

# êxito

ATITUDE  
E OPINIÃO  
EMPRESARIAL

## OBRIGADO!

**AGRADECER AOS PROFISSIONAIS  
DA LINHA DE FRENTE É  
IMPORTANTE, MAS FAZER  
A NOSSA PARTE TAMBÉM**



AROMATERAPIA: O QUE SABER ENTRE  
ASSOCIAÇÕES ENTRE AROMAS

MEI: CATEGORIA REPRESENTA 12  
MILHÕES DE PJ NO PAÍS



# APNÉIA DO SONO TEM CURA?

Sim! Este distúrbio em que a pessoa deixa de respirar, por alguns segundos, diversas vezes durante a noite, pode ser resolvido com o uso de uma placa de ronco e apneia desenvolvida especialmente para você.

O tratamento com a placa é indicado para casos de grau leve e moderado e deve-se criar o hábito de usá-la para que os resultados realmente apareçam. Um uso correto irá te proporcionar uma melhor noite de sono, com o conforto e descanso que você merece!

Se você está acordando cansado e suspeita que seja apneia do sono, entre em contato conosco e agende uma consulta! A Smiles está te aguardando!

**Dra. Manoela Pardini - CRO-SC 15261**

smiles

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

 @smilesodontologia

 /odontologiasmiles

[www.smilesodontologia.com.br](http://www.smilesodontologia.com.br)

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

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

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

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

# NÃO CORRA RISCOS!

Solicite uma pesquisa da sua  
**MARCA HOJE MESMO.**

Deixar para amanhã pode ser tarde.  
Registre sua marca, ela é o bem  
mais valioso da sua empresa!

umacubo

**PROMOÇÃO**

APRESENTANDO  
ESTE ANÚNCIO  
VOCÊ GANHA



**30%**

**DE DESCONTO NO REGISTRO DA SUA MARCA!**

\*Promoção válida até março de 2021



**renova**  
marcas & patentes

(49) 3322-6400

 (49) 99964-9243

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

[www.renovamarcas.com.br](http://www.renovamarcas.com.br)



@renovamarcas

# UMA EDIÇÃO PARA AGRADECER

O ano de 2021 mal começou e já parece ter durado um ano inteiro. Ainda vivemos a incerteza e essa parece ser a norma para os próximos anos. Não duvido que acabaremos nos acostumando, mas o processo não será simples e nem rápido.

Então, enquanto a carroça anda e as abóboras se assentam durante o caminho, separamos um tempo para lembrar o que vivemos e dar voz a quem vive a nova realidade com mais intensidade. Entrevistamos as equipes de saúde de hospitais de Videira e Joaçaba para conhecer os seus pontos de vista sobre a pandemia, a retomada das atividades e o (nosso) futuro. E também expressamos nossa gratidão a eles, estendendo-se a todas as equipes que atuam no combate à Covid-19, agradecendo pelo trabalho realizado e tomando parte da responsabilidade sobre o cuidado com o coletivo, em primeiro lugar, e com o individual.

A edição também apresenta matérias variadas sobre como lidar com a opinião alheia na internet e se proteger diante dos diversos “conselhos”, informações sobre automação residencial, MEI, mudanças para a compra de carros para PCDs, ascendentes astrológicos, e muito mais. Na editoria Estante Êxito, apresentamos mais um livro digital, mas que faz parte de um projeto ainda maior e com muito conteúdo disponível. Convidamos Andriolli Costa, o autor por trás do site O Colecionador de Sacis, podcasts e antologias, cuja visão sobre o folclore e sobre os sacis mostra que existe espaço para a cultura popular na ciência e para a ciência na cultura popular.

Além disso, trazemos a graça dos encontros inusitados que permeiam a mente de Antônio Carlos “Bolinha” Pereira, trememos de aflição com a ficção de Leonardo Pasqual Colle e aprendemos cada vez mais com a objetividade de Andreia Baldissera. Um time de colunistas diversificado para dialogar com múltiplas pessoas e experiências.

Por fim, agradecemos por mais uma edição, pela partilha do conhecimento e por conseguirmos chegar até aqui com saúde. Seguimos juntos!

Boa leitura!

Angela Zatta  
angela@editoraexito.com.br



Revista Êxito® é uma publicação da Êxito Editora e

Comunicação

Rua Aparecida, 100 - Bairro São Cristóvão

Videira - SC - CEP 89562-074

Tel.: (49) 3566.0001

Todas as matérias assinadas são de inteira responsabilidade de seus autores. A opinião das pessoas que estão na revista, não reflete necessariamente a opinião da revista. Todas as publicidades são de inteira responsabilidade de seus anunciantes.

(f) [www.facebook.com/editoraexito](http://www.facebook.com/editoraexito)

(i) [@exitoeditoraecomunicacao](mailto:@exitoeditoraecomunicacao)

(@) [revista@editoraexito.com.br](mailto:revista@editoraexito.com.br)

(w) [www.revistaexito.com.br](http://www.revistaexito.com.br)

**EDIÇÃO 101**  
**DEZEMBRO 2020/JANEIRO 2021**

#### Diretores

Rid Eloi Zatta  
Rosí Scariot Zatta

#### Redação

Angela Zatta

#### Criação/Diagramação

Heley Santos

#### Departamento Comercial

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

#### Assessoria Jurídica

José Carlos Damo  
OAB/SC 4625

Acesse o site da Revista Êxito:



# Parcerias Estratégicas

A criação de um networking forte e funcional é quase tão importante para o sucesso de seu negócio, quanto para seu próprio crescimento e capacidade como profissional. Mesmo os mais notáveis empreendedores, com os produtos mais desejados, ainda precisam criar uma rede de contatos de confiança para saber a quem recorrer e confiar, de acordo com cada demanda. Entretanto, mais do que relações de trabalho, você deve pensar em parcerias, de forma estratégica, duradouras e sérias.

Quanto mais você investe em seu networking e na criação de novos contatos, mais fácil será encontrar pessoas com as quais você pode estabelecer laços e potencializar sua vida.

**Quer entender melhor como estabelecer parcerias estratégicas? Então, acompanhe:**

## 1. Busque parceiros que complementem suas habilidades

É bem mais fácil conhecer outros empreendedores que atuam na mesma área, mas, no fim das contas, essa rede de empreendedores pode não ter tanto a ganhar quanto uma rede de pessoas com habilidades diferentes. É mais interessante encontrar empreendimentos que sejam complementares ao seu, com pessoas interessadas e dinâmicas, que possam suprir algumas das necessidades do seu negócio e vice-versa. O foco são as pessoas.

## 2. Pense sempre no benefício para seu cliente

O objetivo de qualquer parceria de negócio é aumentar a sua rentabilidade. E, para isso, é necessário entregar um produto de alto valor agregado para o cliente final, melhorando, por consequência, sua reputação e o número de vendas. Ao buscar novos parceiros de mercado, pense em como essa cooperação vai se traduzir em benefícios de longo prazo e trazer ainda mais público, com a mesma energia, para seu negócio.

## 3. Foque em relações de benefício mútuo

Um erro bem comum ao tentar criar parcerias estratégicas é pensar apenas no próprio benefício e não ter um propósito bem definido sobre o que o outro tem a ganhar no processo. O resultado mais comum é que você não vai conseguir criar uma ligação de longo prazo saudável. Antes de sair por aí tentando firmar uma quantidade enorme de parcerias, pense no que você pode oferecer para aumentar a qualidade dessas parcerias. Seja transparente.

## 4. Atenção à ética e confiabilidade de todos os parceiros

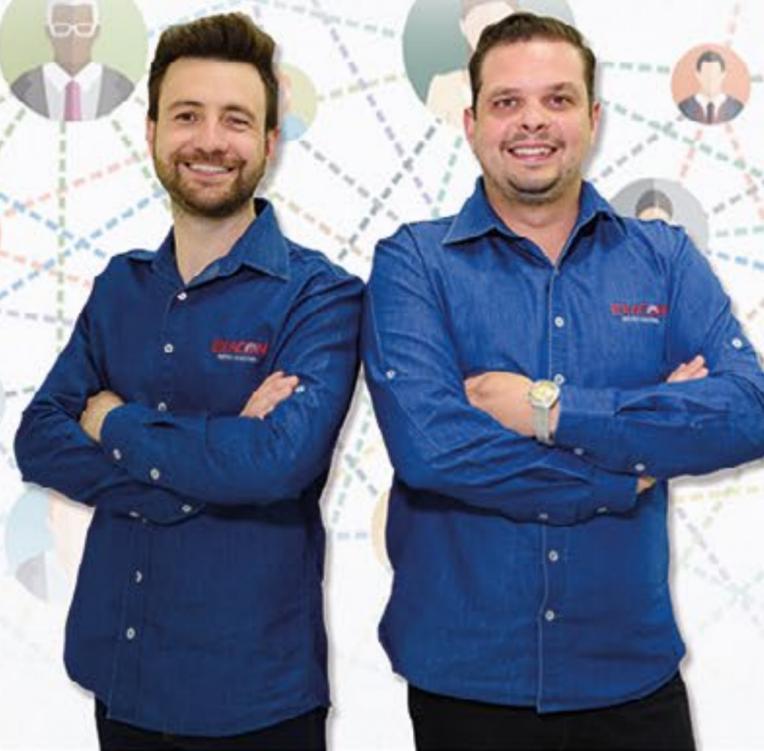
Independentemente do benefício que você possa obter com a parceria, nunca é uma boa ideia firmar relações com um empreendimento que não possui atuação ética. Envolvimento em atividades ilegais de qualquer tipo, por exemplo, sempre geram consequências negativas para o grupo todo, além de colocar em prova a sua credibilidade. A longo prazo, é sempre melhor ser rigoroso com relação à ética dos seus parceiros. No fim das contas, você não lidará com empresas, mas sim com pessoas honestas.

## 5. Não ignore as parcerias locais

Por fim, mas não menos importante, você não precisa de uma parceria com uma empresa internacional para ter sucesso. Na realidade, há muito mais a ganhar ao criar relacionamento duradouro com empresas locais/regionais, ou outras que estejam no mesmo nível de desenvolvimento que você. Dessa forma, é mais fácil obter benefício mútuo e uma relação de igualdade.

Gostou do nosso ponto de vista? Vamos iniciar a construção do nosso network? Então, siga-nos em nossas redes sociais e deixe seu comentário. Instagram: @exacongestaocontabil | Facebook: /exacongestaocontabil

Gabriel Antonio Gemelli  
Márcio Rafael Konkol



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

/exacongestaocontabil  
@exacongestaocontabil

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

**EXACON**  
GESTÃO CONTÁBIL

## SUMÁRIO

---



**08** ESTANTE DE ÊXITO  
Andrioli Costa



**28** MATÉRIA DE CAPA  
Obrigado

- 12** AUTOMAÇÃO RESIDENCIAL
- 14** MEI SÃO QUASE 12 MILHÕES DE PJ NO BRASIL
- 16** SALVOS PELOS ESTOQUES
  
- 18** SUA PELE SAUDÁVEL SOB A MÁSCARA
- 20** ANDREIA ELISA BALDISSERA - COLUNISTA
- 22** ASSOCIAÇÕES ENTRE AROMAS NA AROMATERAPIA
- 24** CRIANÇA TEM ENXAQUECA?
  
- 33** A OPINIÃO DO OUTRO AJUDA MESMO?
  
- 36** VOCÊ CONHECE NOSSOS E-BOOKS
- 42** LIVRO NÃO É SÓ CONHECIMENTO
- 43** LEONARDO PASQUAL COLLE - COLUNISTA
- 44** AUDIOBOOK: PORQUE ELE NÃO É TÃO NOVO ASSIM
- 46** ASCENDENTE ASTROLÓGICO: VOCÊ SABE O SEU?
- 48** MAIS VENDIDOS DE 2020 E OS AUTOMÓVEIS PCD
- 50** ANTÔNIO CARLOS "BOLINHA" PEREIRA - COLUNISTA

Uma *agência completa*  
para te ajudar a ir mais longe!



**Lovate!**  
agênciadigital

- Identidade Visual
- Marketing Digital
- Desenvolvimento de Sites
- Hospedagem de Sites e E-mails

Acesse nosso site:



Joaçaba/SC (49) 3522 4182



# O COLECIONADOR DE SACIS

*Andriolli Costa coleciona sacis. Não estamos falando sobre um homem matuto ou de alguém com Síndrome de Peter Pan. Pesquisador e jornalista, Andriolli é natural de MS, mestre em Jornalismo pela UFSC, doutor em Comunicação e Informação pela UFRGS e atualmente cursa o estágio pós-doutoral em Crítica Cultural na UNEB. Desde 2015 edita o site O Colecionador de Sacis e publicou um livro homônimo em 2020. A convite da Êxito, conversou conosco sobre o folclore e seus outros trabalhos.*

Você publicou o livro *O Colecionador e Sacis e outros contos folclóricos*, mas essa trajetória de “Colecionar Sacis” vem de mais tempo. Como os Sacis e o folclore entraram na sua vida?

Os sacis me acompanham desde a infância. Na verdade, a minha família toda tem um histórico com sacis que consegui traçar até a época da minha tataravó, no documentário *Raízes*, cuja pré-estreia foi em 2020. Sempre que eu ia passar as férias na chácara dos meus avós paternos em Terenos/MS, meu pai – que é professor universitário – contava com muito respeito: “o saci me perseguia nessa porteira”, “ali eu cai fugindo dele”. Não era com ar de brincadeira, mas de quem compartilhava parte da sua história comigo. Cresci aprendendo que saci não era coisa de criança, de gente com pouca instrução ou dos mais antigos, como ouvi muito por aí. Saci era coisa de Brasileiro.

---

*Quis escrever histórias que revisitem o imaginário brasileiro, falar de nós.*

---



Como surgiu a ideia de escrever *O Colecionador de Sacis*?

Há muito tempo eu venho falando de folclore nas redes, seja pelo meu site, meu podcast ou vídeos. E nesse percurso passei a resenhar algumas obras inspiradas em folclore e, pouco depois, a fazer consultoria para escritores, artistas e produtoras que queriam trabalhar com isso. Então mesmo que o pessoal tivesse essa confiança no meu trabalho eu achava que faltava organizar uma produção que fosse minha e mostrar que era possível fazer tudo aquilo que eu encorajava os outros a fazer: escrever histórias que revisitem esse cenário tão familiar que é o imaginário brasileiro, mas que desvele essas crenças como caminhos para falar de nós. De nossos medos, nossas esperanças, nossos sonhos. Os mitos no meu livro ocupam muito esse papel de guias da consciência, que nos desafiam a enfrentar aquele lado sombrio que por vezes mantemos afastado de propósito. Isso também permite pensar as narrativas para muito além dos “monstros”, e entender que há um subgênero da fantasia inteiro a ser desenvolvido quando abraçamos essa experiência de brasilidade de maneira integral, e não como pastiche do que há lá fora. Não precisamos de um Vingadores do Folclore, de um God of War brasileiro, por que Vingadores e God of War já existem. Precisamos de coisas novas, nossas e significativas.

Histórias com elementos do folclore têm ganhado destaque em produções independentes ou autopublicações. Existe algum tipo de movimento de escritores ou leitores que esteja por trás desse impulso?

De certa maneira sim. Lá atrás, em 2014, houve uma tentativa de congregação dos artistas independentes que produziam material inspirado em folclore com o grupo Vozes Ancestrais. Como todos éramos pequenos, reunir em eventos virtuais a base de cada autor ajudava a mostrar que

havia não só um interesse em produzir, mas em consumir. Com o tempo, quem participava desse grupo foi desenvolvendo seus projetos paralelos e se organizando a partir de afinidades. Eu, que criei o Colecionador de Sacis em 2015, me reuni com os companheiros do projeto Folclore BR – Uma Nova Visão e começamos a produzir conteúdo com frequência para tentar orientar essa produção emergente em direção aquilo em que acreditávamos e acreditamos: trabalhos fundamentados em pesquisa com fontes sérias, respeito aos povos retratados, sentimento legítimo de afeto e pertencimento.

Muita gente retruca dizendo que a arte não tem que ser isso e nem aquilo, e tudo bem. Não sou o juiz do que é certo ou errado em relação ao folclore. O que acredito é que como muita gente escreve falando que quer “valorizar nossa cultura”, “mostrar como o que existe aqui é tão rico quanto o que é de fora” e assim por diante, essa proposta não casa com uma pesquisa desleixada, uma representação estereotipada e preconceituosa e com o sentimento de desprezo pela cultura viva.

Se há o desejo de valorizar, é preciso que você valorize, pesquise, escute, não é mesmo? Em um campo onde há tanto desconhecimento como é o da nossa própria cultura, mesmo escrevendo ficção é preciso estar atento. Será que é interessante descrever mitos de origem indígena (como Curupira, Anhangá, Jurupari) como “demônios sanguinolentos”, como tanto se anda vendo por aí? Isso não é demonizar a própria cultura indígena com uma sub-representação irrefletida? Atenção é preciso.

Já teve gente que veio falar comigo dizendo que odiava o Brasil, achava tudo o que era folclore ridículo, mas que queria escrever ainda assim sobre os mitos. Disse que eu não podia ajudá-lo. O afeto do qual sempre falo é um estado de espírito. Estar disposto a ser afetado pelo outro que é diferente de você, mas que também partilha muita semelhança. E detalhe: isso já era dito por Renato Almeida no seu Manual de Coleta Folclórica de 1960. Se não há comunhão, mas rejeição, o caminho do folclore não é o seu.

### **Inserir personagens folclóricos em histórias é um reencontro com a nossa brasilidade ou com a cultura popular brasileira?**

Com certeza. Nos últimos 10 anos eu pude acompanhar pelas redes sociais uma grande transformação do público nesse sentido. Aqueles desacostumados a ver o Brasil nas páginas da literatura chiavam muito no começo, achando aquilo ridículo e não se reconhecendo ao ver um Brasil que não era o seu. Isto é, centrados no próprio apartamento enquanto umbigo do mundo, todo o resto era quase alienígena. Isso foi melhorando com o tempo, ao ponto em que as pessoas passaram a homogeneizar culturas como se não houvesse diferença entre regional e nacional. Não é por aí. Eu posso me fascinar, por exemplo, com os festejos da La Ursa no carnaval de Pernambuco. Mas essa é uma cultura tradicional justamente de Pernambuco e há um motivo histórico, sociológico, cultural, para que ela exista lá e não em outro lugar da mesma maneira. O mesmo vale quando falamos dos mitos e lendas. Por que se fala de um mito em tal lugar e não em outro? Fazer essa pergunta para si mesmo é o começo do caminho para desvelar essas relações históricas.

### **Você pesquisa o universo folclórico academicamente também. Qual é a importância de traduzir esse conhecimento popular em ciência acadêmica? Quero dizer, qual é a importância de trazer os saberes populares para a academia?**

Quando pensamos, por exemplo, na Antropologia em seu sentido amplo – enquanto ciência do humano – um pensamento complexo deve ser capaz de compreender todas as faces da vida humana. Negligenciar, como desde a modernidade se negligencia, os saberes tradicionais; as práticas culturais que operam não no âmbito racional, mas no sensível; a potência simbólica

das narrativas míticas, é ignorar um imenso cabedal de conhecimento. Quando levamos isso para a academia e depois para fora dela estamos combatendo a esse pensamento maquinístico (e que hoje está forte como nunca) que valoriza mais um martelo do que uma sinfonia, que só vê utilidade no material e esquece de questionar o próprio sentido daquilo que é “útil”. Por isso acho importante entender o folclore sim enquanto algo que tem função – como os folcloristas sempre disseram – só que, mais do que função, ele tem potência afetiva e sensível. É nesse nível que ele nos toca, nos envolve, nos afeta e por causa disso fazemos e vivemos folclore.

### **E em sentido oposto, é importante estabelecer um diálogo da academia em direção à população?**

Foi bem essa a minha trajetória. Em 2015 resolvi que os diálogos que eu travava na academia eram importantes, mas auto-contidos. Nunca iam para além da sala, do encontro, da palestra. Criar o site do Colecionador de Sacis e com ele iniciar um trabalho de divulgação folclórica que incluía de visitas a escolas à cursos de formação de mediadores de leitura; de lives e entrevistas à exposição em museu; de produção de podcasts à escrita do livro de contos; de projetos fotográficos à mostra de filmes de folclore, eram formas de criar multiplicadores. Crianças, jovens e adultos que iam ter outro olhar para a nossa cultura e que podiam passar essas histórias adiante

---

*O folclore tem função,  
potência afetiva e sensível.  
É assim que ele  
nos toca*

---



### **Podemos distinguir o que é popular do que é folclórico?**

Tudo o que é folclórico vem do povo, mas nem tudo que vem do povo pode ser considerado folclórico. Essa é uma máxima antiga sobre o campo. Para ser folclórico é preciso preencher certas categorias, sendo que basicamente será aquilo que caracteriza a identidade de um grupo social e é transmitido pela tradição e de maneira espontânea - fora dos âmbitos oficiais (isto é, em paralelo ao que diz a igreja, o governo, a escola). Às vezes surge um elemento que faz sucesso, mas é moda passageira e não impregna. Às vezes surge algo que é novo, mas que se comunica com tradições antigas e passa a fazer parte do folclore. Ou às vezes algo surge da cultura de massas (o que se chama de cultura pop, o braço industrial e mercadológico) e é apropriado pelo povo e se torna parte folclórico também. E lembrando: tecnologia e folclore não existem em polos opostos. Câmara Cascudo lembra que o laboratório, o transatlântico, o submarino, tudo pode ser fonte de folclore desde que inspire modos de sentir, pensar e agir reconhecidos pelo povo e transmitidos pela tradição.

### **Para encerrar, poderia nos falar um pouco sobre o Poranduba? Qual é a ideia por trás do podcast e como podemos assistir?**

Poranduba foi meu segundo podcast publicado. O primeiro, Popularium, era um programa roteirizado e com referências bibliográficas para abordar mitos e lendas em profundidade. Era um trabalho muito especial, mas era um monólogo. Criei Poranduba para ser um diálogo. Um programa de entrevistas e reflexões em que eu trago convidados para discutir todos os aspectos do folclore: artesanato, ervas, bebidas, festas e, claro, mitos e lendas que o pessoal adora. E mesmo para trazer vertentes diferentes de

pensamento. Já entrevistei indígenas, por exemplo, que rejeitam o termo folclore, mas conseguimos estabelecer diálogos e construir pontes a partir de outros caminhos. Por lá já passaram benzedeiros, bastiões de folia de reis, diretores, quadrinistas, ceramistas, perfumistas, violeiros e, claro, meu avô. É um grande ponto de encontro.

### **Que serviços podemos conhecer e usufruir através do Colecionador de Sacis?**

No site [www.colecionadordesacis.com.br](http://www.colecionadordesacis.com.br) e [www.consultoriafolclorica.com.br](http://www.consultoriafolclorica.com.br) você encontra muito do que já fiz: artigos, entrevistas, lives, podcasts, vídeos, livros, revistas. E também os trabalhos que ofereço: consultoria, leitura crítica, contação de histórias, planejamento de projetos, oficina de iniciação ao folclore brasileiro e muito mais. É um trabalho sempre em construção e em busca de outros caminhos para chegar ao povo. Em 2021, meu grande projeto será a produção de um jogo analógico dedicado à nossa cultura popular.

### **MAIS SOBRE ANDRIOLLI COSTA**

É membro da Comissão Sul-Matogrossense de Folclore e da Rede Folkcom. Foi um dos contemplados com o prêmio Selma do Coco de mestres da cultura popular pelo antigo Ministério da Cultura em 2017. É co-organizador das antologias Mitografias I – III.

Andriolli Costa



# AUTOMAÇÃO RESIDENCIAL

*As casas inteligentes evoluíram muito nos últimos anos, impulsionadas pela popularização de tecnologias, pelo apelo ao consumidor e preços cada vez mais competitivos. A ideia por trás dessa novidade é facilitar as tarefas que antes dependiam apenas do morador, dando-lhe mais conforto e a oportunidade de direcionar sua atenção a outras coisas. De quebra, outros benefícios como segurança e economia de energia ajudam no conforto do bolso. Você está pronto para ter uma casa que te entenda e te ajude a cuidar dela?*

**A**s primeiras tecnologias de automação residencial foram feitas nos Estados Unidos durante a década de 1970, com seus módulos inteligentes que enviavam comandos através da rede elétrica para resolver soluções simples e pontuais como ligar equipamentos remotamente, acender ou apagar as luzes. De lá pra cá, a automação residencial se tornou sinônimo de uma vasta rede de serviços realizados por sistemas integrados que satisfazem necessidades básicas como segurança, comunicação, gestão energética e conforto. Em alguns meios, inclusive, defende-se que seria mais apropriado usar o termo “domótica” no lugar da tradução literal do inglês home automation por se tratar de um conceito mais abrangente que engloba todos os sistemas da residência como: instalação elétrica (iluminação, persianas, cortinas, gestão de energia, etc.); segurança (alarmes de intrusão, alarmes técnicos como fumaça, fechamento de gás, inundação, circuitos fechados de TV, monitoramento e controles de acesso); multimídia (áudio e vídeo, som ambiente, jogos eletrônicos); comunicação (telefonia, interfones, redes domésticas e TV); e utilidades (irrigação, aspiração central, climatização, aquecimento de água, bombas, etc.).

---

*A automação  
será o diferencial das  
residências em breve*

---



Nos EUA, com cerca de 84% dos construtores cientes de que a automação residencial é um importante diferencial mercadológico e que os consumidores que adquirem seu primeiro imóvel já estão habituados às inovações e priorizam o apelo sustentável, parece bastante lógico que este seja uma área bastante promissora. Por aqui, vê-se uma transição gradual para a incorporação das novas tecnologias, especialmente pela facilidade de instalação em residências já construídas, com destaque em algumas áreas:

1. Segurança. A segurança aparece como primeiro e primordial benefício da automação. Mesmo de longe, será possível acompanhar as câmeras integradas, iluminação, sistema de alarmes, etc. Além disso, permite boas alternativas para pessoas idosas ou PCDs.
2. Praticidade. Acionar lâmpadas, ligar o ar condicionado ou a lareira são exemplos bastante simples das possibilidades da automação, mas pode-se ir um pouco além e conectar os eletrodomésticos ao GPS do carro. Assim, ao se aproximar de casa, a sua cafeteira pode preparar um café, a porta da garagem se abre e etc. E tudo o que o morador precisa fazer é chegar.
3. Cenários inteligentes. A automação é programável, o que significa que você pode configurar um padrão para horas específicas. Ao selecionar a programação para assistir um filme, por exemplo, seu ambiente pode se modificar completamente, fechar as cortinas, reduzir a iluminação, aumentar o volume e deixar o ar condicionado mais agradável. O mesmo vale para programas criados para a hora de dormir e o que mais a sua imaginação permitir.



# SCHNEIDER

## SERVICE

ENGENHARIAS E SERVIÇOS PENSADOS EM VOCÊ E NO PLANETA

Luzerna | Santa Catarina  
[www.schneiderservice.com.br](http://www.schneiderservice.com.br)  
[facebook.com/schneiderservice/tda](https://facebook.com/schneiderservice/tda)  
[engenharia@schneiderservice.com.br](mailto:engenharia@schneiderservice.com.br)

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

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

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

# MEI SÃO QUASE 12 MILHÕES DE PJ NO BRASIL

*O formato de tributação do Microempreendedor Individual (MEI) surgiu há 12 anos para atender a uma significativa parcela da população que já era ativa economicamente, mas vivia na informalidade enquanto contribuinte. Com a finalidade de trazer a coleta de impostos desses serviços e produtos foi então criado o MEI, com uma série de atividades e benefícios, entre eles, legalizar o seu negócio, seja ele voltado para produtos ou serviços. O Estado, por sua vez, passou a ter mais uma fonte de tributos para os cofres dos entes federativos.*

Segundo o gerente do escritório metropolitano do Sebrae-RN, Thales Medeiros, dados da Receita Federal apontam que até o dia 9 de janeiro de 2021 haviam 11.362.433 microempreendedores individuais formalizados em todo o país. Entretanto, é importante destacar que em 2020, ano de pandemia, cerca de 1.886.415 novos MEIs foram criados no Brasil, um incremento de aproximadamente 20% em comparação a 2019.

A lista de atividades que podem ser representadas pelo microempreendedor individual é extensa, mas alguns setores se destacam em relação à modalidade de pessoa jurídica, sendo eles cabeleireiros, barbeiros, manicures, comércio varejista de vestuário e acessórios, pedreiro, serviço de promoção de vendas e serviços de alimentação para consumo domiciliar, apenas estas áreas representam 25,5% dos mais de 11 milhões de inscritos, segundo dados da Receita Federal e repassados por Thales Medeiros.

---

*Os MEIs são metade das empresas formais em todo Brasil*

---



Mas para além destas existem ao todo 466 atividades que podem ser inscritas como microempreendedor individual. Entre elas a de fotógrafo e designer que o freelancer Erick Attos destaca que a sua busca pela formalização também veio para driblar o desemprego. “Eu já deixei de pegar trabalhos por não ser pessoa jurídica e não poder gerar nota. E com a questão de gerar nota fiscal acabamos pegando trabalhos maiores, que se fosse pessoa física ia pagar um valor muito alto de tributos e o MEI oferece esse benefício”, revelou. Outro ponto que ele também destaca é a possibilidade de ter acessos a cursos e consultorias do Sebrae, além da possibilidade de conseguir financiamentos.

## Aderir ao MEI

Apesar de o processo de formalização ser bem simplificado e todo online é preciso ficar atento a algumas questões. Uma delas é que a área de atuação do profissional esteja na lista oficial da categoria. É possível acessar os dados no site do Sebrae, por exemplo. Este detalhe é importante visto que o MEI é destinado para a formalização de profissionais informais.

Para o empreendedor que optar por esse caminho é importante destacar que seu faturamento anual não pode passar de R\$ 81 mil. Ou então R\$ 6.750,00 mensais. A este empreendedor também não é permitido ter participação em outra empresa, nem como titular, nem como sócio.

Após se formalizar é necessário pagar os tributos mensalmente, os quais variam de valor de acordo com a atividade-fim. Quando se trata de comércio ou indústria o valor mensal é de R\$ 53,25. Já quando o microempreendedor trabalha com prestação serviços sua taxa será de R\$ 57,25. O valor mais alto diz respeito a quem atua nas duas frentes, sendo pago a cada mês R\$ 58,25. Este cálculo corresponde a 5% do limite mensal do salário-mínimo e mais 1 real a título de ICMS e 5 reais para ISS.

### Apoio do Sebrae

O empreendedor, em sua caminhada, pode encontrar alguns apoios para o seu negócio, entre eles é possível citar Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (SEBRAE). O órgão, por sinal, é uma das portas de entrada para a formalização como destaca Thales Medeiros. “O SEBRAE é a instituição mais ativa no fomento de políticas públicas voltadas ao fortalecimento do ecossistema dos Pequenos Negócios do Brasil. Além de todos os esforços para a própria consolidação da Lei Geral das Micro e Pequenas Empresas (Lei nº 123/2006 e complementares), sem dúvidas, a figura do Microempreendedor Individual também é fruto desse trabalho amplo, direcionado e contínuo, a fim de seguir estimulando não só a formalização, mas o desenvolvimento destes negócios em virtude do profundo impacto socioeconômico que elas significam no país. Afinal, os MEI, representam um pouco mais que a metade da quantidade de empresas formal em todo território nacional”, destacou.

---

*Migrar de um regime  
tributário a outro pode  
não ser simples*

---



Esse suporte acontece tanto nas plataformas online, mas também nas agências físicas em todo o Brasil. Informar o empreendedor sobre o seu negócio e seu mercado levando em consideração as peculiaridades de cada caso. Para isso o gerente do escritório Metropolitano destaca um leque de ações que microempreendedor individual pode encontrar no órgão. “Nesse sentido, além da equipe de atendimento e consultores, mantemos continuamente palestras, oficinas, cursos, eventos nacionais voltados ao atendimento ao MEI (em maio), consultorias de gestão e tecnológicas, além de todo conteúdo digital em nosso Portal e ferramentas de mídias como instagram, facebook e youtube”, finalizou.

### Suporte profissional

Mesmo sendo uma modalidade mais simplificada de pessoa jurídica ainda assim é importante ter o suporte de um contador profissional para não acabar cometendo erros que podem acabar custando mais caro no futuro. Muitas das vezes o empreendedor se enquadra melhor em outra modalidade jurídica como destaca o contador Márcio Rafael Konkol da Exacont Contabilidade. Ele destaca que um bom profissional irá pesquisar para traçar um diagnóstico que melhor se enquadre no perfil da empresa. “É preciso saber qual é o regime tributário mais interessa, coerente e menos oneroso. Para isso é preciso um profissional que elabore um planejamento tributário, estratégico e financeiro”, disse.

Ele destaca que a diferença entre os regimes tributários não pode ser uma escolha tão simples, para isso, é preciso ter atenção. “Muitas das vezes migrar do MEI para o Simples Nacional pode até inviabilizar o negócio e se tiver negligências com o MEI pode também se tornar bem mais oneroso”, completou.

# SALVOS PELOS ESTOQUES

*Há algum tempo se dizia que os estoques eram inúteis. Houve ainda quem afirmasse que ele é somente um amontoado de dinheiro mal aplicado, parado, que poderia ter melhor uso. Mas é um pouco problemático afirmar essas coisas tão categoricamente, especialmente em um período em que foram os estoques que garantiram a saúde financeira e o lucro de muitas empresas. Vamos olhar para ele com carinho e entender melhor algumas das suas particularidades?*

**N**ão comprar demais e nem ficar sem. Ainda hoje há quem defenda a ideia de que a gestão de estoques é similar à administração da geladeira e da despensa de uma residência. E quem pensa assim certamente não estudou a gestão de estoques com profundidade e dificilmente é o responsável pelas compras de casa.

Provavelmente você já ouviu essa analogia, mas ela é falha em dois pontos principais. Primeiro porque em casa podemos relativizar critérios de qualidade e relevar uma alface um pouco murcha que não seria passável em um restaurante. Segundo porque a perpetuação dessa teoria transfere um caráter pouco científico e bastante amador para essa área vital para organizações de todos os tamanhos.

Os estoques foram vitais em 2020 e também se tornaram os vilões para muitas companhias. De acordo com a Confederação Nacional da Indústria, a dificuldade para atender a demanda se intensificou entre outubro e novembro. Segundo a sondagem, os estoques já eram baixos em outubro e a dificuldade para conseguir insumos e matéria-prima aumentou até atingir 75% da indústria geral, desorganizando as cadeias de produção e repercutindo em quase todo setor já que metade da produção industrial brasileira é vendida para a própria indústria. Como consequência, há uma maior dificuldade para manter o ritmo de crescimento da atividade, aumento dos preços e dos custos de produção.

---

*Muitos estoques baixaram em outubro, gerando dificuldade para atender a demanda*

---



A decisão de quando comprar e qual é a quantidade certa não são nada empíricas. Apesar disso, poucas áreas recebem um tratamento tão pouco formal quanto a gestão de estoques. As principais técnicas científicas para dimensionar o estoque foram desenvolvidas no início do século XX e cresceram bastante em âmbito acadêmico. Entretanto, na prática, é comum o uso de métodos baseados na intuição e sem muito aporte de sistemas inteligentes. Uma técnica que amenizou os danos dessa abordagem é a classificação ABC, baseada no princípio de Pareto, que estabelece parâmetros diferentes para três classes de itens. Mesmo que existam inúmeros sistemas de gerenciamento no mercado, com ERPs e tecnologias amigáveis, a mudança que parte do empírico para chegar ao teórico, logo, comprovado com métodos e indicadores, ainda não se completou. Não é falta de ferramenta, é falta de cultura.

E se uma cultura pode ser implantada, ela também pode ser modificada. Quer melhor momento para repensar e implantar algo novo do que uma pandemia? Os momentos de incerteza de 2020 forçaram muitas organizações a repensar seus planejamentos estratégicos e estratégias de mercado. Mas será que os estoques entraram nessa revisão?

Em algumas empresas, sim. Pode-se encontrar inúmeros casos ao redor do Brasil sobre empresas que investiram na compra de matérias-primas ou materiais semiacabados durante a pandemia para preparar o retorno às atividades. Por um lado, isso contribuiu para a escassez sentida pelas outras (que também têm outras razões, a exemplo do valor do dólar), e por outro, equilibra o caixa de quem conseguiu investir na compra de suprimentos, já que agora pode vender. Impedidos de agir sobre a demanda, a gestão de estoques foi extremamente relevante para permitir a ação sobre o que é controlável, o suprimento. E dependendo do tempo de espera ou do tamanho do lote de suprimentos, pode-se chegar a custos maiores ou menores e afetar a eficiência do processo.

Por isso, ao estudar a gestão de estoques pode-se buscar três objetivos distintos e bastante conflitantes: (1) maximizar o nível de serviço ou o atendimento da demanda pela disponibilidade do material; (2) maximizar o giro ou minimizar o investimento em estoques e seus custos correspondentes; (3) maximizar a eficiência operacional, diminuindo os custos do processo de suprimento. Decidir qual será a prioridade da empresa não é uma tarefa simples e está amplamente ligada com o seu planejamento estratégico e formas de diferenciação no mercado. Giansesi e Nogueira, em um artigo publicado em 2011 na Revista ADM, defenderam a necessidade de definir em que medida esses objetivos serão atingidos. A questão principal é: o que priorizar?

### Prioridade ao atendimento da demanda

Ao priorizar o nível de serviço ou atendimento da demanda, tem-se um estoque robusto para garantir a disponibilidade de matérias-primas ou produtos semiacabados, mesmo que haja incerteza sobre a demanda futura. Com um estoque grande, menor será o giro.

Também se reduz a eficiência operacional, uma vez que a agilidade para suprir a demanda implica em custos adicionais como um transporte mais rápido, fornecedores com menor prazo de entrega, maior frequência em pedidos, etc.

### Priorizar o giro de estoques

Ao tentar maximizar o giro, o investimento em estoque é reduzido. Logo, não se pode garantir a disponibilidade de materiais para atender a demanda futura. Além disso, com menor estoque, deve-se fazer pedidos mais vezes, o que incorrerá em maior investimento em transportes, menos prazo aos fornecedores e prejuízos à eficiência operacional.

---

*Muitos estoques baixaram em outubro, gerando dificuldade para atender a demanda* “

---

### Priorizar a eficiência

Então você pode concluir que o mais indicado seria priorizar a eficiência e reduzir despesas com transportes, prazos e com o número de pedidos, certo? Ainda não! Maximizar a eficiência vai implicar na contratação de transportes mais eficientes, fornecedores com menor custo (normalmente com prazo de entrega maior), menor frequência de pedidos e uma sequência de produção sem alterações no curto prazo. Isso significa uma redução na agilidade do processo e a manutenção dos estoques altos, o que reduz o giro e pode prejudicar o atendimento da demanda.

### A busca pelo equilíbrio

Segundo os autores, a chave para uma gestão de estoques eficiente é conseguir atingir o equilíbrio entre essas prioridades, que respondem a setores distintos. Enquanto para o setor de vendas é interessante priorizar o atendimento da demanda, a área financeira tende a ver mais vantagens em priorizar o giro, enquanto que a operação (com a produção, suprimentos e logística) tende a priorizar a eficiência operacional. E para não deixar a prioridade apenas no aspecto político da organização ou voltar a trabalhar com o empirismo do gerenciamento da geladeira, vale a pena observar qual é a relação existente entre a estratégia competitiva da empresa, seus objetivos de manufatura e da gestão de estoques.

Ainda de acordo com Giansesi e Nogueira, ao traçar uma estratégia de Liderança em Custos, o custo se torna o foco da estratégia de manufatura, logo, a gestão de estoques deve priorizar a eficiência operacional e o giro de estoques ao mesmo tempo. Mas quando a estratégia for de diferenciação no mercado, pode-se trabalhar com objetivos como a velocidade de entrega, confiabilidade de entrega ou flexibilidade, que atuarão diretamente sobre o nível de serviço oferecido pela gestão de estoques.

Com tantas variáveis para considerar, vale a pena olhar para o seu estoque com mais carinho do que o habitual. E em tempos de incerteza como vivemos agora, pode estar nele a chave para desafogar o seu caixa ou conduzir a sua empresa a um sucesso ainda maior. Em caso de dúvidas, contrate uma consultoria especializada e invista em um bom sistema de controle.

# SUA PELE SAUDÁVEL SOB A MÁSCARA

*O abafamento causado pelo uso contínuo de máscaras podem provocar acne, rosáceas e irritações até em peles não muito sensíveis, mas o estresse causado pelo momento de tensão que atravessamos também contribui para o desenvolvimento de problemas dermatológicos. Para manter a sua pele mais saudável, elaboramos um pequeno e fácil guia de cuidados sem negligenciar o vírus.*

A té o verão passado era difícil imaginar o rito de encaixar os elásticos na orelha e ajustar a máscara no nariz. Neste verão, no entanto, já incorporamos o uso de máscara na nossa rotina. Essencial para frear a transmissão do coronavírus, a máscara facial, segundo a Sociedade Brasileira de Dermatologia, pode causar ou piorar problemas de pele como acne e inflamações. lembre-se de consultar sempre um especialista.

A pele é a barreira corporal sob a máscara e por isso reage ao seu uso contínuo. O abafamento causado pelo tecido ou outros materiais usados na confecção de máscaras podem levar a inflamações no tecido facial e aumento da secreção sebácea. É necessário frisar que, apesar de estudos confirmarem que as máscaras aumentam os problemas dermatológicos no rosto de adultos durante a pandemia, esse não é o único fator, questões emocionais também influenciam muito. A situação de insegurança e tensão causada pelo momento leva ao estresse, aumentando a produção de cortisol, hormônio que pode levar a uma piora do quadro de acne.

Todavia, alguns cuidados podem ser tomados para que esses problemas cutâneos não se manifestem com frequência. Listamos os pontos principais:

---

*Priorize maquiagens com efeito menor de oclusão dos poros*

---



- Lavar o rosto com sabonete adequado ao seu tipo de pele (seca, mista ou oleosa) duas vezes por dia (lavar o rosto excessivamente também pode causar problemas, como o efeito “rebote”, quando a pele começa a produzir mais óleos para evitar o ressecamento);
- Hidratar a região com um creme próprio e de acordo com o seu tipo de pele antes de colocar a máscara ajuda a evitar o atrito entre a pele e o material;
- A pele deve estar sempre seca e limpa quando for colocar a máscaras;
- Evitar lavar o rosto com água quente e produtos com grande concentração de etanol na composição;
- Retirar completamente os resíduos dos produtos usados para higienizar máscaras reutilizáveis;
- Não passar maquiagem quando usar a máscara para não piorar a obstrução dos poros.

Apesar de estar com o rosto parcialmente coberto, se ainda assim for usar maquiagem é importante priorizar produtos que tenham um efeito menor de oclusão (abafamento) dos poros, e, principalmente, não exagerar na quantidade. Caso você use algum cosmético líquido é importante esperar que ele seque antes de colocar a máscara. Não se deve colocar a máscara em uma região úmida.

Reparar a pele ao chegar em casa é possível mantendo uma rotina básica de higiene e hidratação. Em caso de dermatite, acne ou qualquer outra lesão lembre-se de consultar sempre um especialista.

## PARA TODOS



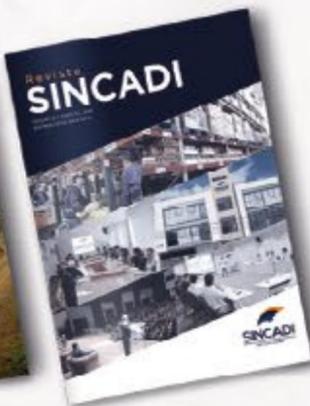
REVISTAS E INFORMATIVOS EMPRESARIAS



REVISTA ÊXITO



REVISTAS E INFORMATIVOS PARA ONGS E INSTITUIÇÕES



## PARA O CLIENTE



CATÁLOGOS



CAIXARIA; CARTÕES DE VISITA; FOLDERS, PANFLETOS E ENCARTES;

## AJUDANDO A CRESCER



ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO



LOGOS



## TORNANDO SONHOS REALIDADE



LIVROS



Rua Aparecida, 100  
Bairro São Cristóvão  
Videira/SC

(49) 3566.0001  
/Exitoeditoraecomunicacao  
@exitoeditoraecomunicacao

# O COVID E AS ESCOLAS:

*O abafamento causado pelo uso contínuo de máscaras podem provocar acne, rosáceas e irritações até em peles não muito sensíveis, mas o estresse causado pelo momento de tensão que atravessamos também contribui para o desenvolvimento de problemas dermatológicos. Para manter a sua pele mais saudável, elaboramos um pequeno e fácil guia de cuidados sem negligenciar o vírus.*

Sim, finalmente a vacina está chegando...  
E aí a pessoa pensa: “que bom... todo mundo vacinado, as aulas presenciais podem retornar...”

Só que não: as crianças não foram nem incluídas nos estudos das vacinas e mesmo que fossem, na ordem de prioridades: seriam as últimas!

A realidade é que num ano de incertezas, 2020 passou e roubou das crianças um ano de convívio escolar e da maioria um ano de aprendizado também!

Além disso, preocupa o uso abusivo de telas (computador, televisão e celular) e suas consequências para o desenvolvimento e para a visão! Já notamos aumento dos índices de transtorno de ansiedade, depressão e até suicídio entre crianças e adolescentes...

É preciso retomar, mas é seguro?!?

Posso dizer que hoje temos muito mais informações do que tínhamos há um ano atrás quando as aulas presenciais foram suspensas.

Hoje sabemos que as crianças são o grupo que menos adoecem. As crianças estatisticamente pegam menos o vírus; quando pegam: adoecem menos; e que também transmitem menos.

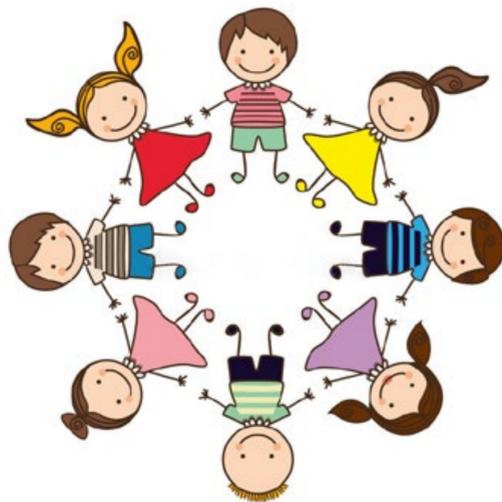
Ao contrário do que se pensava há um ano, foi observado que pacientes assintomáticos ou com sintomas leves transmitem muito menos o vírus, tem baixa carga viral e disseminam menos o vírus no ambiente.

A experiência de outros países que reabriram as escolas nos diz que seguindo protocolos, não houve aumento do número de casos ou surtos devido essa reabertura.

Quem fica receoso por conta da dificuldade ou mesmo impossibilidade de usar máscara nas crianças pequenas, ajuda saber que a taxa de transmissão de uma criança para outra criança ou para um adulto é mínima! Os educadores e outros funcionários adultos da escola são plenamente capazes de usar máscaras e de seguir todos os protocolos.

Por falar nisso: máscaras de tecido são proibidas e podem ser prejudiciais abaixo dos 2 anos de idade. O uso entre 2 - 5 anos deve ser guiado pela capacidade de entendimento da criança. O uso de fato é recomendado e obrigatório acima de 5 anos.

Nesse momento, os dados indicam que escolas fechadas são mais prejudiciais à saúde e ao futuro do que a retomada responsável das aulas presenciais.



# ANÁLISES QUE AVALIAM A QUALIDADE E O IMPACTO NA SAÚDE E MEIO AMBIENTE!



ÁGUAS E EFLUENTES



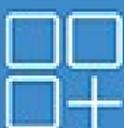
ALIMENTOS E BEBIDAS



AR AMBIENTE



SOLO E RESÍDUOS SÓLIDOS



MATERIAIS EM GERAL

 [www.amigovidaambiental.com.br](http://www.amigovidaambiental.com.br)

 Rua Cel. Fagundes, 89, Videira, SC

 49 3533.0194

 49 98503.1255

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



**AMIGOVIDA**

ANÁLISES AMBIENTAIS

**IMA**

Instituto do Meio Ambiente  
de Santa Catarina

# ASSOCIAÇÕES ENTRE AROMAS NA AROMATERAPIA

*A terapia alternativa vem conquistando cada vez mais adeptos no Brasil. Mas lidar com óleos essenciais traz muito mais benefícios do que apenas manter seus ambientes com um delicioso aroma. Juntamente com as variadas formas de uso e associações, na esteira das vantagens também entram os riscos. Para se livrar deles, usufruir de verdade dos óleos essenciais e não gastar seu dinheiro à toa, entenda mais sobre a associação de diferentes aromas e os motivos para procurar um aromaterapeuta profissional.*

**E**gito, Índia, China, Roma e Grécia fazem parte da lista de antigas civilizações que já usavam óleos, perfumes e incensos, para vaidade ou em rituais e sessões de cura. Porém, apenas no século XX que a aromaterapia ganhou seu espaço na medicina moderna de forma autenticada. A Associação Brasileira de Medicina Complementar (ABMC) considera a aromaterapia uma medicina alternativa natural que pode ser preventiva e também curativa.

Os óleos essenciais possuem diversas características medicinais e isso permitiu que a prática se desenvolvesse como um sistema terapêutico. O termo foi usado pela primeira vez pelo químico francês René Maurice Gattefossé, que observou o poder curativo do óleo de lavanda em queimaduras e cunhou o termo “aromatherapie”. Esse experimento separou a aromaterapia da fitoterapia (poder medicinais das plantas e vegetais), já que o químico usou apenas o óleo essencial puro que extraiu da planta.

Outra personalidade que marcou a história da terapia alternativa foi o também francês Jean Valnet, que descobriu através de experimentos as propriedades cicatrizantes, antivirais, antibacterianas, antisépticas e antifúngicas dos óleos essenciais. Margaret Maury, no entanto, foi uma grande pioneira da aromaterapia, e colocou sua visão holística na prática usando óleos diferentes em aplicações de massagens de acordo com a personalidade de seus pacientes.

Apesar do termo “óleo”, os produtos utilizados na aromaterapia não são necessariamente gordurosos, mas líquidos voláteis que se solubilizam (ato ou efeito de dissolução) em fase oleosa e não em água. Eles são produzidos pelas plantas para protegê-las contra doenças e parasitas. Os óleos também ajudam na fertilização, polinização e na proteção da radiação solar.

---

*O uso de óleos essenciais  
pode considerar a  
personalidade do  
usuário*

---



A eficácia desse tratamento depende da qualidade dos óleos essenciais, os métodos de aplicação e o conhecimento do aromaterapeuta. A combinação de diferentes óleos para um tratamento é chamada de sinergia e com a associação de dois ou mais óleos é possível potencializar o efeito desejado. Misturar os óleos essenciais é um processo criativo, mas deve ser feito com cuidado.

É fundamental conhecer os óleos e suas propriedades individualmente para realizar as sinergias de maneira equilibrada. Existem centenas de óleos essenciais e através das misturas temos um número infinito de possibilidades. As associações de aromas devem ser preparadas levando em consideração o histórico do paciente, a origem do distúrbio e o que precisa ser tratado. Realizar uma sinergia é como misturar compostos químicos de um remédio, por isso deve sempre consultar um aromaterapeuta.

Óleos essenciais possuem propriedades que influenciam processos no nosso corpo e na nossa mente, e também em outros animais, possuem riscos e contra indicações, por isso é importante consultar um aromaterapeuta. Existem óleos que podem causar irritação dermatológica, queimaduras e aumentar ou diminuir a pressão arterial. Isso porque os óleos são moléculas químicas e reagem com as moléculas do nosso corpo de forma muito eficiente.

Aromaterapeutas estudam a influência dos óleos nos sistemas dos seres vivos e isso é fundamental, pois cada pessoa tem uma reação única aos óleos essenciais e apenas um profissional vai saber qual é o óleo adequado para ela. Esse passo não pode ser dado com uma simples busca na internet.

Uma consulta com um aromaterapeuta não é uma simples consulta, é uma experiência. O profissional será o seu guia para um novo caminho. Durante o tratamento vocês descobrirão juntos os óleos essenciais que vão te ajudar na busca do equilíbrio no seu dia a dia e do seu bem-estar com o que a natureza tem a oferecer.

## SETE DICAS PARA USUFRUIR DA AROMATERAPIA

1 - Busque informações: Pesquise na internet ou com profissionais de confiança quais são os aromaterapeutas confiáveis e quais são as melhores marcas. Essas buscas não devem se limitar às redes sociais oficiais da marca. No caso de empresas, consulte canais de avaliação e grupos que abordem o tema.

2 - Escolha um bom profissional: A escolha de um bom aromaterapeuta é fundamental para o sucesso do procedimento. Pergunte aos terapeutas de confiança, aos amigos, faça buscas antes de escolher. Caso não tenha referências, opte por profissionais credenciados a associações como Aromaflores, Abraroma ou Ibra (Instituto Brasileiro de Aromatologia).

3 - Procedência dos óleos: Não tenha vergonha de questionar o profissional sobre a procedência dos óleos utilizados. Verifique se são 100% puros e não tenha vergonha de verificar os laudos cromatográficos (eles apresentam as análises e composições químicas de cada óleo essencial, além de atestar a pureza). Essas informações devem aparecer no site da empresa com bastante transparência ou podem ser solicitadas e enviadas por e-mail.

4 - Os frascos adequados: Caso seu aromaterapeuta indique óleos essenciais de farmácias de manipulação ou casas de produtos naturais, certifique-se de que eles sejam vendidos em vidros da cor âmbar para não alterar suas propriedades.

5 - Cuidado com as essências sintéticas: Elas têm apenas um aroma agradável, mas são isentas de propriedades terapêuticas. Para não errar, verifique se a embalagem apresenta o nome científico do produto abaixo do seu nome comercial. Além disso, não acredite em almoço grátis. Óleos essenciais custam mais do que as essências sintéticas. Eles costumam ter valores acima de R\$ 20 e podem atingir até R\$ 70, em média. Já as essências variam entre R\$ 10 e R\$ 20.

6 - Leia o rótulo: No rótulo dos óleos essenciais estão indicados o nome comum e científico da planta utilizada, país de origem do produto, parte da planta utilizada para extração, método de extração, prazo de validade e teor em princípio ativo.

7 - Pesquise e pergunte: O aromaterapeuta não vai substituir o acompanhamento de um profissional de saúde. Tal como você faz ao consultar um médico, adote o hábito de fazer todas as perguntas possíveis ao seu aromaterapeuta. Também vale a pena pesquisar sobre os óleos e esclarecer todas as dúvidas antes e durante o tratamento.



# CRIANÇA TEM ENXAQUECA?

*A resposta é sim. Há algum tempo se tem defendido a hipótese de que essa não é uma doença exclusiva para os adultos e nem pode ser tratada apenas como um início de virose. Na realidade, nem tudo é virose na vida de uma criança e a dor de cabeça crônica (que já nem se chama mais enxaqueca, mas é a forma como se conhece popularmente), pode ser um indicativo de outras doenças ou a responsável pela sua sensação de mal-estar.*

**A**tualmente, os médicos preferem chamá-la de migrânea, mas já peço licença aos doutores para continuar a usar o termo popular. A enxaqueca é um quadro de dor crônica, incapacitante, geralmente acompanhada por outros sintomas como náuseas, vômitos, sensibilidade à luz e ao som. Ela é a terceira doença mais comum do mundo, atingindo 15% da população, especialmente as mulheres entre 35 e 40 anos. Especula-se que cerca de 10% das crianças brasileiras entre 5 e 12 anos já conviva com ela, mas com uma variação de gênero: nos pequenos é mais comum que atinja os meninos.

As causas, por sua vez, são muito semelhantes aos adultos. Elas podem desenvolver enxaqueca depois de serem submetidas a altas cargas de estresse, por exemplo, mas aproximadamente 70% das diagnosticadas sofrem influência da genética com parentes próximos como pais ou irmãos que sofrem da doença.

Mas se a maioria dos adultos não diagnostica corretamente e segue tratando a enxaqueca como uma dor de cabeça comum, na maioria dos casos resolvida com automedicação com analgésicos de venda livre, ou então com aquele cházinho delicioso, como diagnosticar adequadamente nas crianças?

10% das crianças  
brasileiras entre 5 e 12  
anos têm enxaqueca



## Dor de cabeça em crianças

Inicialmente, vale a pena lembrar que nem toda dor de cabeça é enxaqueca e que 85% das crianças terá dor de cabeça ao menos uma vez na vida entre os 5 e os 12 anos. Mas as causas podem ser tão variadas que qualquer análise precisa levar em consideração múltiplos fatores, tais como a alimentação, o sono, a capacidade visual, etc.

Algumas apresentam dor de cabeça ao ficar longos intervalos sem se alimentar, pois o nível de açúcar no sangue cai. Nesse caso, basta oferecer algum alimento a cada três horas, evitando que o pequeno fique sem comer por longos períodos. Outra sentirão dor quando dormem pouco, causada pela fadiga cerebral, e aí a solução será regular os horários de sono, bem como sua qualidade. Há aquelas que reclamam de dor de cabeça depois de fazer atividades físicas intensas ou em dias muito quentes, e nesse caso a hidratação frequente e descanso na sombra costumam resolver. Já há aquelas que sofrem de dores de cabeça tensionais, ou causadas por tensão, ao serem expostas a alguma situação de estresse (que pode ser motivada por problemas familiares, escolares, etc). E também há aquelas que reclamam de dor de cabeça com frequência, fruto de algum problema visual ainda não diagnosticado, corrigido com uso de óculos.

## Causas da enxaqueca

Prestar atenção ao histórico familiar é sempre importante. Ele vai indicar não apenas uma propensão à enxaqueca, mas também indicará tendências a problemas visuais e outros, que podem até mesmo excluir a enxaqueca da lista de preocupações. Entretanto, alguns hábitos podem causar ou até mesmo fortalecer o risco de desenvolver as enxaquecas. Eles são mais comuns em crianças que:

- Dormem tarde;
- Pulam muito;
- São ansiosas e agitadas;
- Passam muito tempo sem comer;
- Se alimentam com muitos alimentos enlatados, embutidos, frutas ácidas ou alimentos à base de glutamato (como comida chinesa pré-pronta).

Crianças com TDAH tem até 3 vezes mais chances de ter enxaqueca, mas a medicação pode ajudar a controlá-la. O mesmo vale para aquelas que fazem uso de ansiolíticos, sempre receitados pelo médico.

## Sintomas

Diferente dos adultos, a enxaqueca nas crianças tem crises mais curtas, com duração de até duas horas, e menos frequentes. Elas podem acontecer mensalmente ou com intervalos de meses. E podem começar

nos primeiros 5 ou 6 anos, mas também pode ser mais tarde, por volta dos 8 ou 9 anos.

Mas será que não é manha? Quem convive com a criança, sejam os pais ou cuidadores, pode facilmente identificar quando os sintomas são reais e quando se trata apenas de uma traquinagem infantil, normalmente em busca de alguma recompensa. Via de regra, a criança que sofre de enxaqueca apresenta?

- Dor latejante;
- Palidez;
- Prostração;
- Irritação com luz ou barulhos excessivos;
- Náusea;
- Falta de apetite;
- Dor na barriga;
- Mudança de humor repentina.

---

*Crianças com TDAH tem  
até 3 vezes mais chances  
de ter a doença*



---

Segundo a Sociedade Internacional de Cefaleia, deve-se prestar atenção também quando o incômodo surge mais em um dos lados da cabeça, com intensidade moderada a forte, se é latejante (pulsátil), se acompanha enjoo ou vômito e se piora com exercícios físicos. Além disso, um sinal de alerta deve ser acionado quando a criança preferir ficar em locais escuros (como o quarto), parecer deprimida ou mais irritada do que o habitual.

### **O que fazer?**

O diagnóstico ocorre através da anamnese, um exame subjetivo como uma entrevista que o profissional realiza com o doente, e vai pautar especialmente os hábitos e a rotina da criança. A análise da rotina, da alimentação e do estado emocional do paciente é tão importante quanto regularizar suas horas de sono. Assim, a criança conseguirá voltar a ter uma vida completamente normal, sem prejuízos escolares e, mais importante, sem dor.





# 30 ANOS AO SEU LADO

**Há 30 anos a Futura Veículos se destaca pela dedicação e comprometimento com os clientes, amigos e colaboradores.**

**"Quero agradecer primeiro a Deus, por dar saúde e força para chegar até aqui, e também à minha família que não mediu esforços para crescer junto com a empresa. Esperamos continuar de portas abertas por mais 30 anos e levar a essência do que é a Futura Veículos até você!"**

**Carlos Luiz Maurina**

R. João Zardo, 460 -  
Vila de Carli, Videira - SC

[futuraveiculos@formatto.com.br](mailto:futuraveiculos@formatto.com.br)

(49) 3566-2600

(49) 99965-7007

**FUTURA**  
*Multimarcas*



# ***OBRIGADO!***

**AGRADECER AOS PROFISSIONAIS DA  
LINHA DE FRENTE É IMPORTANTE, MAS FAZER A  
NOSSA PARTE TAMBÉM**





# FIQUE EM CASA

Foi assim que tudo começou para muitos de nós. Não falta muito para que a campanha pelo distanciamento social faça aniversário no Brasil. Vai fazer um ano, mas parece que se passou uma década inteira desde que fechamos a porta de casa e começamos a abrir, lentamente, progressivamente para voltar a sair.

O que diria Mario Quintana ao ver que seguimos, mesmo que de maneira torta, o seu conselho de que “A gente sempre deve sair à rua como quem foge de casa”? Nunca saberemos, mas durante algum tempo tivemos a impressão de que infringíamos as regras ao cruzar a soleira da porta ou o portão de entrada. E contrariar as normas, nesse caso apresenta um risco muito grande: ficar doente e transmitir aos demais.

A orientação para não sair foi dada desde o início, mas houve quem não pudesse segui-la. Os profissionais da saúde não conseguiram ficar em casa, pois se ficarem não há mais saúde para ninguém. A recomendação não se aplica especialmente para as equipes de assistência à saúde que atuam no cuidado direto de pacientes com suspeita ou diagnóstico confirmado de Covid-19, nas unidades básicas de saúde, unidades de pronto atendimento e hospitais. Eles são grupo de risco, expostos diretamente aos pacientes infectados e recebendo uma alta carga viral diariamente, e muitas vezes são submetidos a condições de trabalho extenuantes.

*Falar em “profissionais da saúde” é usar uma denominação bastante ampla. Nela, estão abrigados os médicos, nutricionistas, biólogos, enfermeiros, fisioterapeutas, fonoaudiólogos, cirurgiões-dentistas,*

*terapeutas ocupacionais, psicólogos, farmacêuticos, técnicos em radiologia, técnicos em enfermagem, entre tantos outros cuja profissão se relaciona às ciências da saúde.*

Mas o risco de exposição às doenças a exemplo da Covid-19 não se resume apenas a eles. Também vivem esse perigo os profissionais que trabalham em unidades de saúde em outros setores como limpeza, lavanderia, copa, cozinha, etc. E a contaminação, quando ocorre, traz consequências diferenciadas de acordo com cada realidade. Agora, caminhando para o aniversário de 1 ano da pandemia, seus efeitos se tornam cada vez mais evidentes.

Cansaço físico e estresse psicológico são apenas a ponta desse iceberg. Com poucas informações a respeito do vírus, até pouco tempo não se sabia ao certo quais medidas de proteção são mais ou menos eficazes e quais protocolos adotar. A elaboração de normas contou com estudos profundos e revisões sistemáticas da literatura existente sobre a doença, mas se tratando de um vírus novo, até mesmo a literatura técnica ainda estava escassa. Ainda assim, conforme a eficácia de algum equipamento ou medicamento foi comprovada ou especulada, assistimos ao seu escoamento das prateleiras de vendas como uma grande torneira aberta. Não é segredo algum que os hospitais e unidades de saúde tiveram que agir na contramão da escassez para garantir a proteção dos seus trabalhadores, adquirindo-os muitas vezes com preços abusivos.

E então você está prestes a sair de casa para enfrentar a pandemia, tratando pacientes infectados, torcen-



do para que as suas condições de trabalho ainda sejam sustentáveis e seguras para que não traga um vírus de carona assim que voltar pra casa. Nós podemos não saber como é viver com esse nível de estresse, mas podemos ter empatia para entendê-los. Na tentativa de entender e agradecer por esse trabalho, que ainda se estenderá por um bom tempo, buscamos conversar com profissionais da saúde de alguns dos hospitais da região Meio-Oeste que atendem casos de Covid-19 para ver o que eles têm a nos dizer.

**O principal risco que afeta os profissionais envolvidos no cuidado com pacientes com Covid-19 é a contaminação pela doença.**

Um estudo publicado em 2020 associou o aumento da jornada de trabalho, a inadequada higienização das mãos e o risco de contrair a doença a partir da análise de 72 profissionais que atuaram na linha de frente na China. Outros trabalhos apontaram uma porcentagem maior de profissionais infectados enquanto atuavam em enfermarias clínicas em um hospital em Wuhan, sendo que a maioria apresentou o tipo grave da doença mesmo estando fora do grupo de risco por fatores como idade ou presença de comorbidades. Em hospitais regionais da China, verificou-se que não é incomum que os enfermeiros se descuidem enquanto cuidam dos pacientes e parte desse descuido provém do estresse e da exaustão, fruto das longas jornadas de trabalho.

A contaminação não é uma prerrogativa para que o coronavírus pare de circular. Casos de reinfeção mostram, na prática, que mesmo que todas as pessoas do planeta sejam contaminadas, os anticorpos criados pelo corpo não duram tempo o suficiente para repelir uma nova exposição meses mais tarde. O vírus vai parar de andar quando nós bloquearmos sua passagem. Segundo o médico infectologista Bruno Vitiritti, do Hospital Salvatoriano Divino Salvador, de Videira (SC), desde os primeiros casos da região podemos perceber vários períodos epidemiológicos, isso significa que mesmo que a doença não tenha diminuído na região, houve variações na forma como a sociedade se cuidou.

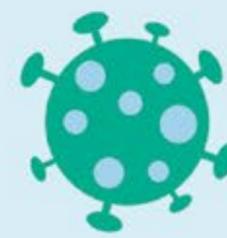
**“Durante um período, a comunidade usou mais a máscara, se cuidou mais, houve mais reclusão social, depois houve um afrouxamento total por parte da população e das entidades com relação ao isolamento, o que gerou um aumento do número de casos, principalmente com maior exposição da população idosa, que é boa parte da população da região Oeste. Uma colega pediatra, por sua vez, tem relatado que voltou a ver doenças virais comuns da infância, que não apareciam mais por conta do isolamento. Elas voltaram a apresentar essas doenças de rotina geradas pelo contato. Esse é um indício que estamos afrouxando as medidas e que a população já não está se cuidando como deveria”, salienta Dr. Bruno.**

O infectologista foi um dos profissionais da instituição que entrou em quadro de **estafa mental** no final de 2020.

Sintomas como cansaço excessivo, apatia, sensação de medo e desesperança são característicos do quadro.

Em junho, uma pesquisa realizada pela USP apontou que 38% dos profissionais de saúde da linha de frente do combate ao coronavírus apresentavam esse tipo de sobrecarga. Já o estudo por amostragem realizado pela healthtech PEBMED divulgado em setembro indicou que 78% dos profissionais da saúde tiveram sinais de síndrome de burnout durante a pandemia. Dr. Bruno conta que estava muito cansado, se sentindo impotente diante da população, que não compreende o papel da corresponsabilidade do cuidado.

*“Temos a cultura de que o serviço de saúde é obrigado a prestar atendimento. Isso não é ruim, mas tira a responsabilidade que o indivíduo tem de cuidar da sua saúde. Então ele só te procura quando o quadro se agravou muito e transfere ao profissional a necessidade de salvá-lo. Vivemos secando gelo! Há quem pense que deve se habituar à dor, pois trabalhou muito no serviço pesado. Se tiver essa mentalidade, mas mesmo assim se*



*cuidar, tudo bem! O problema é não se cuidar, não controlar as doenças de base como a hipertensão, o diabetes, a obesidade. Quem já tratava essas doenças mal antes, se torna uma bomba relógio quando pega Covid”, explica.*

Há poucos quilômetros de distância, em Joaçaba, a situação do HUST não é muito diferente. De acordo com o Diretor Geral, Alciomar Antônio Marin, o hospital investe em capacitações continuadas para todos os colaboradores, seja da ala Covid ou não, para atender esses pacientes e preservar a segurança de todos.

**“O trabalho de capacitação é realizado em conjunto com o RH, o SESMT e outras áreas, e acontece até hoje. Além disso, buscamos parcerias com o Governo do Estado, programas com o Hospital Sírio-Libanês e Albert Einstein para fornecer auxílio e suporte psicológico aos trabalhadores, e campanhas internas para trabalhar as questões emocionais e amenizar o impacto da pandemia”, destaca.**

Na mesma instituição, o médico e diretor técnico Julio Cesar Egger indica que houve uma insegurança muito grande no começo. “Era uma doença nova, sem perspectiva de tratamento resolutivo, juntamente com o desafio de abertura de novos meios de atendimento para a segurança dos servidores. Tínhamos medo, incerteza sobre a evolução dos pacientes e progressivamente fomos nos habituando à nova rotina, vendo que é um desafio que conseguimos enfrentar e reverter em muitos casos. É evidente que isso mexe com o emocional de toda equipe, mas com a chegada da vacina podemos nos sentir mais seguros e seguir prestando assistência aos pacientes”, explica Dr. Julio. Mesmo com vários casos de infecção

ocorridos dentro da instituição, não há registro de perdas de trabalhadores para a doença.

Com as portas abertas para diversos atendimentos à comunidade, ambas instituições seguem contratando profissionais para atender a demanda. Para o diretor administrativo do HSDS, André Ragnini, houve um deslocamento dos profissionais de diversas áreas para atender os casos de Covid. “Criamos novas equipes de atendimento para o gripário, para a enfermaria, para a UTI e para as equipes de apoio. Isso era muito necessário, pois como atendemos vários municípios da região não podíamos simplesmente parar de atender outros tipos de doenças, ou casos de urgência e emergência”. Já para a enfermeira Daivana L. Kunz, do HSDS, houve a necessidade de se reinventar e aprender a conviver com o medo que acompanhou qualquer dor de cabeça ou garganta. “Diante de qualquer mal-estar, nos perguntávamos se estávamos infectados. Vivemos com uma preocupação constante sobre a infecção e sobre a possibilidade de transmitir aos nossos familiares”, explica a enfermeira. No HUST, que é porta aberta para mais de 55 municípios em função da característica de referência em alta complexidade em neurocirurgia e oncologia, deslocou aproximadamente 110 profissionais para a ala Covid.

Com estruturas bem similares, as duas instituições mantêm as taxas de ocupação elevadas e o cuidado ainda maior com toda a equipe. De modo geral, pode-se dizer que os percentuais de infecção dos profissionais foi baixo nos dois casos. Enquanto o HSDS apresenta menos de 20% do quadro de colaboradores que já foi infectado, o HUST apresenta uma variação de apenas 2%, atingindo 22% de infectados. De acordo com Dr. Bruno, ocorreram pouquíssimas infecções dentro das unidades de saúde, logo, ainda não se pode falar em imunidade de rebanho, que teoricamente exigiria uma contaminação de aproximadamente 30% do quadro para ocorrer.





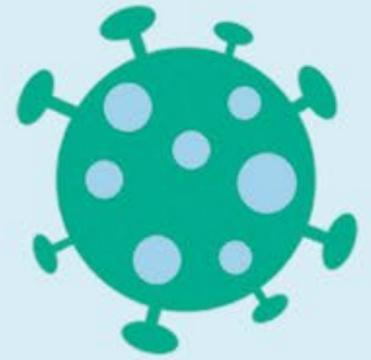
**“Mas ainda temos que pensar na reinfeção. Os profissionais de saúde estão desgastados de tanto falar sobre isso, mas a reinfeção existe e ainda não sabemos como ela se comporta.**

Ficamos muito agoniados porque já não sabemos como conscientizar a população para que se comporte de maneira adequada e perceba que, mesmo quem já pegou a Covid e quem já foi vacinado, ainda deve usar máscara. Creio que ainda vamos usá-la por até cinco anos ainda, é impensável acreditar que vamos nos livrar dela antes dos próximos dois anos”, explica o infectologista. Ele ainda aponta que a imunização ainda precisa de estudos para atestar sua efetividade, mesmo havendo uma vacina. Para o médico, ainda que a vacina seja aplicada não saberemos com certeza se a pessoa está imune de fato. O mesmo vale para quem já foi contaminado. “A presença de anticorpos não quer dizer nada! Quando falamos de Influenza também tentamos fazer um teste de anticorpos na época e descobrimos que o exame sorológico para doenças virais não é 100% efeito. Isso se tornou um hábito não muito correto com relação à Covid. O buraco, nesse caso, é bem mais embaixo”, diz.

## COMO VOCÊ PODE AGRADECER?

Fazer a sua parte é a melhor maneira de agradecer ao esforço dessas equipes. Essa ideia começa com a continuidade dos tratamentos para as doenças já existentes (como diabetes, hipertensão, obesidade, síndromes do pânico, ansiedade, etc.) e evitando a exposição ao risco. Questionados individualmente, cada profissional que colaborou com esse conteúdo apontou questões importantes para o que nos aguarda em 2021 e a maioria delas passa pela colaboração.

Dr. Bruno considera que ainda vamos levar umas três ou quatro pandemias para mudar nossa postura cultural perante o coletivo. “Esse é um problema da pós-modernidade: esquecemos do futuro e queremos viver o hoje. Nossa cultura dá mais valor a viver o momento, um egoísmo que nos impede de receber um não para prazeres imediatos e de desenvolver a empatia pelos demais. Precisamos



encontrar formas de trabalhar esse egoísmo e pensar na coletividade para proteger a todos e dividir a responsabilidade”, pontua.

Para Daivana, a situação é angustiante. “A gente sabe que se o profissional usar o EPI corretamente e seguir as normas corretamente, a probabilidade de infecção é mínima, mas vivemos nessa angústia. Nós convivemos com o pior da Covid, acompanhamos casos graves, outros que vão para a UTI, outros que vão a óbito e é muito difícil enquanto sociedade ver que estamos aqui atendendo um paciente que não consegue ir ao banheiro, tomar água ou se alimentar como gostaria e uma parte da população ainda se aglomera em festas clandestinas, na praia, etc. Com a maior exposição, o medo que sentimos de transmitir aos outros é ainda maior. Nossa esperança se direciona para a vacina e sua capacidade de reduzir casos graves”, explica.

De acordo com Marin, a imunização através da vacinação vai dar uma perspectiva diferente, porém, ainda teremos todos os cuidados.

**“Não é porque a população será imunizada que tudo voltará a ser como antes, mas nossa esperança e nosso otimismo com certeza passam pela vacina”, aponta.**

Já Dr. Julio acredita que algum nível de normalidade precisa ser retomado, mesmo que com alguma rotina diferente. “O retorno seguro é a grande questão. Conseguir manter o distanciamento dentro de uma nova rotina é o caminho para que a sociedade não entre em colapso. De qualquer forma, a prioridade é a vacinação. A maior segurança seria aguardar a imunização para falar em retorno com tranquilidade, pois enquanto não estivermos imunizados vai haver riscos e devemos ter precauções. Mesmo assim, dependeremos do perfil imunológico da população e provavelmente veremos essa vacina entrar no calendário vacinal para aplicação anual”, salienta.

Por fim, o que resta a nós, que não somos da área da saúde, é agradecer às equipes. E o melhor jeito de fazer isso é fazer a nossa parte para que a situação não piore.

Angela Zatta  
angela@editoraexito.com

# A OPINIÃO DO OUTRO AJUDA MESMO?

*Diariamente somos bombardeados por postagens, discussões e ideias sobre todos os tipos de assuntos. Alguns nos interessam mais do que outros, mas não é difícil se sentir quase na obrigação de esboçar uma opinião formada sobre questões que nem sempre queremos debater ou entendemos o suficiente. Na busca por fazer parte e ser relevante, podemos nos distanciar de nós mesmos. Por isso, conversamos com a especialista em desenvolvimento de pessoas Liz Cunha, cujo trabalho é focado em desenvolver pessoas e reconectá-las ao que realmente importa individualmente.*

**A** partir da sua experiência, você considera possível dizer que as pessoas estão mais perdidas ou com mais dúvidas do que tinham antigamente?

Nós vivemos na era digital, que além das inúmeras facilidades que aportou para nossa vida também nos colocou na era da velocidade, da resolução de problemas e da desorientação. Em primeiro lugar, temos a velocidade de informação. A globalização e o avanço da internet nos permite acompanhar em tempo real os acontecimentos do outro lado do planeta. Isso é extremamente positivo à primeira vista, já que nos mantém informados e permite agir com antecipação, mas também gera vulnerabilidade. Acrescido a isso, temos gigantescas mistificações ampliadas espetacularmente pela força irresistível e crescente da mídia, que apresenta a mentira como verdade (fakenews), o duvidoso ou falso como certo, o de pouco valor como valioso, operando nas cabeças uma lavagem cerebral que as torna incapazes de decidir com autenticidade e responsabilidade por suas opções em qualquer área da vida.

Também temos que lidar com a velocidade dos processos. Já que conseguimos realizar as coisas com um simples toque na tela, queremos resultados rápidos, muitas vezes às custas da agilidade dos processos. O foco está na conclusão, no resultado. Percebemos um afastamento das virtudes da produtividade por meio do pensamento crítico e reflexão e a preferência por soluções pré-estabelecidas, passo a passo ou dicas, cujo valor consiste em produzir efeitos imediatos.

---

*Nosso foco está na conclusão e não no processo*

---



Seguidamente, na condução inicial dos processos de desenvolvimento, ouço dos meus clientes/aprendizes: “OK, eu consigo. Então, tudo o que devo fazer agora é...”. Essa tendência de elaborarmos declarações de ação em vez de recorrermos à reflexão é um efeito do que nós chamamos de operacionalismo. As pessoas estão mais interessadas naquilo que elas devem fazer ao invés de questionar o porquê e se querem fazer tal coisa.

Centrar a atenção e ação naquilo que aparentemente funciona pode parecer inteligente, mas percebam que nessa busca desesperada por resultados rápidos, o indivíduo e seu complexo processo de pensamento são vistos como um obstáculo à implementação bem-sucedida de processos que possam depender da pessoa. No mundo interior, conflitos inconscientes e pensamentos reflexivos são lentos e representam entraves para aquela que se pretende ser a geração da resolução de problemas, mas de fato, é uma época em que a dimensão humana tem sido radicalmente diminuída.

Assim diante da overdose de informação diária, a velocidade dos processos e das cobranças por resultados rápidos e astronômicos, com uma capacidade limitada de reflexão, decisão e força de trabalho, parece lógico que as pessoas sintam-se desorientadas, perdidas e com muitas dúvidas sobre qual caminho seguir.

**A facilidade de fazer perguntas e trocar experiências na internet poderia contribuir para eliminar as dúvidas das pessoas?**

Eu questiono se realmente as pessoas estão buscando uma troca de experiências rica que possa de fato eliminar suas dúvidas. O que é mais evidente é que elas buscam:

1. Um inquestionável conjunto de instruções para fazer isso ou aquilo. Diariamente recebo questionamentos sobre “Qual o passo a passo para o autoconhecimento?” ou “Que dicas eu daria para iniciar um processo de mudança”. Numa era onde o indivíduo é avaliado quase que exclusivamente pelo resultado financeiro que produz e pela tendência ao operacionalismo, fica evidente essa busca incessante por soluções mágicas trazidas por “aqueles que já percorreram o caminho das pedras”.

2. A validação daquilo que estão propensas ou dispostas a fazer. Ou

seja, buscam aliados que concordem com a sua escolha.

3. O que a maioria está fazendo. Se analisarmos a história perceberemos que sempre se acreditou que o correto, o justo, o bom e o normal é o que a maioria pensa, quer, faz e decide. As pessoas guiam a sua vida a partir daquilo que “todo mundo faz” e não a partir da sua autenticidade e discernimento.

Outra questão é o pouco compromisso com as informações e opiniões sobre os mais variados assuntos disponibilizados na internet. Vivemos nessa realidade virtual com diferentes avatares do “eu” e não precisamos estar profundamente envolvido com aquilo que está sendo escrito ou compartilhado. As postagens nas redes sociais são fotos instantâneas dos nossos envolvimento no mundo real, não virtual. A limitação do número de caracteres induz a descrições rápidas e superficiais. As conversas via aplicativos ou até mensagens privadas das redes sociais mantém as pessoas em contato, mas não próximas umas das outras. Pouco sobre mim é revelado. Pouco do outro está envolvido. Não há uma comunicação profunda e verdadeira. O que presenciamos são trocas provenientes de porções superficiais da mente e isso não é suficiente para eliminar as dúvidas das pessoas.

**Existem grupos de apoio para todo tipo de problema na internet. Eles ajudam mesmo?**

**Quais são os cuidados que devemos ter ao ingressar neles?**

Eu acredito muito na força do grupo e na energia transformadora que se produz quando estamos todos olhando para a mesma direção em busca de respostas, caminhos, possibilidades. É uma contribuição genuína e simultânea de diversos talentos, habilidades e saberes. Obviamente nos grupos presenciais existe a vivência e essa não pode ser suprida pelas trocas que acontecem online.

Em 2020 tive a oportunidade de participar como aluna e também acompanhar como tutora alguns grupos e ministrar palestras online. É devo dizer que o objetivo soberano de todos eles foi atingido: compartilhar conhecimento, gerar reflexões, acompanhar processos de mudança. Esse conhecimento recebido via internet precisa ser aplicado e observado no mundo objetivo. Para que ele adquira a dimensão do seu valor real, precisa implicar a imersão do indivíduo em uma realidade prática. Os cuidados que devemos tomar ao ingressar em um grupo virtual são os mesmos para grupos presenciais:

---

*A opinião do outro  
 não representa real  
 ajuda*

---



1. Buscar referências sobre a formação, experiência e profissionalismo do profissional que conduz;
2. Evidências/testemunhos de outros participantes;
3. Contrato ou documento similar onde você concorda em participar e onde a outra parte se comprometa com o sigilo das informações pessoais dos participantes.

Em grupos online devemos ter cuidado redobrado, porque nem tudo é o que parece. Muitas vezes por trás daquela publicação mais elaborada está um profissional menos qualificado. Por isso a busca pelas referências deve ser um compromisso assumido com você mesmo para que aquilo que você busca seja atendido na sua plenitude.

**A internet, embora ajude, também é um território bastante hostil. Que dicas você poderia dar para quem tem o hábito de pedir ajuda aos demais pelas redes sociais?**

Para responder a essa pergunta, parafraseio uma mestre que conduziu a mudanças significativas na minha forma de ver e viver a vida: “Conselho é a coisa mais devastadora que se pode fazer para alguém.” Leia-se por “conselho”, dicas ou opinião sobre algo. Porque quando você dá um conselho, você fala a partir do teu cenário, da tua visão de mundo, das tuas vivências e dos teus valores, que podem não coincidir com os do outro. Portanto, não ajudarão, apenas o colocarão ainda mais em dúvida.

O que percebo que fez diferença para mim e faz diferença para clientes e aprendizes que eu acompanho são:

1. Tomar consciência de que, em processos de mudança, somente cada um de nós, pode fazer algo por si mesmo.
2. Sair do pensamento horizontalizado e da homogeneização promovidos pela globalização. A identificação e a fusão com outros tantos milhões de pessoas que se encontram “na mesma página”, compartilhando os mesmos noticiários e séries do Netflix, nos dá a sensação de que se é parte de uma norma coletiva.

3. Questionar. Questionar as informações que chegam até nós diariamente pelos diferentes veículos e vias de comunicação, as nossas “verdades”, a forma como eu me relaciono, trabalho, produzo, projeto e vivo. Esse questionamento e autoindagação constantes irão ampliar a nossa visão e nos possibilitará enxergar com clareza o que é e as opções que temos a partir daí.

Em resumo, conecte-se com você, com o seu sentir e a sua intuição e saberá qual é o seu melhor caminho. Ou como diria Tales, que foi repetido por Sócrates: “Conhece a ti mesmo”. A opinião do outro é apenas a opinião do outro. Ela não representa real ajuda. É uma ilusão. Segundo Freud, “acolhemos ilusões porque elas nos poupam de sentimentos desagradáveis e nos permitem desfrutar de contentamentos”. Cabe a você escolher se quer continuar vivendo na Era da Desorientação e da Ilusão, buscando uma enxurrada de opiniões na internet ou se quer criar um caminho de verdade, a partir do teu sentir, para buscar as respostas que tanto deseja.

Acompanhe Liz Cunha nas redes sociais:  
@cunhaliz



## *Você já leu os nossos e-books?*

Sabemos que livros digitais podem não ser a sua preferência, mas não poderíamos deixar de te apresentar a essas histórias!

- Temos o divertido *A Guerra do Ébrio*, criado por Ricardo Balbino, que já apareceu aqui na revista na edição 100.
- A emocionante prosa de "três elogios", criada por Morgana Feijão, que já apareceu aqui na revista na edição 101.
- A sensível ficção histórica de *Adeodato: o homem que fugiu do inferno*, criada por Nilson Cesar Fraga, que imagina um passado para o mais odiado caboclo do Contestado no período anterior à prisão.
- A inquietante ficção científica de *Vagante*, criada por Ioná Sôza, que nos instiga a pensar em soluções não-violentas e cheias de diplomacia diante da ameaça de aniquilação da raça humana.
- E a envolvente história de *As aranhas e o brutamontes*, criada por Andressa Stratmann Perin, que nos faz refletir sobre situações de resistência diante da violência doméstica.

Nas próximas páginas você poderá ler um trecho de cada uma dessas histórias e para ler mais, acesse o QRCode para adquirir o material completo ou ler gratuitamente no KU.



## A guerra do ébrio

Raimundo sentiu-se de tal modo injuriado com a desfeita que saiu pisando duro do boteco da Dona Maria.

– Calma, seu Raimundo - ela abandonou o posto deixando o pote de ovos cozidos aos cuidados do bêbado mais experiente.

Porém, teimoso como era, Raimundo nem deu ideia. Continuou andando.

Cinco pernadas depois, tratou de dar o aviso:

– Não sou homem de voltar atrás - disse retrocedendo um passo para que não restasse qualquer dúvida sobre a sua resolução - Além do mais, Dona Maria, o dito está feito.

Assim, decidido, foi em busca do inimigo para comunicar a sua decisão.

Raimundo havia declarado guerra.

De certo, a insólita resolução foi tomada para que se vingasse da injúria que recaiu sobre ele dentro do botequim.

A ofensa foi causada por Beto Benedito, frequentador contumaz e bêbado premiado que, num momento de oscilante euforia, havia quebrado um copo de tomar pinga.

Trata-se, naturalmente, de acontecimento corriqueiro em bares e afins, inapto, em geral, para causar maiores aborrecimentos. Porém, um singelo detalhe no caso concreto, fez toda a diferença.

Beto Benedito não quebrou somente um simples copo, mas sim, por obra de sua mão frouxa e tremeliquenta, fez em pedaços o melhor deles, o produto do estado da arte da indústria nacional.

O copo americano de tomar pinga.

Pois bem, como dizem por aí, só damos valor de verdade a alguma coisa quando a perdemos. Assim, quando Dona Maria abriu a boca ele já começou a sentir uma agonia batendo no lado esquerdo do fígado.

– Acabou-se, Seu Raimundo, esse copo não acha mais em lugar nenhum. Já pelejei em todo canto.

– Aí não dá Dona Maria! Com outro copo não é a mesma coisa - Raimundo disse com os olhos transbordando de tristeza e a cabeça entupida pelo excesso de cólera.

Evidentemente, com o organismo descompensado de tal maneira, a decisão de buscar vingança lhe pareceu a ideia mais sensata que alguém poderia ter.

– Olha, Seu Raimundo, não vá fazer nada, que Beto Benedito é capoeirista das antigas, faixa preta ainda.

Porém, para Raimundo, de nada adiantava tirar satisfação com o colega de botequim. Ora, se quebrar copo é dever de qualquer criança e delito de todo garçom, é também direito inalienável dos bêbados em geral. Assim, se Beto Benedito tinha alguma culpa, já estava absolvido de antemão.

Desta feita, ele iria se vingar do verdadeiro responsável.

A sua guerra era contra um adversário muito mais poderoso.

Os Estados Unidos.

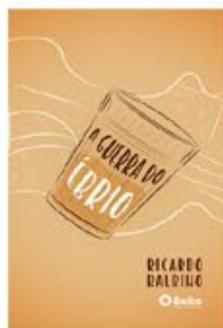
Raimundo havia declarado guerra aos Estados Unidos da América.

Ora, quem mais poderia ser o responsável por encerrar a fabricação do copo americano?

Porém, como Raimundo não queria manchar a biografia entrando para a história com fama de traidor, decidiu dar ciência ao inimigo sobre a iminência do ataque.

Mas foi aí que surgiu o primeiro impasse, ainda nos preparativos do conflito.

Como iria transmitir a decisão na língua do adversário se até com o português, vez ou outra, se enrolava?



# Três elogios

(resignação)

E o profeta diz – uma espada traspassará sua alma. deus foi um noivo ciumento, e agora um pai dominador. o filho de vocês ainda nem deixou o peito, e toda noite você escuta a voz de deus sussurrando os planos que tem para ele. você cogita a possibilidade de segurá-lo em seus braços (ele também é deus, mas não exatamente, mas não ainda, mas não – apenas um menino, parte de você, tem seu sangue e sua pele, seus olhos e a textura do seu cabelo, ele é todo seu, seu, seu, por enquanto, seu e de mais ninguém) e correr para longe, atravessando desertos e mares, até que as solas dos seus pés sangrem, se necessário. indo, indo, indo, até encontrar o abrigo de outros deuses. o mundo ainda está cheio deles, talvez você encontre misericórdia nos braços de alguma outra mãe: ísis, deméter, tiamat. mãe, tenha piedade, seus lábios querem sussurrar. mas – mas. não há mãe alguma para quem você possa apelar.

Cheia de graça, eles sussurrarão num futuro que você sequer pode imaginar. o senhor é convosco, disse o anjo no escuro, escuro, seus olhos semiabertos enquanto seu marido estava sobre você – eles dirão, imaculada, virgem, pura, casta. deus é um noivo ciumento, não há espaço na história para um homem com mãos cheias de calos tocando sua pele despida. você enxerga o anjo, ele parece ser feito de fogo – cheia de graça, o senhor é convosco, algo se contorce nas suas entranhas. sim, você aceita, aceita um filho escolhido, prometido, profetizado, filho de dois pais, mas uma só mãe. sim, você murmura no escuro, repetidamente, o rosto de seu marido enterrado na curva do seu pescoço e os mil olhos flamejantes de um anjo mirando você de cima.

Ele cresce como qualquer criança, rindo e correndo, cheia de brilho no olhar. você acha que os olhos dele brilham como as estrelas do céu, e isso causa receio. deus é um noivo ciumento, um pai impositivo – veja as estrelas que eu coloquei nos olhos da criança, veja as palavras que ela aprende antes de qualquer outra, veja como o olhar dela vaga para o infinito, para os locais que você não pode alcançar, para longe, para mim. (você segura o rosto dele entre as suas mãos e ele olha para você e para mais nenhum lugar, como se você fosse feita de luz – cheia de graça, e é assim que você se sente.)

A verdade é que você preferiria não ter que apresentá-lo ao pai – mas esse é o costume, então você e yosef caminham até o templo, o sol acompanhando cada um de seus passos, como se fosse o olho de deus. lá, um profeta segura seu filho como se segurasse o destino do mundo, como se segurasse algo precioso demais, como se segurasse o seu coração inteiro entre as mãos dele e ainda assim, não é delicado o suficiente.

(É injusto que seu filho não seja somente seu? que mãe quer partilhar um presente tão sofrido com o resto do mundo?)



# Adeodato: o homem que fugiu do inferno

Adeodato esfregava as mãos nos braços negros em uma tentativa de se aquecer no interior da densa massa florestal dominada por araucárias, imbuías, canelas e bambuzais. A vegetação estava úmida e fazia um frio fora de época naquele fim de tarde mesmo que o céu estivesse limpo. Ele perambulava pelas matas do Vale do Timbó porque fugia de uma perseguição implacável - sua cabeça garantia uma recompensa e um bom relacionamento com os coronéis.

Encontrou uma grande árvore na beira de um riacho, onde poderia se abrigar para passar a noite em segurança, pois não havia qualquer trilha visível nas proximidades. E o escuro se adensava como companhia para o barulho da água corrente e das aves que se aninhavam no final do dia. Ele não gostava daquele barulho, embora sempre tivesse vivido no campo, porque já parecia desgostar de tudo na vida - uma alma esvaziada, carregada pelo corpo de quem sobreviveu a uma guerra e estava perdido no tempo. Odiava estar perdido.

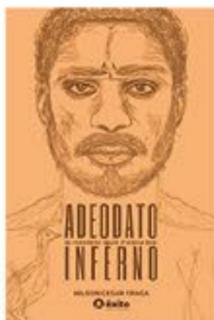
Aquela era a primeira vez que Adeodato estava sem direção. Toda sua vida tinha seguido um sentido lógico até a guerra explodir na Serra Acima. Nasceu um menino negro em São José do Cerrito, e como menino negro que era, logo percebeu que sua vida se resumiria ao trabalho árduo no campo em uma terra que não era dele e jamais seria dele, mesmo que a escravização tivesse sido abolida a tão pouco tempo. Para vencer o frio, acendeu uma fogueira com grimpas secas, cuja seiva fazia o fogo explodir em fortes e quentes labaredas. Estava cansado e sujo por passar tantos dias perambulando pela floresta, com roupas dilaceradas por espinhos e outros galhos pontiagudos. Para recuperar um pouco a dignidade, decidiu tomar um banho nas águas de montanha naturalmente geladas do riacho.

(...)

Ele riu com as palavras e com a ironia de pronunciá-las. Com as costas apoiadas contra a árvore, lembrou dos dias de glória que precederam seu declínio e viu um brilho forte passar sobre a floresta. Era uma estrela cadente, cuja luz o abraçava. Foi quando o demônio do Planalto sorriu o primeiro sorriso dos longos meses em que fugia. Mas se ele estava feliz, algo devia estar errado. Tinha sido assim a sua vida inteira e também na vida de quem tinha a mesma cor: alegrias que duravam pouco em uma vida de muito trabalho, pouco descanso e muita humilhação. Por algum tempo, antes de entrar na guerra, Adeodato tinha aceitado seu lugar abaixo das botas dos brancos - não mais.

Ele arregalou os olhos para tentar enxergar na escuridão, mas não havia nada em seu campo de visão. Embora quisesse dormir, seus instintos mandavam continuar em vigília, então decidiu fingir que estava tudo bem e fechou os olhos e ouviu um barulho. Era o caminhar de alguém leve e pequeno, que amassava com delicadeza as folhas caídas no chão. A luz que irradiava da sua fogueira mostrou uma Perdiz com andar elegante que vinha do riacho na sua direção.

– Boa noite Adeodato!



# Vagante

(...)

Nana não pertencia àquela realidade e carregava consigo uma culpa. Estava ali para cumprir uma missão e por isso abandonou muitas pessoas queridas em uma realidade completamente diferente. Fruto dessa culpa, acreditava que não era mais amada por quem deixou para trás e não seria mais amada por ninguém. Em outras palavras, não se achava merecedora do amor, pois quem amaria aqueles que vão embora voluntariamente?

O riacho levava tudo, mansamente. A mulher no fio d'água então, virou-se e com um breve sorriso para a guarda-costas indicou que as duas deveriam voltar. Durante o retorno, Nana observava como o quadril farto da rainha gingava ao caminhar. Lia percebeu enquanto caminhavam pela trilha na mata.

– Você sempre teve esse cabelo curto? É tão diferente das mulheres do nosso acampamento.

– Faz uns anos já que tenho esse corte mais curto, eu...

Nana ficou quieta de repente. Falou demais.

– Não me recordo. Você nasceu no Enziga mesmo? – retomou a rainha.

– Nasci não senhora. Vim quando era menina, com meus pais. Fazíamos parte de outro acampamento.

– Realmente, não me lembro.

– A senhora era muito pequena quando eu cheguei e eu já ajudava minha mãe na lavoura. É natural que não se lembre.

– Verdade. Passei minha infância brincando na tenda real.

– Pois então.

A guarda respirou aliviada. Ela conseguiu contornar a situação por pouco, mas seria melhor que não desse margem para outras perguntas que poderiam comprometer sua condição no acampamento.

Assim, permaneceu em silêncio até chegar à barraca da rainha. Lia rompeu o silêncio com uma ordem.

– Trate de dormir, quero que você me acompanhe amanhã na reunião com a Ootecá.

– Sim, senhora.

Nana ficou satisfeita. Para concluir sua verdadeira missão, precisava se aproximar da rainha de forma insuspeita e essa ordem seria o ideal.



# As aranhas e o brutamontes

Em uma cidadezinha do interior, chamada Beija-flor do Sertão, morava um homem chamado Sérgio, cujos cabelos curtos e negros e olhos cor de jabuticaba contrastavam com sua pele queimada e com seus músculos grandes e fortes. Todos os dias, ele saía às cinco horas da manhã e voltava às onze horas para fazer seu almoço e limpar sua modesta casinha de madeira, uma casa humilde e um pouco deteriorada que contava com a presença de outra moradora: uma pequena aranha marrom chamada Bela, que vivia tranquilamente tecendo formosas teias que Sérgio insistia em destruir todos os dias com a vassoura.

– Estou cansado dessas teias malditas! Gostaria de achar a aranha que vive me atormentando. Onde será que essa pequena praga se esconde?

Ele resmungava todos os dias a mesma coisa. Bela se escondia em um buraco de uma tábua, onde fora deixada quando filhote, e lá temia pelo dia que o malvado grandalhão a encontraria, e também chorava por suas obras de arte, tão trabalhosas, serem destruídas, dia após dia.

– Tá vendo só? Tanto trabalho pra nada! Esse ignorante prefere assistir Sessão da Tarde e Fofocalizando, ao invés de apreciar o meu trabalho. Mas o que eu poderia esperar de alguém que é fã de Casos de Família? Eu nunca mais farei teia nenhuma para enfeitar essa espelunca.

Mas era mentira. Logo Bela voltaria a tecer suas obras de arte para tentar alegrar a casa já que Sérgio jamais investiria em uma pintura ou papel de parede novo para a sala. Fazia suas cortinas de teias nas janelas e nos cantos das portas. Às vezes se arriscava até mesmo fazer uma surpresa dentro do guarda-louças, mas a reação dele era sempre desagradável.

Certo dia, Bela resolveu trabalhar mais cedo, costumava tecer sempre a noite depois que Sérgio ia para a cama, mas aquele dia resolveu se arriscar para fazer o trabalho mais lindo de sua vida, ela iria tecer o nome dele de um canto a outro da parede.

– Aposto que ele vai adorar e me deixar viver tranquila. Quem sabe assim se torna meu amigo e passa a me admirar – pensou.

E começou a fiar. Primeiro fez a letra S. era um S de sentimento que vinha das lembranças da infância de Bela, que cresceu sozinha em uma casa onde não se reconhecia qualquer interesse pela vida alheia, seja ela quem fosse. Depois fez o E, com fios longínquos e bastante retos, com a precisão de uma máquina para costura. Assim seguiu fazendo o R, o G, estava concentrada em sua obra e nem percebeu quando Sérgio levantou e abriu a porta da cozinha, ela tecia a letra I quando ele a pegou em plena atividade.

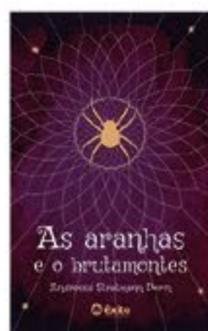
- Sua pequena praga, te encontrei! É hoje que te pego!

Armado com uma vassoura saiu em perseguição atrás da pequenina, que apavorada, correu muito mais que o normal para chegar em seu esconderijo em tempo de se proteger e assistir Sérgio destruir sua obra de arte incompleta, sem ao menos tentar encontrar a beleza de seu trabalho.

- Amanhã irei até o mercadinho da vila pra comprar um inseticida e matar essa coisa cheia de pernas.

Aquela foi a gota d'água. Bela encheu seus oito olhinhos de lágrimas e tomou uma decisão: se ele não conseguia enxergar a beleza em seus trabalhos, ela iria procurar um local mais seguro para viver.

E foi, assim que ficou seguro.



# LIVRO NÃO É SÓ CONHECIMENTO

*O tema é polêmico. Vira e mexe ele volta a movimentar as redes sociais para causar muitos atritos desnecessários e poucos diálogos construtivos. Mesmo assim, é bom termos em mente que logo essa discussão voltará à pauta e mesmo que não seja do seu desejo se manifestar sobre isso, achamos que talvez você gostasse de saber mais um ponto de vista dado por alguém que, coincidentemente, trabalha com isso. Livros são apenas para adquirir conhecimento?*

O livro é um dos produtos que tratamos com uma reverência. Tal como um vinho, ele ocupa um lugar de destaque em coleções ou nas estantes. Não foi por acaso que as vendas de painéis e papeis de parede com estampa de biblioteca dispararam em 2020 para figurar como fundo nas lives que todos acabamos tendo que participar. Ele é um presente. Mas não me parece adequado colocá-lo em um pedestal. Eles foram feitos para serem lidos, assim como os vinhos são tomados.

No quesito conteúdo, muito se discute sobre o que deveria ou não ser estimulado. Toda leitura ajuda o leitor a fazer alguma coisa, seja adquirir um novo conhecimento, seja fugir da realidade. A fuga, nesse caso, é tão necessária quanto aquela novela com um enredo leve o suficiente para que o público se deixe levar pelas risadas e desligue sua mente das tarefas do dia a dia.

---

*O mais importante não é o conteúdo, é a experiência com o livro*



Mas há quem prefira ler um livro apenas para adquirir conhecimento, especialmente técnico. Não há nada de errado nisso. As editoras viram esse movimento do mercado consumidor muito antes do que as emissoras de TV e antes mesmo de existir plano de TV a cabo com pacotes de canais especializados em filmes ou documentários ou esportes ou infantis, já havia editoras especializadas em públicos específicos. A segmentação de mercado não é ruim. Ao especializar a produção, as casas editoriais conseguem oferecer um produto mais assertivo ao consumidor. O que importa nesse caso é entender que o fato de você não ser o público-alvo daquela empresa não inviabiliza o seu trabalho.

Voltando ao quesito aprendizagem, há que se abrir um parênteses quando o assunto é “ler apenas quando ensina alguma coisa”. Uma das coisas mais mágicas da literatura é mostrar novas visões de mundo de uma forma muito sutil e crível. Literatura é sobre identificação. Sobre se reconhecer em fragmentos dos personagens e vivenciar (com eles) as suas ações e consequências. E nas vivências também existe lugar para o riso, para o choro, para a descoberta. Quando ainda estamos descobrindo o mundo, os livros estão lá. Nem todos os volumes da seção infantil apresentam o be-a-bá ou uma lição de moral. Muitas vezes, o livro preferido deles apresenta uma parte tátil ou páginas com pop-ups (aquelas dobraduras que se abrem em 3D) em livros cuja história pode parecer boba aos adultos. Outras tantas vezes, a preferência de leitura será por obras que, teoricamente, têm pouco conteúdo como os famigerados diários. O mais importante, no entanto, não é o conteúdo, é a experiência.

# AUDIOBOOK: PORQUE ELE NÃO É TÃO NOVO ASSIM

*Eu posso não me considerar do tempo que o rádio era o principal meio de informação entre as pessoas, mas sei claramente que, nesse tempo, além das notícias, esse meio de comunicação era também um meio de entretenimento, não só por divulgar as músicas mais ouvidas e mais famosas, mas também, vejam se recordam, das radionovelas. Eu não sou desse tempo, mas quem não conhece?*

**A**s radionovelas eram o que podemos chamar de auge do século passado e mexia com o coração dos muitos que as ouviam. As pessoas sentavam na sala, esperando a hora de saber qual o desfecho daquela história tão dramática. Mas porque falar sobre isso, depois de tanto tempo? Porque, com o advento das mídias sociais, as radionovelas voltaram, mas com uma pequena atualização. Neste tempo temos os famosos podcasts, gravações de áudio sobre diversos assuntos, com diversos tipos e formatos, espalhados em diversas plataformas, mas principalmente no Spotify, que não só falam sobre notícias, temas polêmicos, mas também contam histórias. Um pouco de influência das radionovelas? Talvez, mas vamos em frente.

Os podcasts continuam em seu auge, mas funcionam melhor como rádio do que como uma radionovela em si. A radionovela que eu quero falar é sobre o audiobook (audiolivro). Talvez vocês não sejam consumidores do audiobook, mas estou aqui justamente para dizer que talvez você goste disso tanto quanto as pessoas gostavam das histórias de rádio.

---

*O mais importante não é o conteúdo, é a experiência com o livro*



O audiolivro tem a mesma proposta da radionovela, são histórias, na sua maioria já existentes em formato físico, faladas, em formato de gravação de áudio. Apenas com algumas diferenças, que a tecnologia avançada do século 21 nos proporcionou. Na radionovela a história tinha horário marcado, mas, assim como os livros que temos nas estantes, podemos ouvir o audiobook na hora que quisermos, virar a noite ouvindo a história, escutar no intervalo do trabalho ou fazendo alguma atividade doméstica. Tem essa vantagem, pois está ao alcance de nossas mãos, em nosso smartphone.

Mas, se é a mesma história do livro, porque ouvir ao invés de ler? Um não anula o outro, assim como a velha discussão de livro físico versus livro digital. Há pessoas que preferem tatear o livro e outras que preferem o conforto de ler livros à noite sem precisar ligar a luz e há quem utilize os dois. Para quem tem uma vida corrida, ouvir parece uma opção mais confortável, então, ao invés de ouvir música, que tal ouvir a história do menino que sobreviveu em seu fone enquanto faz outra atividade? Ou ouvir qualquer outra história. O intuito dos livros é manter a mente preenchida com inúmeras tramas, que não só pode entreter, como também trazer conhecimento. O conteúdo do audiolivro não é limitado por ser uma gravação, é apenas um formato novo da mesma história de sempre e pode ser encontrado em diversas plataformas, assim como os outros forma-

tos de leitura. Hoje temos diversas opções como o Storytel, Toca Livros e Ubook. Destaco aqui o Toca Livros, principalmente para ouvir com crianças, pois possuem opções de histórias infanto-juvenis da nossa literatura, dentre outras opções, gratuitas. As plataformas de audiobook, em sua maioria, funcionam como assinatura e você tem acesso a todos os livros por um valor mensal. É uma biblioteca virtual para todos os tipos de ouvintes.

Apesar de ainda muito novo no mundo dos leitores, esse formato é uma opção muito bem aproveitável também para aqueles que querem aprender um novo idioma e precisam treinar o ouvir. No Storytel, por exemplo, há a categoria “Aprender Idiomas” que contam não só com livros voltados para o ensino, como também apresenta livros em seu idioma original. Isso só reforça o quanto pode ser explorado nessa nova opção.

Ou seja, o velho retorna no novo. Se no passado tivemos a chance de ouvir radionovelas, por que não ouvir audiobooks? Abrimos nossa mente para diversas novas tecnologias, principalmente no meio literário, e temos sim espaço para esse novo formato. Afinal, quem nunca passou horas ouvindo áudios no whatsapp que atire a primeira pedra, não é mesmo? Livros são histórias. Independente de como são contadas, muitas das que conhecemos vieram da voz e não do papel. Então, que tal ouvir uma história hoje?



# ASCENDENTE ASTROLÓGICO: VOCÊ SABE O SEU?

*Que atire a primeira pedra aquele que nunca deu uma olhadinha no horóscopo do dia para ver o que o destino reservava para o seu signo. Ou, então, quem nunca condenou um tagarela a ser geminiano e uma pessoa vaidosa a ser leonina? Mas você sabia que o seu ascendente pode falar muito mais sobre como você é visto pelos outros do que o próprio signo solar? Isso porque é ele quem dita a forma como uma pessoa se apresenta para o mundo.*

**É** ele quem estava surgindo no horizonte no momento exato do seu nascimento. E também é ele quem determina o ponto de partida do seu mapa astral, ou seja, aquela “fotografia” de 360° do céu feita na hora do seu nascimento que os astrólogos utilizam para entender a influência dos astros na sua vida. Ainda assim, o significado do signo ascendente pode ser um enigma para alguns. Um dos maiores motivos é que determiná-lo não é tão simples como saber o signo solar – aquele do mês do seu aniversário. É preciso saber local e hora exata do nascimento, além de contar com a ajuda de um profissional especializado ou de um programa especial que possa “tirar essa foto” para você.

---

*O mais importante não é o conteúdo, é a experiência com o livro*



Outro motivo é a quantidade de informações desconhecidas que são divulgadas na internet. Uma das mais conhecidas é a de que o ascendente assumiria o posto do signo solar e passaria a influenciar mais as características de personalidade após os 30 anos. Apesar da teoria ser refutada por muitos astrólogos, ela ganha força por coincidir com um movimento no céu bastante conhecido: o temido retorno de Saturno. A história, que ficou famosa através da música 29 do Legião Urbana, é que, a cada 30 anos – mais precisamente 29 anos e meio –, o planeta de fato faz uma volta completa ao redor do sol. Segundo a astrologia, a posição de Saturno no mapa astral indica onde estão nossas dificuldades e medos. Portanto, esse retorno desperta em nós uma percepção maior das nossas limitações, o que provoca algumas crises e desconfortos. E são esses sentimentos que trazem a ideia de que há alguma mudança abrupta na influência dos astros na nossa vida.

Porém, o signo ascendente é aquele que influencia a forma como nos mostramos para o mundo, enquanto o signo solar determina o que somos na nossa essência. O que ocorre é que, em geral, com a idade, amadurecemos e aprendemos a aceitar melhor o que somos, sem nos preocuparmos tanto com o que o outro pensa de nós. Portanto, signo solar e ascendente têm papéis específicos que não substituem um ao outro. Quando unidos ao nosso signo lunar, ou seja, o signo em que estava posicionada a lua na hora do nosso nascimento e que indica a forma como lidamos com os nossos sentimentos, temos o que os estudiosos da área chamam de “identidade astrológica”. Astrólogo há 12 anos, Julio Gurski ilustra a importância desta tríade comparando-a a uma carruagem: os cavalos seriam as emoções – nosso signo lunar. Já o condutor – simbolizando nosso intelecto –, e o carro – nosso corpo físico – representariam a camada mais externa

ASC

e receberiam a influência direta do nosso ascendente. Enquanto isso, ali dentro, longe dos olhos do mundo, estaria a nossa essência, na figura do passageiro. Este seria nosso signo solar. Ou seja, o ascendente é aquilo que mostramos para os outros. “É o jeito que você arruma para sobreviver nesse mundo e suprir as três grandes necessidades do ser humano: inclusão – ou seja, o que preciso fazer para ser aceito –, controle e afeição.

Segundo Julio, a história da carruagem tem um significado ainda maior, que é o domínio dos nossos sentimentos. “Se os cavalos saírem em disparada, podem colocar tudo a perder. Da mesma forma, se não domarmos nossas emoções, elas poderão destruir todos os outros centros”, diz ele. Neste sentido, o que a astrologia faz é indicar caminhos que nos ajudem nesta jornada.

No Brasil, é possível encontrar duas linhas diferentes de astrologia: a ocidental, mais comum, e a Jyotish, também conhecida como astrologia védica. Julio atua na segunda linha e explica que, além de terem leituras diferentes, há uma diferença no propósito de cada uma delas. Na astrologia ocidental, a leitura do mapa funciona apenas como uma ferramenta de autoconhecimento, pois traz informações que vão desde sua personalidade até como você funciona no seu inconsciente. Já a astrologia védica acredita que o mapa é uma decodificação do programa de vida de uma pessoa. “O mapa ajuda a identificar o que eu defini como aprendizado para esta vida”, diz Julio.

## O QUE O SEU ASCENDENTE DIZ SOBRE VOCÊ?



O ascendente define a forma como você se mostra para o mundo, e não necessariamente como você é no íntimo. Veja qual a primeira impressão que os outros têm de você de acordo com o seu:

**ÁRIES:** querem as coisas para ontem e falam o que pensam sem meias palavras! São exigentes e muito corajosos.

**TOURO:** práticos, cautelosos e teimosos. Preferem ter uma vida mais estável, mas sem abrir mão do seu conforto.

**GÊMEOS:** falam gesticulando e parecem ter múltiplas personalidades. Vão do bom humor ao azedume em minutos.

**CÂNCER:** são as “mãezonas” do zodíaco. Acolhedoras e carinhosas, estas pessoas evitam conflitos para não magoar os outros.

**LEÃO:** corajosos e vaidosos, podem também ser bastante dramáticos. São o centro das atenções em qualquer lugar.

**VIRGEM:** detalhistas e perfeccionistas, estão sempre dispostos a ajudar. Podem ser muito críticos e perder tempo com bobagens.

**LIBRA:** são diplomáticos e carismáticos por natureza. Têm um forte senso de justiça e pesam todos os argumentos antes de se decidir.

**ESCORPIÃO:** apesar de ter poucos amigos, estão com eles nos bons e maus momentos, numa relação forte de lealdade. São teimosos.

**SAGITÁRIO:** alegres e otimistas, costumam buscar significado em suas vidas. Por outro lado, podem querer ser “donos da verdade”.

**CAPRICÓRNIO:** precisam sentir segurança antes de tomar uma decisão. Porém, quando decidem, são determinados e persistentes.

**AQUÁRIO:** querem mudar o mundo com suas ideias inovadoras. São sociáveis, mas têm muito medo de perder sua liberdade.

**PEIXES:** são muito sensíveis e estão sempre dispostos a ajudar. Porém, podem se deixar influenciar com muita facilidade.



# MAIS VENDIDOS DE 2020 E OS AUTOMÓVEIS PCD

*Alguns modelos “queridinhos” continuam em alta entre os brasileiros. Mesmo com a queda no volume de vendas em comparação com 2019, o ano de 2020 ainda rendeu valores significativos. Parte do impulso de vendas foi promovida pela modalidade PCD, que aumentou em 760% no país. Mas a compra desses veículos teve mudanças nas regras de isenção de impostos a partir de janeiro.*

**A** pandemia do novo coronavírus trouxe dias difíceis para todos os setores. No mercado de automóveis, não foi diferente e as montadoras amargaram queda nonúmero de vendas. Segundo balanço da Federação Nacional da Distribuição de Veículos Automotores (Fenabrave), as vendas de automóveis em 2020 caíram 21,6% em comparação com 2019.

Mesmo assim, no acumulado entre janeiro e dezembro do ano passado, 1.949.467 novos veículos foram emplacados no Brasil, de acordo com os dados do Registro Nacional de Veículos Automotores (Revanam). E, como sempre, existem os veículos que conquistam os corações dos brasileiros e são os “queridinhos” do momento.

Da lista dos dez carros mais vendidos no país em 2020, podemos destacar o Chevrolet Onix que vendeu 135.369 unidades e se mantém em primeiro lugar há cinco anos. O número dois da lista é o HB20 com 86.507 unidades vendidas. Em terceiro lugar, vem o Chevrolet Onix Plus que teve 83.406 unidades vendidas e é o único modelo sedã da lista.

---

*O T-Cross entrou no top 10 impulsionado pelos PCDs*



**Confira a lista completa e a quantidade de unidades vendidas:**

- 1- Chevrolet Onix - 135.369
- 2- Hyundai HB20 - 86.507
- 3- Chevrolet Onix Plus - 83.406
- 4- Fiat Strada - 80.039
- 5- Volkswagen Gol - 70.948
- 6- Ford Ka - 67.283
- 7- Fiat Argo - 57.526
- 8- Volkswagen T-Cross - 60.125
- 9- Jeep Renegade - 48.988
- 10- Fiat Toro - 53.981

**Destaque para o mercado de automóveis na modalidade PCD**

Além das tradicionais discussões sobre preços e qualidade de cada um dos carros que compõem a lista, é possível lançar um olhar especial para o veículo que ocupa o oitavo lugar. Isso porque se trata de um modelo direcionado à Pessoa com Deficiência (PCD). Esse mercado tem crescido tanto que conseguiu seu lugar na lista dos dez mais vendidos do país.

Os números explicam a busca dos fabricantes em atender as necessidades desse cliente. Um levantamento da Associação Nacional das Fabricantes de Veículos Automotores (Anfavea), publicado no início do ano passado, indicou que a venda de automóveis na modalidade PCD saltou de 25.016 em 2009 para 215.185 em 2019. Um aumento de 760,18%. Em relação a participação no mercado nacional de

vendas, isso representa atuais 8% contra 1% anteriormente. Com o aumento expressivo nas vendas, é possível que cada vez mais modelos de veículos adaptados estejam disponíveis.

Para especialistas do mercado automotivo, um fator que contribui para o crescimento desse segmento são as facilidades na compra de veículos zero quilômetro para PCD. Por lei, essas pessoas têm direito à isenção de impostos que podem chegar até 30% de desconto no valor total do veículo. Não é simples conseguir as isenções, o interessado precisa cumprir uma série de requisitos e também providenciar uma documentação específica. Apesar disso, os benefícios são atraentes e ajudam a movimentar o setor tanto que algumas montadoras criaram até planos específicos para dar conta dessa nova demanda.

### **EM 2021, CARROS PCD TÊM MUDANÇAS NOS BENEFÍCIOS**

Desde janeiro deste ano, começaram a valer novas regras para quem deseja adquirir um carro novo pela modalidade PCD. Em relação ao ICMS, só terá isenção pessoas com deficiência de grau moderado ou grave. Antes, o benefício era válido para qualquer nível de deficiência. A nova determinação é válida para todo o país. Já no caso específico do estado de São Paulo, ainda outra mudança se aplica: a isenção do IPVA será apenas para pessoas com deficiência visual, mental, intelectual, severa ou profunda, ou autistas.

Segundo o Conselho Nacional de Política Fazendária e o governo estadual de São Paulo, as medidas são uma tentativa de evitar fraudes. Os órgãos acreditam que o crescimento exponencial nos pedidos de isenção de impostos para compra de automóveis PCD é desproporcional e podem indicar a prática de possíveis fraudes. Com as novas normas, a expectativa é que a fiscalização também seja mais rigorosa.

### **EM 2021, CARROS PCD TÊM MUDANÇAS NOS BENEFÍCIOS**

Desde janeiro deste ano, começaram a valer novas regras para quem deseja adquirir um carro novo pela modalidade PCD. Em relação ao ICMS, só terá isenção pessoas com deficiência de grau moderado ou grave. Antes, o benefício era válido para qualquer nível de deficiência. A nova determinação é válida para todo o país. Já no caso específico do estado de São Paulo, ainda outra mudança se aplica: a isenção do IPVA será apenas para pessoas com deficiência visual, mental, intelectual, severa ou profunda, ou autistas.

Segundo o Conselho Nacional de Política Fazendária e o governo estadual de São Paulo, as medidas são uma tentativa de evitar fraudes. Os órgãos acreditam que o crescimento exponencial nos pedidos de isenção de impostos para compra de automóveis PCD é desproporcional e podem indicar a prática de possíveis fraudes. Com as novas normas, a expectativa é que a fiscalização também seja mais rigorosa.

# UM CAFÉ PARA DOIS

**E**u hoje acordei pensando num sonho que eu tive à noite. Cara, foi demais: enquanto o pessoal passava o som antes da apresentação que o Paul McCartney ia fazer na nossa rua, ele veio aqui em casa tomar um café. Ele ia cantar aqui na rua mesmo, pois foi demolido o Estádio onde em 1967 o Roberto Carlos cantou no escuro.

Quando contei ao eterno beatle que o Roberto cantara no escuro, ele ligou ao mr. Robert Charles e o convidou a vir também para fazerem um dueto. Em 2015, nos estúdios de Abbey Road, O Cara gravara uma composição da mais fecunda parceria da história da música, a balada “And I Love Her”, que os Beatles haviam lançado em 1964, em seu primeiro filme.

Paul explicou que o Roberto cantaria em inglês, enquanto o inglês cantaria em português aquela parte da letra que o brasileiro Roberto adaptara e ele gostava tanto: “Te amei demais, enlouqueci, brigas banais te perdi; o tempo já passou e eu não consigo calar meu coração, e às vezes digo que te amo”.

Logo o jatinho chegou ao Aeroporto Santa Teresinha, e o Roberto veio até nós no Ford 29 do Magro, que esbanjava simpatia e elegância com seu chapéu de palha ao volante do calhambeque, fazendo bibip. Chamamos o pessoal da banda Radyola para o ensaio, pois os músicos ingleses não conseguiam acertar os acordes daquele arranjo estilo bossa-nova que o Roberto gravara.

---

*O T-Cross entrou  
no top 10 impulsionado  
pelos PCDs*



Enquanto isso os meus netos já tinham virado grandes amigos dos dois Astros, e cantavam o refrão “LÉRIBI, LÉRIBI”. O Rei estava mandando pra netinha, Baby Laura, a selfie que tinha feito com meus netos - quando o mais velho deles, o Roberto, resolveu cantar “eu tenho tanto pra te falar”, mas foi interrompido pelo canto do mais novo, o Paulinho: “Você é algo assim, é tudo pra mim, é como eu sonhava, Baby...” Que mancada! essa é do Tim Maia. Roberto concordou e disse que iria gravá-la no LP de 1969, mas como Eduardo Araújo lançou antes, escolheu outra composição do Gordinho, “Não Vou Ficar”, que a Nice gostara.

O papo estava legal, quando o bule entornou! Ops... não é que o Paul perguntou se o Roberto queria tomar daquele gostoso café que a gente tinha lhe servido! Fiquei tanto tempo pensando em tudo que estive sonhando, e por um momento pensei ser verdade o sonho que eu tive - mas acordei antes de ter que contar pra eles que não tinha mais pó... PÔ PAUL, O PÓ TERMINOU! Sentei-me na cama para pensar no sonho que eu tive, e resolvi contá-lo aqui pra vocês rirem comigo.

---

Antonio Carlos “Bolinha” Pereira  
[osdiscosdobolinha.blogspot.com](http://osdiscosdobolinha.blogspot.com)



# O PESO DE UMA VIDA

Leonardo Pasqual Colle

## O Peso de uma vida

Tenho tido muita dor nas costas ultimamente...

Uma dor estranha, como se tivesse carregando um peso.

Tenho tido isso, na verdade, desde que minha irmã gêmea morreu a um ano atrás.

Ela era... O oposto de mim, se assim posso dizer. Uma pessoa extrovertida, para frente e alegre, enquanto sempre fui depressiva e fechada.

Porque estou escrevendo isso em meu diário, quem ler vai se perguntar?

Porque semana passada fui visitar meus pais e sem eu saber tinha mais uma pessoa envolvida na história.

Sem eu saber, haviam convidado para o jantar um senhor que mora na rua, cego e solitário... Um homem estranho, na verdade, que sempre me deixou desconfortável.

Tenho tido muita dor nas costas, e durante o jantar senti que ele olhava para mim sem parar, com aqueles olhos opacos no fundo de um rosto enrugado.

Me senti estranha, admito, e mesmo sabendo que o senhor era cego, me pegava desviando o olhar daqueles olhos com cor de água suja. Não conseguia entender porque o convidariam para ir lá em casa.

No final da noite, antes de ir embora, ele me chamou para conversar no quintal... Eu e ele apenas, sem ninguém mais para ouvir.

"Você tem dor nas costas... Um peso...". – disse ele.

"Sim, é verdade... Como o senhor sabe disso? "

"Não preciso de olhos para ver que carrega com você um pecado grave. O que você fez deixou uma marca que nunca mais vai sarar.

Voltei a encarar aqueles olhos opacos, sem saber o que dizer, mas o que o senhor falou me fez voltar a um ano atrás, no dia em que sem ninguém saber, por inveja, matei minha irmã.

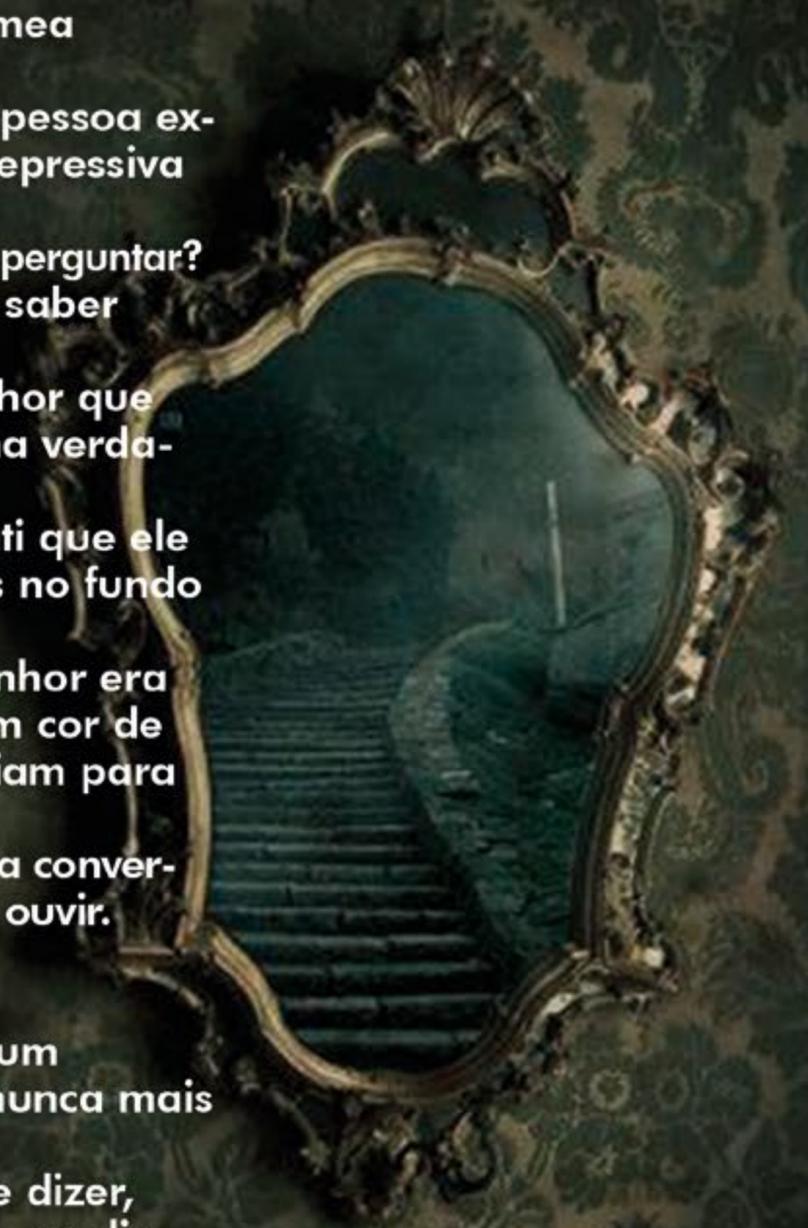
"Esse peso em suas costas é sua irmã, que você carrega nos ombros desde o dia que a matou. ". – concluiu ele.

Eu fui embora chorando, não entendo como ele viu, mas mesmo em meu desespero eu percebi que era verdade.

Naquela noite, sozinha em casa, fui até o banheiro e me olhei no espelho. Sequei as lágrimas de meu rosto e então apaguei a luz.

E foi aí que vi, em meio a escuridão do meu banheiro, levemente iluminado pela luz do corredor, no reflexo do espelho, eu vi.

Era ela, agarrada em mim, apoiada em meus ombros... Minha irmã que nunca me perdoou e agora nunca mais vai me deixar.



Agora Videira e região tem o  
**MELHOR PREÇO  
TODO DIA!**

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

**Venha  
conhecer!**



**Viza**  
**atacadista**

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



Rua XV de Novembro - 342 - Centro - Videira - SC



Uatt?



zonacriativa  
seu melhor presente

Presenteie com  
criatividade e

# Exclusividade



reloopresentaria

neocom

