseguimos ser (mais) produtivos?

Produtividade tóxica

Antes de prosseguir, cabe um adendo. A ideia de produzir o tempo todo, sem descanso, também faz mal. A médio e longo prazo, os adeptos da produção inesgotável tendem a desenvolver problemas de saúde física (como problemas cardíacos) ou mental (como burnout e depressão).

O tal mito da produtividade associa nosso valor enquanto indivíduos ao valor daquilo que entregamos, seja no trabalho, na faculdade ou na família. Fundamentado na meritocracia, joga para o indivíduo toda a responsabilidade pelo seu sucesso, sem que se atenha às questões sociais, estruturais, hierárquicas ou governamentais que o afetam. Assim, inspira-se a pessoa a acreditar que só vai conseguir alguma coisa quando produzir o dobro, ou o triplo, ou o máximo possível, às custas da sua própria saúde.

O raciocínio não é nada saudável e não privilegia quem poderia desfrutar desse sucesso ao chegar lá. Você mesmo.

Outra ideia particularmente diabólica da produtividade tóxica é negar ou substituir os momentos de lazer. Não confunda descanso físico e mental com vagabundagem.

O trabalho ocupa um lugar central na sociedade. A partir do momento que o ser humano decidiu medir o tempo cotidiano e quantificar o tempo social na sociedade industrial, até chegar ao ponto de comercializá-lo, o tempo se torna uma mercadoria com valor econômico. Assim também surge a pressa. A escassez de tempo. Algo suprido com smartphones, apps de mensagem, antes deles os e-mails, antes ainda os aparelhos de fax, o finado pager, a internet de modo geral, coisas que marcam uma busca infundável por mais tempo.

Paradoxalmente, preenchemos esse tempo disponível com mais atividades, mais compromissos, mais afazeres. As atividades durante a pandemia foram nosso mais recente exemplo. Quantas pessoas entraram em pânico porque, de repente, não tinham mais o que fazer? Em quantos cursos você se inscreveu para ocupar o “tempo livre”? E quantos dos seus conhecidos buscaram “aproveitar o tempo” com um hobby com valor econômico? (Não nos cabe julgar quem buscou uma fonte de renda extra durante a pandemia, ou quem transformou seus hobbies em profissão.)

Ter tempo para descansar o corpo e a mente, tempo livre para se divertir não é errado. Pelo contrário, é saudável inclusive para sua conta bancária. Afinal, ter a mente descansada é uma das melhores maneiras de evitar a procrastinação e o sofrimento que a acompanha.

Por que deixamos para amanhã?



Em um artigo publicado na Harvard Business Review, a psicóloga Alice Boyes, autora de Stress-Free Productivity (Produtividade sem estresse, em tradução livre) explica as principais causas da procrastinação e aponta algumas estratégias para dar a volta por cima, evitando problemas maiores como o burnout, ansiedade e depressão.

Para Alice, deixamos as tarefas e decisões para depois por influência de, ao menos, três fatores: ausência de bons hábitos e sistemas, dificuldade para lidar com emoções particulares e padrões de pensamentos falhos. Vamos falar sobre eles.



Hábitos

Os procrastinadores escolhem o lazer ao invés do trabalho duro. Certo? Errado!

Estudos indicam que hábitos bem estruturados reduzem nossa necessidade de autocontrole, tornando mais fácil manter o esforço e resistir às distrações. Não é uma simples escolha individual, mas um esforço consciente que leva alguns meses e cujo resultado será a criação de um novo hábito direcionado à execução de tarefas e tomada de decisões. É como aprender a dirigir — entra no carro, ajusta os espelhos, coloca o cinto de segurança, pisa na embreagem e no freio, liga o carro, acende os faróis, solta o freio de mão engata a primeira. Você lembra como era uma sequência difícil no início? E como ficou mais fácil com o dia a dia? A repetição tornou fácil.

Agora, você pode ter problemas com a criação de novos hábitos. Uma avaliação simples é questionar a si mesmo: quais são os meus hábitos para lidar com tarefas importantes?

Se não conseguir identificar nenhum, as dicas de Alice podem ajudar muito. A autora indica organizar sua agenda para que o seu foco seja direcionado aos projetos mais importantes na mesma hora todos os dias como uma forma de repetição. Se não for no mesmo horário, pode ser realizado em uma sequência: depois de ver os e-mails e tomar um cafezinho, foco total. Manter o foco total em seus projetos normalmente é desafiador, mas se dedicar a isso conscientemente todos os dias, como um padrão regular, tornará tudo mais fácil.

Existe outra pergunta para fazer ao espelho. Como você lida com novas responsabilidades ou atividades? Alice indica que criar o próprio sistema de ações para encarar os novos desafios pode ser valioso para usufruir da sua própria natureza e pontos fortes, reduzindo a fadiga de decidir sobre como dar o pontapé inicial.



Pessoalmente, Alice segue o seguinte sistema:

1

Considera três opções de como poderia abordar a tarefa;

2

Conduz um pre-mortem para analisar o que tem maior chance de dar errado;

3

Calcula uma média de tempo para gastar na tarefa;

4

Testa suas suposições rapidamente.

Para desenvolver o seu, a dica da pesquisadora é fazer uma engenharia reversa. Como? Lembre-se de uma tarefa desafiadora que você conseguiu concluir com sucesso. Agora, identifique os passos que deu para realizá-la. Adapte para um padrão que contemple seus pontos fortes. Você pode organizar essa sequência em um layout bonito e imprimir para ter sempre à mão na sua agenda como um check-list. Tal como o check-list da partida no carro, o hábito vai se consolidar.

Emoções

Trabalhar apenas os hábitos vai funcionar? A resposta é não, infelizmente.

Para a psicologia, tendemos a evitar tarefas que despertem emoções negativas. Por isso, na medida em que nossas emoções interferem na forma como recebemos ou executamos atividades, a procrastinação vem. Vem e fica. Fica e continua. Observações à luz da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) indicam que pode existir uma preocupação excessiva das pessoas com relação à própria capacidade de executar as tarefas corretamente. Também indicam a predisposição a atrasar as tarefas que não gostariam de executar e aqueles que procrastinam simplesmente porque não sabem como começar. Apoiados nesta abordagem, pesquisadores relacionam a procrastinação a um medo irracional do fracasso centrado na autocrítica e na insegurança sobre suas habilidades. Assim, para evitar o estresse, há quem evite a tarefa.

Usar esta tática, segundo Alice, é um caso de atenção por indicar maior vulnerabilidade à depressão, ansiedade, TDSH e distúrbios alimentares, o que pode criar um ciclo vicioso em que a saúde mental piora quanto maior for a evasão do trabalho. Ou seja, quanto mais você foge da tarefa, mais ela te persegue, acompanhada pela autocrítica e pela autocobrança.

Entretanto, Alice indica que mesmo quem só se sente triste ou ansioso com o trabalho de vez em quando tende a

evitar tarefas que evocam emoções negativas. Para saber se o seu caso de procrastinação tem sua razão nas emoções, pergunte-se:

- Como está minha saúde mental?
- As tarefas que evito inspiram emoções?
- Elas me deixam entediado, irritado, ansioso ou ressentido?

A partir das suas respostas, trace algumas estratégias para lidar com tudo isso com mais objetividade.



De qual divertidamente estamos falando?

O primeiro passo é desenrolar seus sentimentos. Procure identificar com precisão qual emoção está se sobrepondo ao seu trabalho. De qual "Divertidamente" estamos falando? E o quanto isto influencia sua atitude em uma escala de 1 a 10? Esclarecer isto será muito útil para perceber o quanto cada emoção está afetando a sua atitude em relação a uma tarefa e o quão eficaz você precisa ser para minimizá-los até o ponto em que deixem de atrapalhar seu dia a dia.

Imagine que você precisa criar uma apresentação para uma reunião e descobre que esta atividade provoca ansiedade no nível 8 (afinal, o seu desempenho será diretamente avaliado pelo seu chefe e por toda a diretoria), ressentimento no nível 6 (porque, bem, você criará a apresentação mas não será quem vai apresentá-la e levar o crédito) e tédio no nível 4 (pois uma apresentação de Power Point não é o que você considera um bom uso do seu potencial criativo). Agora proponha para si mesmo uma recompensa para concluir esta tarefa. Já começou a parecer mais atrativo, não é? Mas e se você ir além e pensar em uma maneira mais divertida de criar esta apresentação: em grupo, por exemplo. Então você reúne seus colegas mais próximos e aquela tarefa tediosa e ressentida começa a se tornar mais alegre; você não levará o crédito como gostaria, mas será uma vitória para a equipe; e o desempenho de todos será avaliado, não apenas o seu. Ao reduzir os níveis das emoções, você conseguirá transpor a barreira emocional que o distancia da tarefa e realizá-la com os pés no chão.

Só que nem sempre é possível tornar tudo divertido. Mesmo nas empresas que propõem ambientes descontraídos, mesa de sinuca, escorregador ou o melhor cafezinho, existirão tarefas que vão se chocar com as suas emoções e nem sempre você conseguirá dividir este fardo com seus colegas. Quando acontecer um caso como este, procure encontrar o que você realmente valoriza naquela tarefa. Segundo Alice, você pode ficar chateado por ter que fazer as revisões em um documento de rotina, mas encontra um valor no aprimoramento do seu ofício, ou ainda pode ficar frustrado com um pedido de ajuda de um colega, mas consegue

valorizar o fato de ser uma pessoa que ajuda os outros. É o mesmo que voltar aos tempos de escola em que você recebia uma prova cheia de correções em vermelho e aprendeu a ver isto como uma forma de aprendizado.

Agora, quando uma tarefa o deixa ansioso, vale a pena dissecá-la. Crie uma lista de atividades que compõem a tarefa e comece por aqueles elementos que o deixam menos apreensivo. Este tipo de terapia de exposição, busca trabalhar gradualmente, do que menos te assusta até chegar em algo que te apavora. Logo, o que era incontrolável e difícil vai se tornando mais fácil conforme você progride.

Aprenda com sua experiência

Algumas vezes, as emoções que interferem nas tarefas do dia a dia são motivadas por experiências anteriores. Se você já passou por algum momento de vergonha ou vivenciou a sensação de que é uma fraude, bem-vindo ao barco, marujo.

Muitas pessoas têm a possibilidade de ter a sua ideia de negócio e testá-la, crescer com auxílio e estrutura até chegar lá. Outros começam a sua carreira sem ter a mínima ideia do que está fazendo. O escritor Neil Gaiman diria que isto é ótimo, pois "as pessoas que sabem o que estão fazendo conhecem as regras, e sabem o que é possível e o que é impossível. Vocês não. E vocês não devem", disse em um discurso aos graduandos da Universidade de Artes. O ponto levantado por ele vai além de motivar os estudantes a fazer uma boa arte, que ultrapasse os limites do que já foi criado. Diz respeito a não ter medo de tentar coisas novas.

Só que ninguém é audacioso o tempo todo. E nem tem sucesso sempre. As pessoas fracassam, inevitavelmente. E podem ser impelidas a dar ouvidos para a síndrome do impostor por mais tempo do que gostariam. Podem ficar com a constante sensação de que alguém vai descobrir que o seu sucesso não te pertence, de que



you é uma fraude. Gaiman a chamou em seu discurso, parafrazeando sua esposa Amanda, de Policia da Fraude. Aquela que um dia batera na sua porta e diria: "Ei, Gaiman, achamos muito legal que você tenha sido um escritor até agora, mas está na hora de arranjar um emprego de verdade!", ou então "Escuta, a gente sabe que você não é tão bom assim, então vamos parar de fingir para que você possa trabalhar com alguma coisa que não exija criatividade".

Invariavelmente, você viverá dias em que espera a Policia da Fraude chegar. Viverá momentos em que pensa que todos ao seu redor são mais capazes que você. São melhores que você. Em tudo. Você vai olhar ao seu redor, para suas redes sociais e se sentir pequeno, incapaz.

Quando acontecer, olhe para dentro. Identifique a que evento sua reação está relacionado e procure por um padrão para os tipos de tarefas e memórias envolvidas. Alice aponta que muitas pesquisas têm indicado que uma conversa compassiva com seu reflexo no espelho pode ajudar a curar as feridas emocionais que tentam te afogar. Diga a si mesmo: "Eu me desapontei com meu desempenho no passado e isso me deixa hesitante agora. Este é um sentimento normal e compreensível, mas eu não sou mais a pessoa que era naquela época. Eu aprendi com aquela experiência e agora consigo fazer melhor".

Padrões de pensamento

Não confunda emoções com padrões de pensamento. Um padrão mental se consolida na infância a partir da repetição constante de situações, pensamentos e sentimentos. Deixar um trabalho que tem um prazo longo para fazer na última hora é um padrão de pensamento quase universal. Outros, a exemplo de pensar que não é capaz de cumprir determinada tarefa, são mais específicos, mas podem contribuir para a procrastinação.

É bastante comum pensar no trabalho de uma maneira que o faça parecer mais desagradável do que ele é de fato. Parte disso pode ser cansaço, parte pode ser o padrão de pensamento. Para saber se é assim que você pensa, divida a tarefa em etapas e pergunte a si mesmo se ela parece mais difícil do que as etapas, considerando suas habilidades. Analise se você consegue extrair ao menos uma sensação de satisfação depois de iniciar esta tarefa. Se ainda a achar difícil demais para você e lhe der alguma satisfação, provavelmente seu pensamento está caminhando na direção errada — rumo ao sofrimento.

Os bloqueios cognitivos podem ser superados. Em seu

livro, Alice indica estratégias que podem ajudar, tais como o brainstorm reverso e a aceitação de que haverá dificuldades no caminho.

Como deixar isso mais difícil ainda?

Esta pergunta é a essência do brainstorm reverso. Considere o que você poderia fazer para transformar aquela tarefa difícil em impossível de executar. Pense em como a situação poderia piorar! Depois disso, trace os opostos. A tarefa difícil, aquela em que você está travado, será desbloqueada quando você pensar em como resolvê-la em um cenário ainda pior.

Mas se você não quer se apavorar pensando em como seria a experiência no porão do fundo do poço, outra alternativa é identificar semelhanças entre algo já realizado e a sua tarefa atual. Traçar paralelos entre ambas é uma ótima forma de mostrar a si mesmo que você é capaz, que já tem experiência prévia com algo similar e, se já deu certo uma vez, provavelmente dará certo de novo.



Mexa no time que está vencendo

Muitas vezes perdemos tempo com tarefas menores ou projetos sem tanto impacto por medo de abraçar algo novo. Ao ficar no que é cômodo, esquecemos da criatividade, desviamos das dificuldades e tentamos nos esconder das inovações que são, por essência, desafiadoras. Porque o novo é difícil. O que desconhecido assusta. Da mesma forma, o que é conhecido é confortável. O usual não cria problemas. Em time que está vencendo não se mexe.

Grande parte dos procrastinadores evita novas tarefas porque não aprendeu a aceitar que o trabalho pode ser tenso. Trabalhar sem atrito nunca foi um sinônimo de produtividade, pois os melhores ambientes são aqueles que te desafiam profissionalmente. Para Alice, novos trabalhos são cheios de atrito, o que retarda o progresso e pode gerar estresse. É aí que você começa a entender errado.

Quanto mais tenso e desafiado você estiver, mais estará propenso a cair em um erro cognitivo que extrapola seus sentimentos. Logo, ao invés de tentar surfar nessa onda, você é levado a concluir que está agindo de maneira errada. Talvez falte só um pouquinho para concluir sua tarefa e você não esteja conseguindo ver, bloqueado pela falta de consciência dos padrões de pensamento.

Ao receber um trabalho desafiador, aborde-o de maneira estratégica. Pode parecer que o progresso seja lento, mas quanto mais tolerante você for consigo mesmo e com as tarefas cheias de atrito, menor será a procrastinação. Alice ainda orienta que haja um comprometimento para executar tarefas desafiadoras por algum período, mesmo que isso resulte em sentimentos embaralhados e pensamentos tumultuados. Limitando-se a períodos curtos de trabalho, mantém-se a produtividade sem que o desgaste mental seja tão grande quanto seria caso a tarefa fosse concluída em uma maratona.

Existem duas estratégias que podem valer a pena para ajudar a vencer a procrastinação no caso deste tipo de desafio.

Trabalhar na tarefa que estiver evitando por apenas 10 minutos todos os dias até a conclusão.

Trabalhar por 90 minutos em um único dia e encerrar a tarefa.

Alice defende que pessoas habituadas a trabalhar com foco conseguem fazer qualquer coisa neste período. É óbvio que não será em 90 minutos que você escreverá um livro inteiro, mas se esta uma hora e meia forem bem empregadas na organização e planejamento dos capítulos, aquele bicho de sete cabeças chamado de projeto pode se transformar em um cachorrinho fofinho. E se não concluir em 90 minutos, adicionar outros 10 até atingir um total de 120 minutos diários é a chave para combater as tarefas atrasadas.

Se você chegou até aqui...

Agora que já transmiti a você o conselho não solicitado sobre como se livrar da procrastinação, vale a pena esboçar alguns comentários. Alguns problemas de saúde mental podem contribuir para sua procrastinação. Ansiedade e depressão exigem tratamento especializado e não tentativas de lutar sozinho. Antes de pensar no seu trabalho acumulado, é necessário cuidar muito bem de você!

Comportamentos, emoções e pensamentos são faces de um mesmo prisma chamado ser humano. Entender quais são as suas dificuldades para reunir energia ou foco para começar ou terminar suas tarefas é muito legal, mas não impedem experimentar outras opções.

IGREJA RENOVAR



JORNADA DE ÊXITO



Tem
da T

le
u

UMA HISTÓRIA DE AMOR, FÉ E DEVOÇÃO

As entrelinhas da vida são ditadas por uma força maior do que nós mesmos. Está além da nossa capacidade e da nossa compreensão. O que acontece nelas, entre tramas e veredas que nos transformam no que somos, pode ser um entendimento que nos escapa, mas o que não escapa é o que edifica muitas vidas. Entre mudanças e caminhos, por vezes o amor floresce, unido pela fé em prol de um objetivo ainda maior.

O compromisso com a palavra aproximou Flávio Emílio Benhke e Maris Stella Pedroso Hansen. Ele, que descobriu no Evangelho sua vocação e abandonou uma promissora carreira na área da comunicação em Joinville antes de subir a serra para dirigir igrejas em Fraiburgo e Caçador, buscava algo a mais — para além do material. Ela, que enfrentou o câncer do marido com todas as forças antes de perdê-lo, buscava fincar raízes. Se encontraram na Palavra, os pastores.

“Nós tínhamos um ponto de pregação no Bairro Santa Tereza. Os cultos aconteciam em uma garagem alugada, com capacidade para cerca de 50 pessoas”, lembra a Pastora Maris Stella, “Na época, ainda não tínhamos um relacionamento. O Pr. Flávio tinha passado 17 anos na direção da Igreja em Fraiburgo e tinha se afastado um pouco. Eu também estava afastada, mas ambos tínhamos um chamado. Algumas amigas me pediram que continuasse o trabalho para Deus ali no Bairro Santa Tereza e ele veio nessa mesma época. Fomos nos conhecendo durante o percurso”. Do espaço para 50 pessoas, o Ministério Renovar em Cristo cresceu. “Quando vimos que a garagem não dava mais conta, o dono da casa na época nos fez uma proposta para ampliar através de uma escavação do terreno aos fundos, assim poderíamos escorar a residência do andar superior e ter mais espaço no primeiro piso. Fizemos isso. Criamos um ambiente para 170 pessoas. Logo ficou pequeno mais uma vez. Acabamos adquirindo a casa e hoje temos espaço para mais de 600 pessoas”, conta.

É no espaço atual que os 200 membros, aproximadamente, se encontram e celebram o que há de mais sagrado na vida cristã: a palavra de Cristo. “Hoje, nós vivemos para o Ministério. Somos “a Igreja da Família” porque focamos muito nas relações entre

as pessoas. A igreja é como um hospital que deve trazer aquilo que a pessoa tem de bom! Mas é claro que é desafiador. É um trabalho muito mais interno, de trazer transparência nas relações familiares, de orientar as pessoas a reconhecer suas forças e suas fraquezas e agir sobre elas”, explica Pr. Flávio. E para além das palavras, as ações do Ministério falam por si só.

“Nós acreditamos que Deus nos deu muitas coisas, uma delas é a ciência e a medicina. Sabemos que o poder espiritual age muito! Mas também sabemos que precisamos de intervenção. Então temos parcerias com centros de recuperações de jovens na cidade de Colombo (PR) e também em Navegantes (SC), para onde encaminhamos jovens com problemas com dependência química por exemplo. Lá eles fazem um trabalho fantástico de recuperação, com oficinas de carpintaria e outras que ajudam esse jovem a encontrar uma perspectiva de vida, ver uma vida longe das drogas”, aponta o pastor. Outras ações incluem os grupos de orientação para homens e mulheres, coordenados pelo casal. “Eles acontecem todas as quartas-feiras. O Pr. Flávio acompanha o grupo de homens e eu fico com as mulheres. É o momento de falar sobre o casamento, sobre sexo, sobre controle de natalidade, planejamento familiar, sem tabus”, salienta a pastora.

O cuidado com os fiéis também se mostra no dia a dia. Careca por conta de uma campanha, Pr. Flávio explica que vê os funerais como uma homenagem ao ente querido e não como uma despedida. Acompanhado por uma caixa de som, há canto, lembrança e celebração por quem a pessoa foi e pelo bem que fez aos demais. “Nossas celebrações inspiraram algumas mudanças na maneira como os funerais são realizados em Videira. Acho que podemos dizer que não há quem tenha celebrado mais funerais do que nós durante a pandemia”, diz.

Em um deles, especula-se, a Covid-19 atingiu o casal em cheio. “Ele foi para o hospital, mas com esse jeito tão positivo de ser, conseguiu convencer os médicos de que já estava bem e recebeu alta. Quando vi a foto dele com a plaquinha dizendo ‘Eu venci a Covid-19’ quase não acreditei! Quando me ligaram para ir buscá-lo, quase não acreditei porque eu sabia que ele não estava bem. Conversei com muitas pessoas da Saúde, expliquei que ele deveria continuar internado, mas de alguma forma ele convenceu todo mundo do contrário! Então alguns dias depois ele ficou sem ar. Eu tinha lido tudo o que podia sobre a oxigenação do sangue, tinha um oxímetro à mão para uma emergência e naquele dia descobrimos que ele estava com 75% dos pulmões comprometidos. Da emergência, ele já foi para a UTI Covid. Eu comecei a ligar para falar com as equipes da UTI, expliquei como ele é, falei sobre a sua ansiedade, sobre sua vontade de sair do hospital e elas conseguiram entender como a cabeça dele funciona para adaptar o tratamento”, lembra Pra. Maris Stella.

“Eu não fiquei entubado”, conta Pr. Flávio, “mas estava apavorado porque vi duas pessoas morrerem

de Covid ao meu lado. Tinha duas enfermeiras que me davam banho todos os dias, com quem eu conversava muito. Falava pra elas sobre Jesus, perguntava como estavam. Nós conversamos muito para tirar da minha mente aquela situação vexatória de incapacidade e hoje as duas nos acompanham na nossa igreja. É impressionante”. Ao vencer de vez a Covid, Pr. Flávio viralizou com o vídeo de saída do hospital, com mais de 1 milhão de visualizações.

Sem previsão de estagnação, os projetos do casal à frente do Ministério Renovar em Cristo continuam em expansão. Além dos cultos de oração e libertação às terças e sextas, dos encontros dos grupos às quartas, dos cultos de estudo bíblico às quintas, dos jovens aos sábados e da família aos domingos (e da escolinha para as crianças às sextas e domingos), ainda há tempo para o Programa Gospel Life, na Rádio Popular FM, de segunda a sexta, e para o novo podcast. Imbuídos pela palavra, o casal que soma os 31 anos de vida pastoral do Pr. Flávio e aos 12 anos de vida pastoral da Pra. Maris Stella encontrou o que buscava e agora se dedica a transmitir o que aprendeu para renovar mais vidas.



CRENÇAS LIMITANTES: TER OU NÃO TER?

Ouçõ com muita frequência, seja durante sessões de coaching, ou mesmo em conversas informais, a afirmação de que “EU NÃO TENHO CRENÇA LIMITANTE”.

Lamento informar, mas é impossível não possuí-las.

Ao longo de nossas vidas, a mente vai criando “verdades absolutas”. E tudo aquilo que entendemos como verdade absoluta, resulta em comportamentos diretamente impactados, positiva ou negativamente.

É verdade que o momento está desafiador, que uma série de limitações nos estão sendo impostas... Mas aí eu te pergunto: enquanto continuarmos agarrados a essas ideias, a tendência é que a gente evolua ou que regridamos mais ou continuemos na mesma situação crítica?

Existem formas de virar esse jogo.

Primeiro, vamos exemplificar algumas crenças limitantes e ampliar a compreensão do termo, para depois entendermos como superá-las.

Algumas crenças limitantes:

Não tenho jeito pra isso: Pode ser oriundo de uma frustração por uma competência que você não tinha. E essa competência pode ser desenvolvida?

Não adianta! Eu só funciona desse jeito!: É prima da “EU NÃO CONSIGO”. Se não dá certo, mude a estratégia e não a meta.

Só pessoas ricas são felizes: Essa é uma das mais famosas. Com que empenho você vai começar algo novo acreditando nisso?

Sou muito velho pra isso: Também com as variantes “passei da idade” e “cachorro velho não aprende truque novo”. Nunca é tarde para evoluir!

As coisas precisam ser feitas para dar certo: Depende ... É melhor feito que o perfeito!

Não tenho tempo: Uma das mais famosas. Na maioria das vezes, o tempo não está sendo empenhado para aquilo que é mais importante.

Não tenho todo o dinheiro para começar: Talvez não tenha nunca. Mas vamos lá: de que outra forma pode começar? Comece com o que você tem!

Meu irmão sempre foi melhor que eu: Acreditando nisso, o seu limite de desenvolvimento sempre será o seu irmão. Cada um tem suas potencialidades!

Pobre nunca vai crescer na vida: Também com a variante “Só fica rico quem rouba ou herda”, inviabilizando emocionalmente qualquer carreira de sucesso.

E como identificar minhas crenças?

Quando a gente olha para alguma coisa e pensa: “Puxa! Isso eu sei fazer” ou “Isso eu dou conta”, estamos manifestando uma crença potencializadora. E é claro que isso influencia a maneira pela qual encaramos emocionalmente os desafios

de nossa vida.

O primeiro passo, e talvez o mais importante, é identificar quais as principais crenças que travam a sua vida.

Buscar a resposta para algumas perguntas, ajuda muito nesse processo.

- Apesar de se sentir capaz, você patina no mesmo lugar e não evolui?
- O que você gostaria e não faz?
- Quais as desculpas ou argumentos você encontra

Questione todas as vezes que duvidar de si mesmo



para justificar o fato de não atingir suas metas pessoais ou profissionais?

- Para pessoas que conseguem os mesmos objetivos em que você patina, essas ideias têm a mesma importância?
- Essas justificativas passam pelo crivo do que se verifica na realidade?
- O quê pessoas de sucesso pensariam sobre essa crença?

Toda vez que pensar em fazer algo e também surgir a ideia de censura por alguma razão, questione. E insista nesse questionamento. É racionalizando e questionando que você consegue aflorar a manifestação dessa crença.

Perceba! Trata-se de um processo de autoconhecimento. Você não tem como superar sua limitação se não a conhece. A ideia, é que na busca de respostas para as perguntas acima, você empurre sua mente para não se conformar mais com as crenças.

Agora, é hora de ajudar a sua mente a se posicionar positivamente frente a elas:

- Identifique em que momento essas crenças disparam os gatilhos que te travam;
- Desenvolva, reavalie seus sonhos, metas e planos esquecidos (e sinta gosto por isso!). Um bom auxiliar

nisso, é buscar cursos e capacitações, pois são uma forma de arejar as ideias:

- Com foco nesses planos, substitua a crenças limitantes por crenças potencializadoras. Por exemplo: a crença “Sou velho demais para isso” pode ser substituída por “Se tem quem conseguiu, eu serei mais um”;
- Enfrente situações, mesmo que simples, que o obriguem a realizar coisas que até então você julgava não ser capaz.

A tendência é que nossa mente vá incorporando essa nova forma de pensar. Interessante é que ao constatar como esse novo pensamento te aproxima mais incisivamente dos resultados que você almeja, cada vez mais torna-se um processo mais automático para nossa mente.

E aí? Identificou sua crença limitante?

E se teve alguma dificuldade nesse enfrentamento, não se assuste. Algumas crenças estão tão arraigadas em nossa mente, que muitas vezes, ou não a identificamos (por mais óbvia que seja), ou não conseguimos superá-las. Aí é a hora de procurar um psicólogo ou coach que te apoie nesse processo.



Joel Lopes

Atua há mais de 30 anos no desenvolvimento e transformação de milhares de pessoas. Orgulha-se de ajudá-las a realizar suas histórias de sucesso e sonhos!

@joelopescoach

Fazendo fortuna com o barro

A uns duzentos anos, um novo elemento químico foi descoberto pela ciência e, por causa da sua raridade, tornou-se rapidamente o metal mais precioso do seu tempo. Existe uma história que o imperador francês Napoleão III o utilizava em garfos e facas exclusivas nos seus banquetes de gala, sendo que os demais convidados deveriam se contentar com talheres de ouro maciço.

Quando os Estados Unidos resolveram fazer a mais alta construção de pedra do mundo, criando o monumento para George Washington no centro de sua capital, colocaram no topo da coluna de 169 metros de altura uma pequena pirâmide com 5 quilos do metal precioso, apenas para demonstrar o seu enorme poder econômico, porque o pequeno objeto custou mais que o restante da construção.

Não é a toa que valia tanto: para se ter esta substância na forma metálica, é preciso que um relâmpago atinja a lava que esteja sendo expelida por um vulcão, para que o metal se precipite em pequenas pepitas.

O que transforma este metal em algo tão especial? É muito resistente, ótimo condutor de eletricidade e de calor, bastante elástico, maleável, moldável, com ótimo brilho e extremamente resistente à corrosão. Apesar do seu alto valor é uma substância bastante abundante em nosso planeta, mas grudado ao oxigênio, que o transforma num pó branco que faz parte de até 8% de argilas e 40% de certas rochas. Assim, os cientistas sabiam que no barro existia o metal mais valioso do mundo, mas impossível de ser aproveitado.

Porém, no século XIX estava acontecendo a revolução industrial e a energia elétrica começou a ser compreendida. Os geradores se tornaram mais potentes e assim os relâmpagos podiam ser produzidos em gigantescas bobinas, sob controle dos cientistas. Você já pode imaginar que uma das experiências mais importantes foi pegar aquele pó branco, encontrado no barro, aquecer a temperaturas muito altas e então gerar uma descarga elétrica para conseguir o metal, simulando o que acontecia nos vulcões.

As primeiras hidrelétricas não foram construídas para fornecer luz elétrica para as casas dos nobres. Foram feitas para retirar do barro um metal mais valioso que o ouro. Hoje, algumas das maiores multinacionais do mundo ainda fazem este processo, gerando bilhões de dólares todos os anos.

Mas você deve estar curioso para saber o nome deste metal. É o Alumínio!

Sim, o mesmo metal do cabeçote do motor do seu carro, da sua panela de pressão e da latinha de refrigerante. A tecnologia transformou algo raríssimo no metal mais utilizado pela nossa sociedade, justamente por suas incríveis propriedades.

No fim de semana, ao abrir aquela latinha estupidamente gelada, pense em quanta ciência e engenharia foram necessárias para transformar um pó encontrado no barro em algo tão valioso, por transformar o nosso mundo.

Gerson Witte
gerson.witte@gmail.com

PODE MOLHAR: A NOVA VANTAGEM DO LAMINADO

Você já ouviu falar em laminado resistente à água? Essa era uma das principais desvantagens do produto, que inviabilizava seu uso em determinados ambientes. Porém, se a sua dúvida pelo laminado girava apenas em torno disso, ela chegou ao fim. Novas tecnologias o tornaram ainda melhor, com resistência à água para andar de mãos dadas com a durabilidade. Para entender mais sobre o assunto, conversamos com a equipe da Laminart.

Praticidade, durabilidade, isolamento acústico e conforto térmico. Aconchego e acolhimento. Resistência a manchas, riscos e arranhões. Facilidade para limpar. Antialérgicos. É preciso se esforçar para encontrar desvantagens nos pisos laminados. Seu valor altamente competitivo caminha lado a lado com as vantagens já mencionadas e vão até além.

“O piso laminado evoluiu muito com o passar dos anos em termos de resistência e garantia, facilidade de limpeza, conforto térmico e aconchego. Hoje ele se equipara à qualidade da cerâmica e do porcelanato. Dependendo da linha, é até melhor”, aponta Thamara Novaski Granemann, da Laminart. Novas linhas resistentes à água também prometem agitar o mercado ao somar pontos ao material em relação às outras opções. Thamara explica que as linhas resistentes à água e à umidade possuem 25 anos de garantia e agregam muito no custo/benefício do imóvel.

A novidade se tornou possível através da aplicação de uma camada de proteção nos laminados. “A resistência vem de um produto chamado Hydroseal, desenvolvido pela Quick-Step, da Bélgica, especialmente para os pisos laminados”, é o que conta Leonardo Zanin, da Laminart. O Hydroseal é um repelente à água que impede a infiltração de líquidos nas ranhuras do piso e evita que o laminado fique estufado ou se levante nas bordas.

Com várias linhas diferentes, a Quick-Step oferece variações de pisos laminados com resistência à água,

em que muda o tempo de resistência. Thamara explica que as linhas Smart e Eligna Wide podem suportar até 6 horas de contato direto com a água, enquanto a linha Vision possui resistência de 12 horas. Já a linha Impressive faz jus ao nome ao resistir por 24 horas. “Vale lembrar que esses modelos são resistentes à água e não à prova d’água. O que isso significa? Que o piso resistente à água não vai estufar se ficar em contato com a umidade por períodos menores do que o limite indicado pelo fabricante. Já um piso à prova d’água poderia ser lavado com água corrente, como é o caso do porcelanato, cerâmica, etc. Mesmo com os procedimentos de instalação que dão a resistência, nenhum piso laminado deve ser lavado com água em abundância”, esclarece Thamara.

Indicado para quem busca uma instalação rápida, com pouca mão de obra e sem entulhos, os pisos laminados resistentes à água se tornaram uma indicação possível para uso em cozinhas, lavanderias e lavabos. “Não é recomendado no banheiro pela questão

do vapor causado pelo chuveiro, e nem nas áreas externas onde há maior necessidade de lavagem e incidência alta de chuva e sol, que podem danificar o produto”, conclui Leonardo.

Ao construir ou reformar, antes de escolher o piso ideal visite a Laminart e descubra que soluções podem ser indicadas para a sua obra.

A resistência à água vem de uma camada protetora que impede a infiltração



Angela Zatta

angela@editoraexito.com.br

**É LAMINADO,
É ARTE**
PORQUE O PISO
É A **BASE DE TUDO.**



(49) 9 9997-8157 | (49) 3551-7428



R. Padre Anchieta, 890 - Matriz | Videira - SC

MOBILIDADE URBANA E PLANEJAMENTO: UMA PARCERIA ESSENCIAL

Para garantir mobilidade urbana de qualidade é preciso planejar o crescimento dos lugares, além de implantar uma mudança de cultura do uso dos espaços. Com apoio fundamental do poder público, o trabalho de planejamento da mobilidade urbana em pequenas cidades pode ser facilitado ao observar o que deu certo em cidades maiores.

Quem pensa que a questão da mobilidade urbana só deve ser pensada nos grandes centros populacionais, nas metrópoles com seus engarrafamentos quilométricos, está muito enganado. Esse é um ponto necessário para todos os lugares que desejam crescer de forma sustentável e com garantia da qualidade de vida para as pessoas. E no Brasil, apesar do fenômeno da metropolização (ocupação urbana que ultrapassa os limites das cidades) consequência do intenso processo de urbanização do país, as ditas “pequenas cidades” ainda são uma realidade.

Pela classificação do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), considera-se “cidade pequena” os aglomerados urbanos com até 50 mil habitantes.

Nesse universo, segundo a estimativa populacional do IBGE em 2021, 67,7% dos municípios brasileiros têm menos de 20 mil habitantes. Apesar de uma lógica de vida diferente nessas cidades, são espaços que estão crescendo e se desenvolvendo e o planejamento adequado pode fazer toda diferença.

“Mexer no passado sempre custa mais, por isso é melhor já pensar a forma correta das coisas serem feitas para evitar problemas mais para frente. A primeira atitude é estabelecer o que você deseja como planejamento futuro”, comenta Carlos Alberto Hirata, geógrafo, professor do Departamento de Geociências da Universidade Estadual de Londrina

(UEL) e mestre em desenvolvimento regional e meio ambiente.

Para o professor, as cidades hoje consideradas pequenas ou até mesmo de médio porte têm uma oportunidade de crescer de forma sustentável. Observando os erros já cometidos pelos grandes centros que cresceram na frente, é possível tirar lições valiosas para garantir uma forma mais harmoniosa de convivência no espaço urbano.

A exigência é de mudança de comportamentos, de culturas da ocupação dos espaços



O que não pode faltar

Quando o assunto são os itens essenciais para garantir uma boa mobilidade urbana nos pequenos centros populacionais, a lista é grande e, até, um pouco conhecida. Porém, Hirata ressalta que o primeiro passo – e mais importante – é a mudança de postura das pessoas. “Tudo começa por um processo de educação cidadã para o bom convívio da vida em comunidade. As pessoas precisam entender que não é o espaço dele, mas a cidade é um espaço coletivo. É preciso respeitar o outro para também ser respeitado em seu espaço”, diz.

O conhecimento e o respeito às leis de trânsito são outros pontos importantes. Seguir o limite máximo permitido em uma via, por exemplo, pode salvar vidas, seja porque evita acidentes ou porque eles acabam sendo de menor gravidade quando acontecem.

Mas, é claro que os resultados não dependem

somente das pessoas, é preciso também ter investimento do poder público para garantir uma infraestrutura de qualidade na mobilidade urbana. Nesse caso, o planejamento urbano é uma fase essencial, que deve receber atenção especial das prefeituras, com um departamento bem equipado e qualificado. Colocar obstáculos na pista para evitar que os carros ultrapassem o limite de velocidade permitida da via, é outro ponto levantado por Hirata.

Outra mudança de comportamento necessária apontada pelo especialista é em relação ao tipo do meio de transporte. Apesar do incentivo pelo uso do veículo individual, uma forma de melhorar a mobilidade urbana em qualquer lugar e ainda aliviar os impactos causados no meio ambiente por causa da queima de combustível é o uso dos meios de transportes coletivos ou não motorizados, como a bicicleta.

“As cidades estão projetadas para os carros e, infelizmente, o conforto da aquisição do veículo cria uma demanda contrária de você adotar o uso do transporte coletivo com mais propriedade”,

É preciso investimento do poder público na mobilidade urbana



comenta Hirata. Nesse caso, o incentivo por meio do poder público torna-se essencial. Garantir corredores exclusivos de ônibus e a delimitação de espaço das ciclovias é uma atitude já sem volta e que começou a integrar com mais naturalidade as políticas de planejamento urbano.

Porém, é preciso levar em consideração também a topografia da cidade. Locais mais planos, com menos subidas e descidas íngremes acabam sendo mais atrativos para o uso da bicicleta, por exemplo.

Desta forma, fica evidente que o planejamento urbano não pode ser ignorado em qualquer tipo de cidade. Para crescer, se desenvolver, ofertar qualidade de vida, todos os espaços precisam ser pensados de uma maneira completa. “Planejamento urbano não é pensar só nas estruturas, mas também na economia, no comportamento social das pessoas em relação a isso, são questões profundas e complexas. Mais do que regras, a exigência é de mudança de comportamentos, de culturas da ocupação dos espaços. São atitudes que não têm mais volta, são necessárias”, finaliza Hirata.

Você conhece o Labtrans?

O Laboratório de Transporte e Logística da Universidade Federal de Santa Catarina (LabTrans/UFSC) tem equipes interdisciplinares que produzem conhecimento científico na área de transporte e logística. Também atua com atividades de extensão, levando para a comunidade a aplicação dos conhecimentos técnicos e gerando qualidade de vida.

Criado em 1998, o LabTrans é um bom exemplo de espaço que pensa a mobilidade urbana de maneira completa e aponta caminhos mais sustentáveis para o desenvolvimento dessa área. Um serviço acessível a todos graças a universidade pública, gratuita e de qualidade.



Fiana Heloísa

revista@editoraexito.com.br



ESTANTE DE ÊXITO

UMA HOMENAGEM A FRAIBURGO

Um leitor antigo. Desde que a memória consegue alcançar, Claudio Reichardt é apaixonado por leitura. Some a essa paixão a vontade de dividir seu conhecimento, suas pesquisas, pontos de vista e experiências e está pronta a fórmula para um escritor. Com vários títulos publicados, o autor natural de Fraiburgo dedicou sua última obra em homenagem ao seu berço.

Como você escolheu escrever sobre Fraiburgo?

Sempre gostei de ler sobre história. Em 2011, por ocasião dos 50 anos de Fraiburgo havia publicado um livro, mas ele não contava a história. Eram Contos, Poemas e Crônicas sobre a cidade. Chegando em 2021, o ano dos 60 anos, a vontade despertou novamente. Mas dessa vez eu queria contar a história, colocando novidades. Conversei com um amigo que possuía várias informações que não constavam nos outros livros já publicados sobre Fraiburgo. Ele cedeu prontamente, o que fez com que me animasse ainda mais para esse trabalho.

O que os leitores encontrarão na sua obra?

Quem ler “Fraiburgo 60 anos, uma homenagem” encontrará a história das três principais comunidades que existiam bem antes da emancipação de Fraiburgo: Taquaruçu, Dez de Novembro e Liberata. Também a história da colonização do município até sua emancipação, seguindo com todos os Prefeitos e Vereadores desde 1961 até 2021, e suas principais obras. Trago a história dos três Símbolos municipais, Bandeira, Brasão e Hino e homenagens que foram feitas à cidade em forma de poemas, músicas e crônicas, bem como as cidades pelo Brasil afora que possuem uma rua chamada Fraiburgo (são 10 cidades). Na parte final há várias fotos, algumas antigas, outras atuais. O livro também possui várias fotos junto com o texto, indicando a história em pauta.

Pode falar um pouquinho sobre os seus outros para que os leitores conheçam?

Publiquei meu primeiro livro em 1993, “Palavras a quem queira ler...palavras do coração de um Fraiburguense”, um conjunto de 30 poemas românticos. O segundo foi em 2011, “Fraiburgo em Poemas Contos e Crônicas”. Depois, em 2016 surgiu a ideia do “Sonetos, Temas Diversos”, com 113 sonetos dos mais variados assuntos. No ano seguinte, 2017, por ocasião dos 10 anos do PEAL – PROGRAMA ESPAÇO ALTERNATIVO, entidade da qual havia sido presidente por 7 anos, contei a história da criação do Projeto no livro “PEAL – Do Coração de Deus para Fraiburgo”. Segui escrevendo sonetos, poesias, paródias e muito mais. Então no ano passado lancei meu quinto livro, “Fraiburgo 60 anos, Uma Homenagem”.

Que dicas você daria para quem pensa em escrever um livro?

Para quem deseja escrever um livro sugiro sempre seguir em frente, não desanimar. Uma dica é adquirir um minigravador ou um app de celular e ir falando, seja uma poesia, uma história, depois, com tempo passa para o papel. Então as ideias não se perdem. Porque às vezes temos um texto em mente, mas quando vamos passar para o papel esquecemos. Com o gravador isso não acontece. Outra dica é relacionar sobre o que deseja escrever e seguir a lista, para não deixar nada para trás.

*O último livro
levou mais
tempo, pesquisas,
conversas e
busca por fotos
antigas*



Como você alia o trabalho e a escrita?

Como trabalho numa empresa e nas horas de folga faço jardinagem juntamente com meu irmão, aproveito todos os momentos que sobram para escrever. Escrevia os sonetos depois do almoço, em casa. Nos intervalos de refeição, na empresa, também aproveitava para escrever, pois em alguns dias era esse o tempo que eu possuía. Já o último livro demandou mais tempo, várias pesquisas, conversas e busca por fotos antigas. Já com o gravador, quando conversava com alguém que

contava sobre Fraiburgo, ia gravando, depois escrevia. Foi bem prático.

Podemos esperar outros lançamentos?

Se podem esperar novos trabalhos? Com certeza! Esse ano mesmo pretendo publicar o 6º livro contando a história dos 60 anos da Trombini Embalagens, empresa que trabalho. Já estou com inúmeras fotos, textos, entrevistas gravadas e outras agendadas. Pretendo continuar escrevendo, pois é algo que gosto muito.



A revista está quase no fim, mas o conteúdo ainda não terminou!

<https://revistaexito.com.br/>

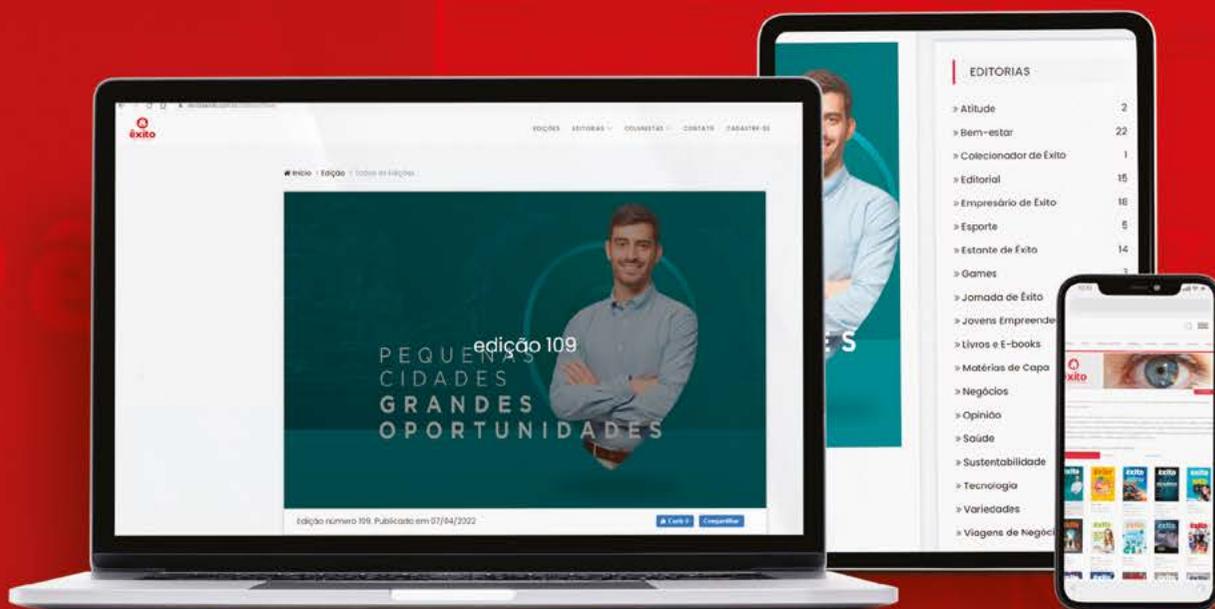


Veja as matérias completas
e conteúdos extras na
Revista Êxito digital

Acesse



@revistaexitodigital
@exitoeditoraecomunicacao





*Uma história
de sucesso*

Em 13 de junho de 1997, nascia a **MAP Soluções Contábeis LTDA**.
Com apenas dois funcionários alçou vôo rumo a conquista de seus
objetivos pondo em prática a sua missão:

*“Prestar serviços com eficiência e qualidade, por meio de
colaboradores capacitados e comprometidos, visando a
satisfação do cliente.”*

Em 2007 a MAP conquistou o Selo de Qualidade com requisitos da ISO 9001, aprimorando a excelência em seus procedimentos, na busca incessante de conhecimento e informações agregando benefícios diretos e indiretos ao empreendedorismo.

Aos 25 anos a MAP conta com dois Sócios: Margarete Aparecida Rodrigues Alves e Ivair Bianchin, e com uma equipe de 18 colaboradores com o propósito de continuar administrando a nossa carteira de clientes para Videira e região, com o mesmo foco no atendimento diferenciado que é o nosso Know-how, com o intuito de fidelizar e satisfazer o cliente. A capacidade de liderança na relação inter-pessoal vem em primeiro lugar e paralelo o gerenciamento das empresas, as quais nossos clientes nos confiaram.

Com a globalização, focam-se vários elementos que clientes/empresas buscam como vetores diferenciados para manterem-se no mercado competitivo, com organização, habilidade, tecnologia avançada da informação e o assessoramento de profissionais altamente qualificado, além da prestação e consultoria dos melhores serviços.

Nossa empresa trabalha compreendendo a necessidade do dia a dia da empresa e do negócio do nosso cliente, com agilidade, segurança, transparência e confiança, desenvolvendo um conjunto de fatores e soluções focados na administração e na tomada de decisões. Confluentes áreas, ligadas às necessidades exigidas pelas mudanças e convergências das normas e leis em vigência.

Atenta aos novos desafios, as tendências e demandas de mercado, a MAP Soluções Contábeis Ltda já consolidada, mantém firme o seu propósito perpetuando a relação da contabilidade com o cliente, que vai além de uma assessoria contábil, fiscal e pessoal.

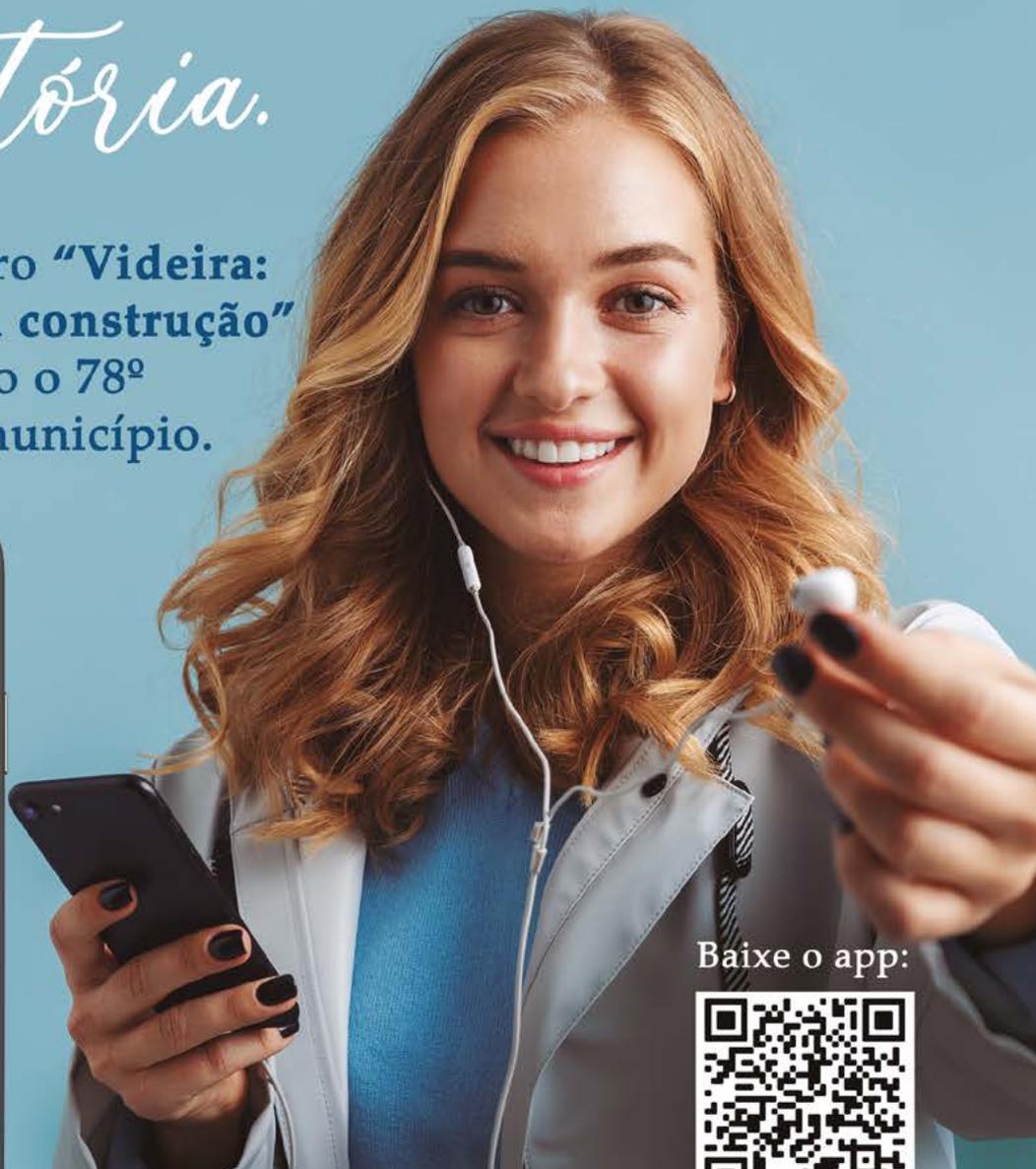


Rua Saul Brandalise, 440
Edifício Condomínio Viena
salas 11 e 13
Centro | Videira - SC

 (49) 3566-3238

História é memória; é (re)construção diária e trajetória.

Ouçá o audiolivro “Videira:
uma história em construção”
e celebre conosco o 78º
aniversário do município.



Baixe o app:



VOCÊ GANHOU 5 DIAS GRÁTIS!

5DIASEXITO

tocalivros 

Disponível na
Google Play

Disponível na
App Store

Utilize o cupom e descubra essa e milhares
de outras histórias para ler e ouvir!



CREMATÓRIO
SÃO JUDAS TADEU



Você sabia que tem **Crematório** em Videira?

O Crematório São Judas Tadeu é uma idealização do Grupo São Judas Tadeu e está em atividade desde 2020.

A sua implantação foi realizada para aumentar a abrangência dos serviços do Grupo, para que pudesse atender à todos com muito acolhimento e respeito.

As tecnologias avançadas da cremação tem inúmeros benefícios, como:

-  Economia financeira;
-  Preservação do meio ambiente;
-  Economia de espaços;
-  Maior higiene; e
-  Baixa nos riscos de infecção.



 **Memorial e Crematório**
Rua Ângelo Albiero, 321
Videira, SC

 **Funerária**
Rua Coronel Fagundes, 191
Videira, SC

 (49) 3566 1749

gruposaojudastadeu.com.br

Planeje-se e
contrate o Plano de
Cremação do Grupo
São Judas Tadeu:





Reloo

PRESENTERIA

OS PRESENTES MAIS ESPECIAIS!

Empresa do Grupo Reloótica São José

