



TUDO

ESPECIAL

Nascidas entre 1994 e 2010, as pessoas deste período são chamadas de Geração Z

ENTREVISTA

Presidente da Fecam fala da busca por fortalecimento

CATARINENSES FIXAM RAÍZES NO EXTERIOR

Aventura, curiosidade, realização de sonho. Histórias de quem optou por deixar o Brasil e morar fora do país. Páginas 72 a 74.

Estar em casa
tem o seu valor





ATHENA

Imóveis de Valor

Buscar novos horizontes, se aventurar. Com estes propósitos na mala, catarinenses deixaram o país e fixaram raízes no exterior. No caminho, encontraram segurança para seguir a vida de estrangeiro. Nas cidades onde elegeram para viver, buscaram trabalho e contam como é lidar com as mudanças e, consequentemente, a saudade da família e das origens. São esses personagens, como a jornalista Laura Peruchi, que é destaque da capa desta edição da revista Tudo.

E, se vamos falar em mudanças, por que não abordar sobre a evolução das gerações? Para matéria Especial desta edição, falaremos da Geração Z. O que os jovens que nasceram entre 1994 e 2010 pensam, e como veem o mundo nos dias atuais?

Ainda sobre oportunidades, vamos falar das empresas que abrem portas a jovens para que conquistem o mercado de trabalho e possam aprender com o primeiro emprego antes mesmo de terem uma formação acadêmica. No tema, o destaque na Economia é para geração de empregos em todo o Estado.

Curte um bom café? Basta conferir as dicas de como saborear a bebida, quente ou gelada, na matéria de Sabores SC. E, para falar sobre as projeções para os municípios catarinenses, o presidente da Fecam, Joares Ponticelli, revela o 'menu' de pautas que busca junto ao governo federal e estadual.

Enfim, mais uma edição com TUDO para quem deseja informação e divertimento em uma revista.

Boa leitura!



Daiane Fernandes
Editora

SEJA QUAL FOR A SUA BANDEIRA, ELA É A MESMA DA ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DE SANTA CATARINA.

Se um assunto é importante pra você, é importante pra ALESC também. Pois é aqui que são criadas, discutidas e aprovadas leis que podem mudar a sua vida. Por isso, participe mais, fiscalize mais, dê a sua opinião. Nós queremos ouvir você. Acesse as nossas redes sociais, diga qual é a sua causa e ajude a fazer a diferença. Afinal, a nossa bandeira é a sua. E a de todos os catarinenses.



ASSEMBLEIA LEGISLATIVA
DO ESTADO DE SANTA CATARINA



**A CEGERO ESTÁ
ENTRE AS MELHORES
DISTRIBUIDORAS DE
ENERGIA ELÉTRICA
DO BRASIL.**

**Isso porque investimos no
presente para garantir a
tranquilidade no seu futuro.**



CEGERO

Cooperativa de Eletricidade de São Ludgero



Rua Dona Gertrudes, nº 1.775
bairro Divina Providência - São Ludgero
0800 644 6066 | www.cegero.coop.br

● Expediente

Equipe de direção:

Cristiano Carrador
Lúcio Flávio de Oliveira
Tomaz Viana de Albuquerque

Editora-chefe:

Daiane Fernandes

Reportagem:

Daiane Fernandes
Tatiana Dornelles

Relacionamento com o cliente:

Giovani Dal-Bó
Daniel Pereira

Revisão:

Tatiana Dornelles

Foto de capa:

Michelle Cadari

Diagramação:

UAW! Comunicação & Design

Impressão:

Coan Gráfica

TUDO

www.diariosul.com.br

Avenida Marcolino Martins Cabral, 1315, 6º piso
Praça Shopping - Centro - Tubarão/SC - 88701-105

comercial@diariosul.com.br | 48.3631-5024
revistas@diariosul.com.br | 48.3631-5011
redacaotudo@gmail.com | 48.3631-5000

O MELHOR SORRISO É O SEU



Especialistas em:

- Implantodontia;
- Odontopediatria;
- Reabilitação e estética;
- Harmonização orofacial.

IGM
INSTITUTO GUSTAVO MOLINA
DE ODONTOLOGIA

48 3622-5588 | 48 98422-5588 |
contato@institutogustavomolina.com.br
Av. Marcolino Martins Cabral, 1788
Sala 1103/1104 - Vila Moema - Tubarão/SC

Responsável Técnico
Dr. Gustavo Otoboni Molina
CRO-SC 6986

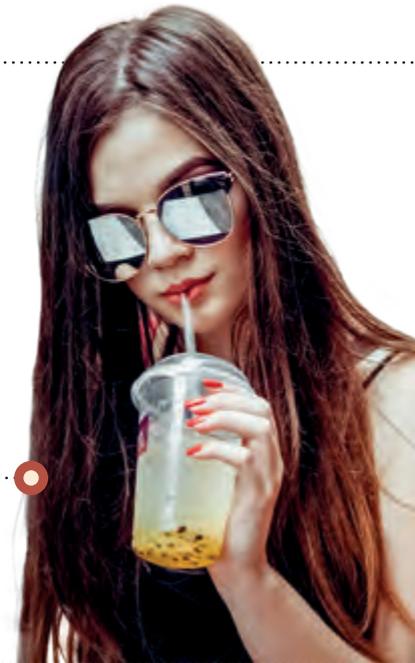


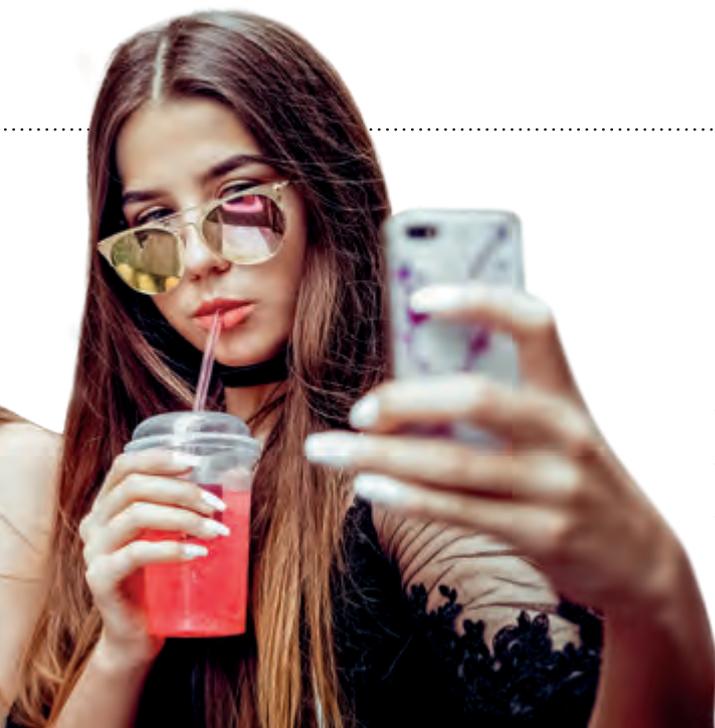
12. Um pouco de tudo

14. Mercado

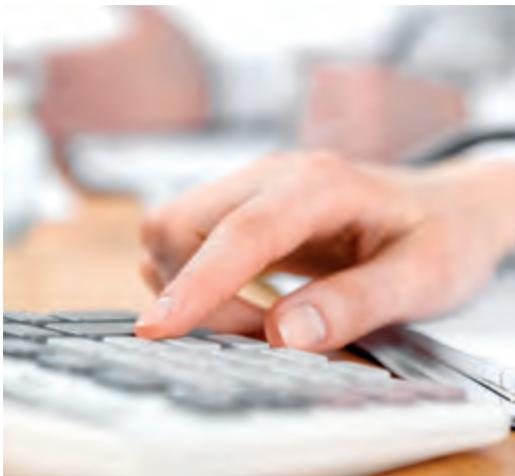
17. Economia

23. Especial



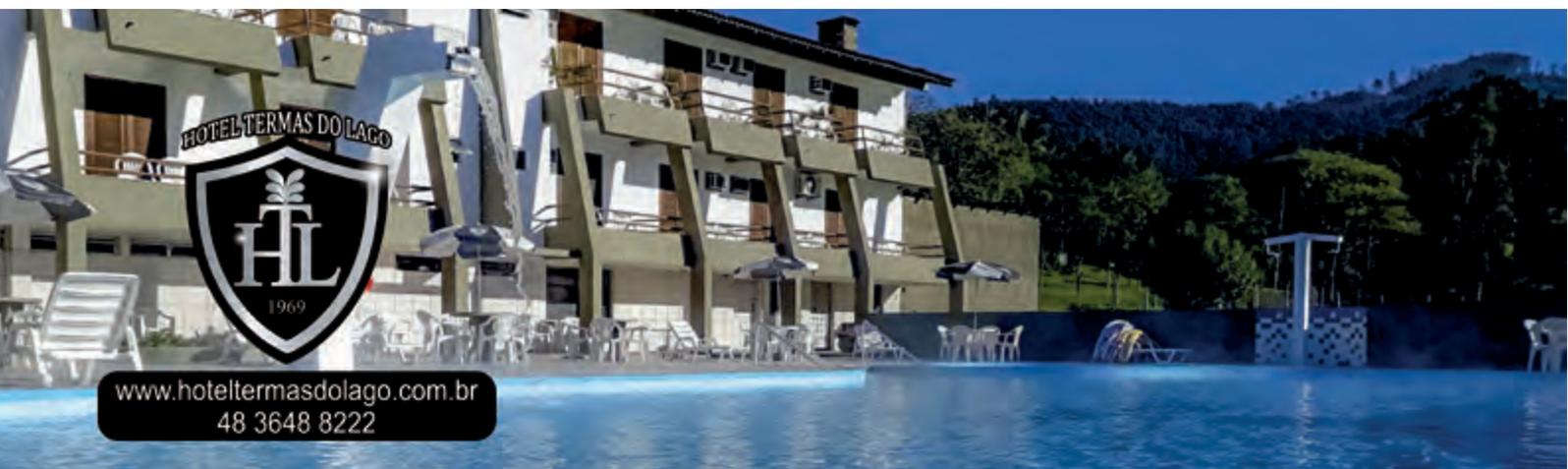


- 28. Especial Cidades
- 30. Entrevista
- 33. Educação
- 36. Saúde



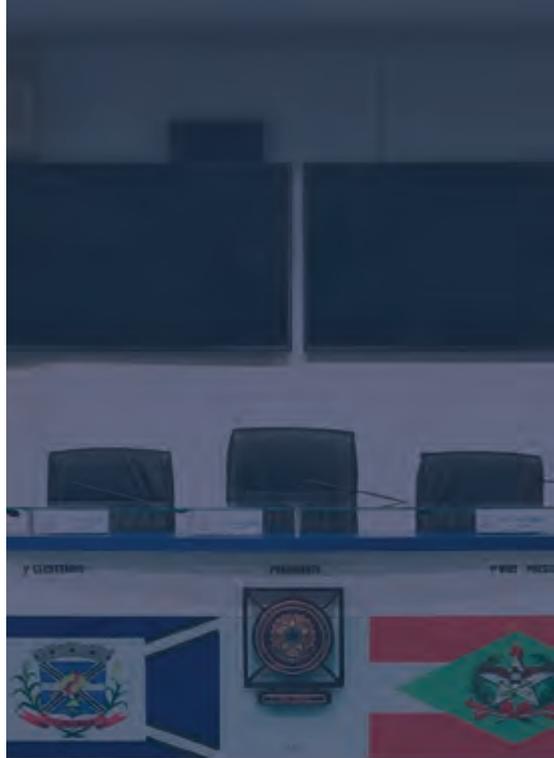


- 40. Artigo
- 42. Construção Civil
- 45. Ambientes
- 59. Beleza
- 62. Moda
- 65. Cultura





- 68. Sabores SC
- 72. Viajar
- 75. Roteiro
- 78. Universo Pet
- 81. Mundo Novo



SESSÕES LEGISLATIVAS

Acompanhe os trabalhos dos vereadores nas sessões ordinárias da câmara, todas as segundas-feiras, às 18h, localizada na rua Dr. Otto Feuershuetze, nº 420, Vila Moema. Acompanhe também pelo Facebook, no endereço Câmara de Vereadores de Tubarão, e no site www.camaratubarao.sc.gov.br.

Horário de Expediente:
Seg a Sex
13h às 19h

**Câmara de Vereadores
Trabalhando juntos por Tubarão!**

 CAMARATUBARAO

 CAMARAVEVEREADORESDETUBARAO

 3621- 0900

WWW.CAMARATUBARAO.SC.GOV.BR

Tragédias marcam início de ano

Quatro tragédias marcaram os primeiros meses do ano no Brasil. A primeira delas aconteceu no dia 25 de janeiro, quando a barragem da Mina Córrego do Feijão se rompeu, matando dezenas de pessoas e contaminando o Rio Paraopeba, em Minas Gerais. Foram centenas de mortos. Em fevereiro foram duas: a queda do helicóptero com o jornalista Ricardo Boechat e a morte dos dez jovens jogadores vítimas de um incêndio no Ninho Urubu, do Flamengo. Por fim, em março, o massacre que vitimou oito pessoas em uma escola de São Paulo.



Sandy e Junior fazem turnê

Após anos de boatos e de pedidos de fãs para um reencontro de Sandy e Junior, a dupla confirmou que vai fazer uma turnê pelo Brasil. Os shows serão ao longo do segundo semestre de 2019. Junior explicou que será uma turnê pontual de celebração. Ele afirmou que não vai ter música das carreiras solo. O repertório será da dupla Sandy e Junior. “Não pretendemos gravar nenhuma música nova. Só revisitar o repertório antigo. A ideia é incluir todos os clássicos”, ele disse.

Reforma da Previdência em destaque

O governo apresentou a proposta de reforma da Previdência Social. A proposta cria uma idade mínima de aposentadoria. Ao final do tempo de transição, deixa de haver a possibilidade de aposentadoria por tempo de contribuição. Para mulheres, a idade míni-

ma de aposentadoria será de 62 anos, e para homens, de 65. Beneficiários terão que contribuir por um mínimo de 20 anos. Essa idade mínima vai subir a partir de 2024 e, daí em diante, a cada quatro anos, levando em consideração a expectativa de sobrevida do brasileiro.



Vida do monge vira documentário

O documentário “A Maravilha do Século”, da diretora Marcia Paraíso, será exibido em Santa Catarina. O filme aborda a trajetória de Giovanni Maria de Agostini, mais conhecido na historiografia catarinense como “profeta”, “monge” ou “São João Maria”. Filmado nos estados de Santa Catarina, Paraná, Rio Grande do Sul, São Paulo, e em outros países como México, Peru, Cuba, Estados Unidos e Itália, o documentário reúne espiritualidade e materialidade – provas da passagem de Agostini pelo mundo, desde o registro de batismo na cidade de Novara, região do Piemonte, Itália, até sua lápide em um cemitério no Novo México, Estados Unidos. Batizados como “Joaninos” pela antropóloga Tania Welter, os relatos dos seus seguidores se entrelaçam, independentemente do idioma falado ou da parte do mundo.

Projeto pode ser levado para África

Está em andamento a segunda fase do projeto da Estufa Hidropônica da Unisul. Os pesquisadores estão estudando o desenvolvimento de um módulo de produção hidropônica domiciliar. Desse modo, será possível que as pessoas tenham em seu próprio quintal um modelo da estufa. A nova fase do projeto também chamou a atenção do ganhador do Prêmio Nobel da Paz, Benny Dembitzer, que deseja levar, caso os resultados sejam promissores, os módulos para países da África, como Malawi e Nigéria.



Coreia do Sul habilita novos frigoríficos

Santa Catarina irá ampliar sua presença no mercado sul-coreano. A Agência de Quarentena Animal e Vegetal da Coreia do Sul (APQA) anunciou a habilitação de mais nove estabelecimentos brasileiros para exportação de carnes suína e de frango, sendo que seis têm sede em Santa Catarina. Todas as plantas autorizadas a vender carne suína são de Santa Catarina – único fornecedor do Brasil ao país asiático.



PORTA PARA ENTRAR NO MERCADO DE TRABALHO

A maior dificuldade dos jovens ao entrar no mercado de trabalho é ter uma oportunidade. Isso porque competem, muitas vezes, com pessoas mais experientes. Por serem mais novos e, conseqüentemente, não terem experiências em outras empresas, ficam à mercê – procurando emprego em diversos lugares, sem sucesso.

O programa Jovem Aprendiz, criado pelo governo federal, é uma porta pela qual boa parcela da população pode entrar no mercado de trabalho, além de fortalecer a relação capacitação e profissionalização. É

um mecanismo importante para um público que sofre com a taxa de desemprego no país.

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), entre a população de 18 a 24 anos, 3,946 milhões estavam desempregados em 2018, o que corresponde a um percentual total de 11,6%.

A taxa de desemprego entre os mais jovens é ainda mais alta. Os dados apontam que 40,3% dessa faixa estavam sem ocupação, o que correspondia a 975 mil pessoas.





Empresa que aderiu

Buscando minimizar esse impacto, o programa leva jovens ao mercado de trabalho enquanto também os prepara e qualifica. E, para as empresas, o resultado também é positivo. “A nossa empresa aderiu ao programa há sete anos e o resultado tem sido muito positivo, porque costumamos efetivar os jovens que vêm pelo Jovem Aprendiz”, explica o gerente da Disauto Distribuidora de Autopeças, Elio Miranda.

Atualmente, três jovens atuam na Disauto pelo programa Jovem Aprendiz. “Eles fazem curso na segunda-feira e trabalham terça, quarta, quinta e sex-

ta na empresa, em horário reduzido. Nós contratamos e passamos para o Senac, que faz a matrícula. O curso tem um período de um ano e três meses e todos, até agora, foram contratados pela empresa ao término do tempo no programa. Temos uma bela parceria e o resultado é ótimo para todos os envolvidos”, avalia Elio.

Além de conseguir um emprego que ajuda financeiramente, ressalta, o jovem acaba se qualificando e isso o ajuda a definir o caminho profissional que pretende seguir no futuro.

A Lei do Aprendiz

A Lei do Aprendiz, também conhecida como Menor Aprendiz, Aprendiz Legal ou Jovem Aprendiz, é uma lei do Brasil aprovada em 2000 e regulamentada em 2005. Determina que toda empresa de grande ou médio porte deve ter de 5% a 15% de aprendizes entre seus funcionários. Os aprendizes são geralmente jovens de 14 a 24 anos que devem estar cursando ou ter terminado o ensino médio ou fundamental. As grandes empresas, sejam privadas ou públicas, oferecem vagas para pessoas de 14 e 18

anos. Algumas estendem para maiores de 21 anos.

O curso feito pelo programa dura de seis a 24 meses e é dividido em dois módulos. O primeiro módulo é a aprendizagem vivencial, que é a prática no ambiente de trabalho, sob a supervisão do orientador interno da empresa que deseja treinar o candidato. O segundo módulo é a aprendizagem teórica: é o programa de aprendizagem profissional metódica, ministrado por instituições sem fins lucrativos.



GOVERNO DO MUNICÍPIO DE

**PESCARIA
BRAVA**

**A força da nossa gente
por uma nova cidade.**

www.pescariabrava.sc.gov.br



MAIS PERTO DA RECUPERAÇÃO

Número de empregos aumenta e Santa Catarina se torna o terceiro estado que mais gerou oportunidades em 2018

Santa Catarina foi o terceiro do país a gerar mais oportunidades em 2018 com um saldo positivo de 41.718 empregos formais, de acordo com o Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Caged). O Estado está atrás apenas de São Paulo e Minas Gerais. O dado positivo se manteve também no primeiro trimestre do ano e consolida a busca pela recuperação da economia no país.

“Isso reflete a força da economia de Santa Catarina, seu potencial de crescimento e a garra dos catarinenses”, lembra a secretária de Estado da Assistência Social, Trabalho e Habitação (SST), Maria Elisa De Caro. Em 2018, a geração de empregos foi positiva para todos os grandes setores. Em termos absolutos, a expansão no nível de emprego foi impulsionada pelo setor de serviços (+26.287) e comércio (+10.240), nas áreas de “comércio e administração de imóveis, valores mobiliários e serviço técnico” (+10.710) e no comér-

cio varejista (+6.845).

Com base no total de vínculos formais de trabalho, os seguimentos que tiveram um crescimento expressivo, acima dos 4% no ano, foram: serviços industriais de utilidade pública; comércio atacadista; instituições de crédito, seguros e capitalização; comércio e administração de imóveis, valores mobiliários, serviço técnico; transportes e comunicações; e serviços médicos, odontológicos e veterinários.

Dentre as 41 maiores cidades catarinenses, 34 delas apresentaram expansão no total de empregos em 2018. As quatro cidades que, em termos absolutos, mais aumentaram o número de empregos com carteira de trabalho foram: Joinville (+9.904), Florianópolis (+2.643), Chapecó (+1.652) e Palhoça (+1.446). Em termos relativos, as maiores ampliações ocorreram em Camboriú (8,42%), Tijucas (+8,29) e Itapema (+7,53), todas situadas no litoral.



Expectativa de melhora nos próximos meses

Os números positivos foram puxados pelos setores do serviço, com 1.469 vagas, e comércio, com 1.461. Completa o quadro a indústria, que contratou 957 funcionários a mais do que demitiu, e a agropecuária, com resultado positivo de 156. O único setor que demitiu mais que contratou foi construção civil, com um saldo líquido de -493 empregos.

“Os dados apontam uma melhora nas condições de empregabilidade da economia catarinense, reflexo principalmente da percepção de que a economia brasileira tende a melhorar nos próximos meses com a dissipação de boa parte das incertezas políticas. Isso também se reflete nos índices de confiança em elevação, tanto do empresário do comércio, quanto do consumidor”, afirma

o economista da Fecomércio de Santa Catarina, Luciano Córdova.

A temporada de verão dinamizou o mercado de trabalho. Foram abertas mais de 4.500 vagas de empregos temporários entre dezembro e março, próximo ao verificado no ano passado, estima a entidade.

Para o presidente da Fecomércio de Santa Catarina, Bruno Breithaupt, a recuperação efetiva do setor depende das decisões em Brasília: “É fundamental criar as bases efetivas para essa recuperação econômica, o que passa invariavelmente pela aprovação de medidas que corrijam o desequilíbrio fiscal, com a PEC 241 e a Reforma da Previdência, além de modernizar a legislação trabalhista e a carga de impostos paga no Brasil”, afirma.

Cenário nacional

O taxa de desemprego no Brasil continua em alta, mas em um ritmo menor. A renda também vem caindo menos e registrou leve alta na comparação com o segundo trimestre do ano. No Brasil foram fechados 39.282 postos de trabalho formais em setembro de 2018, resultado inferior aos 95.602 de 2015, mas superior aos 33.953 encerrados em agosto. No acumulado dos nove primeiros meses do ano, o país já perdeu 717.502 vagas de emprego, enquanto que no mesmo pe-

ríodo do ano passado o resultado líquido estava em -729.583.

O desempenho no país também é fruto do aumento dos índices de confiança do mercado. No entanto, Breithaupt pondera que a recuperação e a volta do crescimento econômico só virão com o equilíbrio do cenário fiscal do Brasil, que provocará a queda dos juros e da inflação, melhorando o ambiente para os investimentos produtivos, fundamentais para a geração de emprego.

Empresas PROLINCON

Protegendo o Sul Catarinense



Monitoramento eletrônico - Escolta armada - CFTV - Rastreamento veicular - Portaria virtual



Tubarão / Braço do Norte / Laguna
Garopaba / Jaguaruna / Araranguá

www.prolincon.com.br - 48 3621.2800



O papel do planejamento na redução do custo tributário

ICMS, PIS, Cofins, ISSQN, II, IE, CSLL, ITCMD, IPTU, IPVA, IRRF, IRPJ, IRPJ, INSS e Simples Nacional são alguns exemplos de uma “sopa de letrinhas” que estamos habituados a conviver, dia a dia. De forma quase invisível, o complexo sistema tributário permeia nossas ações. Somente sentimos a sua presença no momento em que passamos pelo caixa da padaria, por exemplo, onde reclamamos ao atendente que o preço do tão desejado pãozinho fresco está “caro”.

De forma mais simplificada, agrupando uma série de tributos com natureza semelhante, podemos afirmar que hoje estão em aplicação cerca de 100 diferentes tributos no Brasil. Ao percebermos que entender a simples “sopa de letrinhas”, inicialmente mencionada, não é tarefa tão fácil, é possível imaginar o quanto uma empresa necessita de expertise, know-how e conhecimentos para gerir a diversificada gama de tributos que diariamente incide sobre suas operações.

Ao realizar o planejamento tributário, uma organização arranja suas atividades de forma a gerar um menor montante de tributos, de forma legal, sem estar infringindo a legislação tributária. No planejamento tributário são identificados os melhores clientes, os melhores fornecedores, os melhores sistemas de produção, as melhores matérias-primas. Cada ação

realizada de forma não planejada dentro de uma organização pode acarretar um incremento significativo nos valores dos tributos incidentes. Assim, o planejamento tributário necessita de uma atitude mais completa e abrangente. Uma das formas de estender esse planejamento a toda empresa é utilizando-se dos preceitos da governança corporativa.

A governança corporativa é o sistema pelo qual as entidades são dirigidas, monitoradas e incentivadas. Os princípios da boa governança são utilizados para o alinhamento estratégico, para a otimização do valor econômico a longo prazo, para a eficiente gestão dos recursos (estruturais, humanos e financeiros), para a qualidade da gestão tributária, vislumbrando a longevidade organizacional. Mais especificamente na área tributária tem-se o que se denomina de governança tributária.

A governança tributária compreende um conjunto específico de procedimentos de gestão organizacional (englobando todos os departamentos, áreas e subdivisões) que tem como finalidade a coordenação de esforços, controle e revisão de todos os processos tributários, para a redução dos riscos fiscais, incluindo-se os custos tributários, e oferecendo transparência nas informações e relatórios contábeis no que tange às questões tributárias.



A cada ato diário, o mais simples possível, como comprar o pãozinho fresco pela manhã, contém um gigantesco emaranhado de procedimentos e cálculos tributários, o que exige prática e conhecimentos.



MARCOS CREPALDI

Mestre em Ciências Contábeis, coordenador da pós-Graduação em Planejamento Tributário e Governança Corporativa da Unisul



OFTALMOCLÍNICA

CLÍNICA E CIRURGIA DE OLHOS

CENTRO DE REFERÊNCIA DE CATARATA E LASER OCULAR

CORREÇÃO VISUAL A LASER APROVADA PELA NASA*

*VISX STAR 54 IR ÚNICO LASER APROVADO PARA CORREÇÃO VISUAL EM ASTRONAUTAS DA NASA

**CORREÇÃO A LASER DE MIOPIA,
ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA E PRESBIOPIA**



CENTURION[®]

Seus olhos merecem
apenas O MELHOR.

**O mais avançado
e o mais recente
equipamento de
remoção de
catarata no MUNDO.**

Dr. Celso Borges de Souza
(Responsável técnico) CRMSC 4493 - RQE 5039

Dr. Thiago de Azevedo Borges
CRMSC 12357 - RQE 7978

 **(48) 3626-4944**

 **(48) 98825-2950**

www.oftalmoclinicasul.com.br





6.5

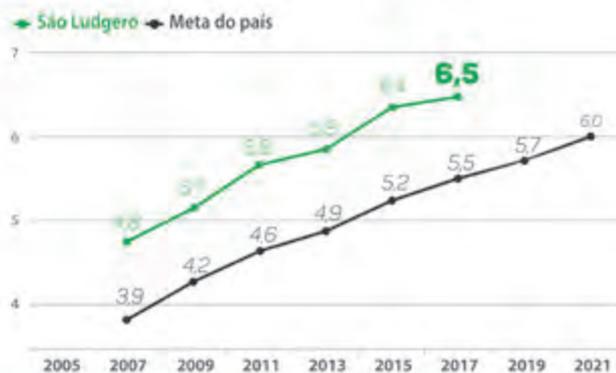
Índice de Desenvolvimento da Educação Básica (IDEB)

Avanços na área educacional estão acontecendo por existir valorização profissional, investimentos em material pedagógico de qualidade e estrutura física, bem como uma forte integração entre escola e família.

A educação pública municipal de São Ludgero não é referência positiva por acaso. Uma das preocupações dos colonizadores desta terra, há mais de 140 anos atrás, foi construir uma escola para que os filhos recebessem conhecimento.

O PERCENTUAL JÁ **ULTRAPASSOU** A META ESTABELECIDA PARA O BRASIL **ATÉ 2021**

EVOLUÇÃO DO IDEB DE SÃO LUDGERO



MUNICÍPIO DE SÃO LUDGERO
www.saoludgero.sc.gov.br

Secretaria de Educação, Cultura e Esportes
Aqui o dinheiro público é bem aplicado!



GERAÇÃO Z da tecnologia

Nascidos entre 1994 e 2010, as pessoas deste período são chamadas de Geração Z. A grande nuance dessa geração é justamente o “zapear” entre as opções existentes no mundo tecnológico, como televisão, internet, videogame e smartphones. Coisas que gerações anteriores nem imaginavam que existiriam no “futuro”.

Estas pessoas são conhecidas por serem digitais nativas, pois são bastante familiarizadas com a internet, telefones móveis, compartilhamento de arquivos, diferente das gerações anteriores, que têm muita dificuldade em mexer nesses itens. Além disso, são pessoas que “vivem” conectadas.

1980

2000
“Boom” Tecnológico

2010

1980 a 1993

Millennials

Globalização
Pioneiros digitais
geração social
Idealistas

1994 a 2010

Geração Z

Mobilidade
Nativos digitais
Geração silenciosa
Realistas



1980



1980 a 1993

Millennials

Globalização
Pioneiros digitais
Geração social
Idealistas



ANA JÚLIA
ESTUDANTE

Uma juventude sem causa

Por outro lado, esta é a geração mais tolerante que já existiu, mas também considerada uma juventude “sem causa” ou sem saber o que fazer para mudar certas coisas ao redor. Pelo menos, é a concepção dos próprios jovens.

Anna Júlia Domingos Sebastião, de 16 anos, nasceu em 2002. Para ela, a Geração Z está se formando em meio a muitos problemas sociais e emocionais, apesar de toda a tecnologia à disposição. “Somos uma geração que quer o mundo melhor, mas não sabemos o que fazer para que isso aconteça, já que o mundo está se mostrando um habitat muito difícil de se lidar”, observa.

O jovem Luiz Eduardo Mendes Vicente, 16 anos,

analisa a própria geração como “sem causa”. “É uma geração que gosta de se manifestar nas redes sociais, mas não sabe o que está falando. Uma juventude a qual fica a maioria do tempo nos celulares e computadores, esquecendo, em grande parte, os estudos. Eu vejo, na verdade, como uma juventude sem causa”, diz.

Luan Gabriel Burin, de 17 anos, tem quase a mesma concepção, mas admite que é uma geração que não respeita o próximo. “De uma forma mais ampla, a juventude de hoje, com exceções, é privilegiada. Tem acesso à tecnologia e pode utilizar com muitas vantagens, mas ao mesmo tempo parece que, em muitos casos, perdeu o respeito com o próximo e com os mais velhos”, avalia.

1994



1994 a 2010

Geração Z

Mobilidade
Nativos digitais
Geração silenciosa
Realistas



LUAN GABRIEL
ESTUDANTE

Minha geração em comparação com a anterior

Anna Júlia: "Penso que eles tinham uma vida menos complicada, com menos pressão social, menos problemas emocionais e melhor aceitação dos adultos da época".

Luan: "Muito mudou de 50 anos para cá. Cabe ressaltar o nível de informação, tecnologia. Hoje em dia, temos muitos direitos asse-

gurados pela lei. Mulheres vêm conquistando cada vez mais direitos, assim como outros grupos, mas infelizmente o respeito parece uma característica que vem se perdendo".

Luiz Eduardo: "Vejo uma geração boa para se viver e feliz, onde as pessoas saíam muito mais e havia uma grande interação uns com os outros".

2000

"Boom" tecnológico

2010

Gostos e diferenças

Os jovens da Geração Z são de atitudes e gostos distintos. Enquanto alguns curtem sair com amigos, ir a baladas e beber, outros preferem ficar em casa, jogar ou ficar com a família.

Segundo Anna Júlia, ela é da parte mais caseira. "Essa é a parte que me situo, ficando em casa, jogando, lendo ou apenas acompanhando a família. Gosto ainda de escutar música, desenhar, ir à praia e conversar com meus amigos", revela.

Luiz Eduardo, por sua vez, curte sair com ami-

gos, viajar, além de ouvir música, estudar e assistir a filmes. "Acredito que a juventude de hoje seja como eu: gosta de ir a festas, fazer encontros com amigos e aproveitar a tecnologia em geral".

Luan também acredita que metade dos jovens gosta de uma coisa e metade, de outra. "Todos são muitos diferentes: alguns curtem mais ficar em casa, vendo filme ou jogando algo, outros preferem ir a festas ou praticar esportes, mas todos têm sua forma de diversão. Eu gosto de música e estar com amigos".

O que esperar do futuro?

Muitos são os sonhos e desejos dos jovens de hoje, seja para a vida profissional ou anseios para o futuro do país e das próximas gerações. Luiz Eduardo, por exemplo, espera um futuro com muitas conquistas. "Aspiro em me formar na faculdade e ser um ótimo juiz, bem como um dia construir a minha família. Desejo fazer a diferença, fazendo com que a justiça seja feita".

Anna Júlia quer ser astronauta. Para alcançar os objetivos, ela quer manter as boas notas. "Quero garantir um futuro numa profissão que me faça crescer e que eu ame, pois para mim felicidade é fazer o que me faz bem", admite ela.

Já Luan, indeciso do que pretende seguir, espera um futuro onde tenha independência e felicidade. "Ainda não sei o que vou cursar", ressalta.

α

2025

2010 em diante

Alphas

Altamente tecnológicos

Preocupação ambiental

Diversidade

Originais



LUIZ EDUARDO
ESTUDANTE

E as novas gerações?

Para os jovens, as futuras gerações terão problemas muito maiores e piores do que os atuais, como falta de recursos naturais, problemas emocionais profundos, pessoas viciadas em tecnologia, entre outros.

Luiz Eduardo admite que se preocupa bastante, principalmente devido ao uso exagerado das tecnologias. “Com isso, os jovens ficam cada vez menos com vontade de estudar ou sair de casa. Será uma geração viciada em tecnologia”, diz.

A jovem Anna Júlia também demonstra preocupação diante do futuro: “Acho que as próximas gerações passarão por problemas

piores, já que a maioria da sociedade não pensa no futuro. Pensa no agora. Acho que terão problemas com recursos naturais, problemas emocionais, até piores do que os que atormentam os jovens de hoje”.

Já Luan é preocupado com os recursos da natureza, que estão se esgotando aos poucos: “As novas gerações terão vantagens do mundo globalizado, mas, ao mesmo tempo, com o ritmo de exploração dos recursos naturais, irão viver em um planeta mais suscetível aos problemas ambientais, sendo um comprometimento para a vida das próximas gerações”.

INCLUSÃO

começa na escola

Em tempos de igualdade, a inclusão é assunto a ser levado a sério. E é isso que a rede municipal de ensino de São Ludgero defende. O município defende a ideia de todas as pessoas terem acesso, de forma igualitária, ao sistema educacional. Por isso, investimentos são feitos para que o resultado seja positivo à população.

A inclusão escolar prevê a integração de alunos com necessidades educacionais especiais em classe de aula regulares, compartilhando as mesmas experiências e aprendizados. Em São Ludgero, os avanços são visíveis em relação à acessibilidade, bem como ao atendimento individualizado com auxiliar em sala de aula, atendimento educacional especializado no contraturno, recursos pedagógicos, atividades diferenciadas.

A secretária de Educação, Cultura e Esportes, Sirlene Machado Cunha Joaquim, reforça a necessidade das escolas estarem preparadas para dar o



suporte aos alunos, seja na infraestrutura da instituição (rampas, etc) e, principalmente, na capacitação dos profissionais de ensino para o tipo de acompanhamento específico.

“É preciso a elaboração e implantação de métodos e recursos pedagógicos, estruturas e espaços que sejam acessíveis a todos os alunos, quebrando assim as barreiras que poderiam vir a impedir a participação de um ou outro estudante por conta de sua respectiva individualidade”, diz.

O prefeito de São Ludgero, Ibaneis Lembeck, o Iba, diz que há preocupação em fazer, dentro das possibilidades, investimentos que atendam as necessidades para que a inclusão seja realizada com êxito. “Avançamos muito em relação a inclusão na rede municipal de ensino. Em São Ludgero não apenas aceitamos os alunos, mas já possuímos uma boa estrutura física e pedagógica. E vamos seguir avançando”, pontua.

Sistema de educação completo

A rede municipal de ensino de São Ludgero possui, atualmente, seis escolas. No ensino fundamental, atende 635 alunos e na educação infantil, 850. Para garantir a qualidade, a prefeitura investe, desde 2017, em um planejamento voltado à manutenção de todos os prédios escolares, bem como em reformas em pontos específicos, de acordo com a necessidade de cada ambiente.

Em 2017, a prefeitura iniciou a reforma do CE Professor Henrique Buss, reestruturando vários ambientes, através de ampliações, pinturas, muros, mobília e equipamentos em geral, bem como a reforma do ginásio de esportes localizado no mesmo pátio escolar.

No fim de 2018, iniciou-se a reforma do CEI Menino Deus, onde foi todo reestruturado para o aten-



dimento à educação infantil, através de ampliações e embelezamento dos ambientes. “No mesmo ano, iniciamos a reforma no CE Divina Providência, dando sequência em 2019 aos CEIs Dom Gregório Warmeling e Irmã Stella”, explica o prefeito.

Novidades

Entre as novidades no ensino de São Ludgero, estão a implantação de aulas de Educação Física a partir das turmas de bebês (quatro meses), de aulas de arte a partir das turmas de três anos, bem como acompanhamento psicológico e contratação de fonoaudióloga e psicopedagoga para atendimento e acompanhamento aos alunos, familiares e professores.

A prefeitura ainda investiu em equipamentos e jogos educativos para o desenvolvimento das aulas, e em ambientes climatizados. “O objetivo é que tenhamos escolas com estruturas adequadas ao atendimento e que isso, conseqüentemente, reflita no resultado do trabalho dos profissionais, através de ambientes agradáveis e aulas produtivas”, explica o prefeito de São Ludgero, Ibaneis Lembeck, o Iba.

Para isso, a prefeitura adota um olhar atento à manutenção de escolas para qualquer situação que possa proporcionar depreciação dos prédios, bem como a renovação dos ambientes com mobílias e equipamentos modernos.



Foco na qualificação profissional

Em relação à estrutura pedagógica, a prefeitura de São Ludgero prioriza a capacitação de todos os profissionais da educação. Para isso, realiza reuniões mensais com os gestores, para avaliar o andamento dos trabalhos; promove cursos direcionados à gestão; oferece formação continuada para todos os professores; entre outros.

“Para manter a qualidade de ensino, são desenvolvidos projetos escolares, com assessoria da Unibave e Cooperjovem, bem como a oferta de assessoria pedagógica da Positivo. O professor tem hora-atividade, dedicada exclusivamente ao planejamento e demais atividades inerentes aos alunos”, explica a secretária de Educação, Sirlene Machado Cunha Joaquim.



Mesa digital e interativa com livros digitais e jogos estimula o aprendizado das crianças de forma divertida, potencializando o desenvolvimento das habilidades cognitivas e motoras. Ideal para a educação especial pelos jogos e aplicativos estimulantes.

Equipe multidisciplinar

Psicóloga, psicopedagoga, fonoaudióloga, professor de apoio pedagógico, professor de Atendimento Educacional Especializado (AEE), que avalia os casos a serem encaminhados e realiza o acompanhamento de acordo com a necessidade, fazem parte da equipe multidisciplinar da rede de ensino.

Ampliação de vagas nas creches

Segundo dados das ESFs (Estratégia Saúde da Família) e as matrículas nos CEIs, o município de São Ludgero atende aproximadamente 67% das crianças de zero a três anos e 100% de quatro a cinco anos, alcançando a meta antes do período vigente do PNE (Plano Nacional de Educação) e do PME (Plano Municipal de Educação).

“De acordo com a necessidade das famílias, ampliamos todos os anos, gradativamente, as vagas nas creches, sendo que atualmente todas as famílias que procuram as vagas, são atendidas”, ressalta o prefeito.

EM BUSCA DE FORTALECIMENTO

À frente da Federação Catarinense de Municípios (Fecam) desde janeiro, Joares Ponticelli é o segundo prefeito de Tubarão a ser presidente da entidade. No início dos anos 90, Estêner Soratto da Silva ocupou a mesma função. Joares Ponticelli será o 48º prefeito a presidir a federação. Para ele, sua missão é manter a defesa por um novo Pacto Federativo, identificar e disseminar as boas práticas municipais e focar no fortalecimento das associações de municípios no processo de desenvolvimento do Estado.





TUDO - O senhor já ocupou os mais importantes cargos públicos em Santa Catarina. Como tem sido a experiência como presidente da Fecam?

JOARES - Acredito que a experiência que acumulei nas funções que exerci, nos quatro mandatos de deputado, na presidência da Assembleia Legislativa, na direção da Escola do Legislativo, nas comissões, na presidência da Unali, dentre outras funções que ocupei, nesses relacionamentos que me permitiram empreender e que vão ajudar neste processo de direção e liderança da Fecam. Acredito que agora vamos conseguir trazer essa experiência para nossas atividades, com respaldo de toda a diretoria e dos 21 presidentes de associações regionais. Isso nos ajuda no processo de liderança do grupo, neste momento que o governo abre a possibilidade de protagonismo e participação da Fecam.

TUDO - À frente da Fecam, o senhor levanta a bandeira de trabalhar para que as associações de municípios sejam protagonistas no processo de articulação política regional. De que maneira a entidade tem articulado esse movimento?

JOARES - Sempre defendi que a interiorização das ações do governo se efetivasse na parceria com as 21 associações de municípios. Quando houve a proposta de descentralização, dada lá em 2003, como deputado já fazia essa argumentação para justificar meu voto contrário à criação das 36 SDRs. Eu já entendia, naquela ocasião, que as associações eram o instrumento para interiorizar as ações do Estado com mais legitimidade, porque elas conhecem a realidade de cada cidade melhor que ninguém. O Governo dá demonstração que deseja reduzir o custo da máquina, e permitir que as entidades possam fazer a interlocução da relação de suas cidades com o Estado de Santa Catarina.

TUDO - Num dos primeiros encontros com o governador Carlos Moisés, o senhor entregou uma cartilha solicitando atenção à chamada pauta municipalista, composta por dez

reivindicações pontuais. Quais são estas propostas e como elas devem ser colocadas em prática durante sua gestão?

JOARES - Na verdade, a pauta municipalista é muito extensa. Nós temos uma pauta que estamos discutindo com o governo estadual, e outra com o governo federal. Algumas reivindicações são conjuntas e precisamos empreender esforços de ambos para que possamos vencer estes desafios unidos. Com relação ao governo do Estado, destacaria a proposta de criação da prova catarinense para avaliar a qualidade da educação. Outra pauta ainda na educação diz respeito ao transporte escolar. Queremos a criação de uma gestão estadual unificada, para avaliar os custos e os resultados do transporte escolar em Santa Catarina. Na saúde, é resgatar os investimentos que os consórcios fizeram em média e alta complexidade. O governo tem um orçamento de R\$ 30 milhões. Mas na nossa conta esse investimento chega à ordem de R\$50 milhões e estamos buscando isso. Outra pauta é sobre as estradas estaduais que cortam os municípios. Tanto as pavimentadas quanto as de estrada de chão. Enfim, temos um conjunto de pautas que precisamos tratar. Umas são antigas e que nós estamos encontrando uma disposição do governo para nos atender.

TUDO - Revisar o pacto federativo é uma das suas principais reivindicações? De que maneira ele deve ser feito para que seja melhor efetivado?

JOARES - A nossa esperança é de que o governo Bolsonaro efetive aquilo que foi dito na campanha: Menos Brasília e mais Brasil. O que nós temos hoje é um modelo de pacto federativo completamente esgotado. Falido. Nós temos uma concentração muito grande das receitas públicas em Brasília e dos problemas dos municípios. Tenho dito sempre que o único ente concreto é o município. O Estado e a União são entes abstratos. Porque é no município que as pessoas vivem. É nos municípios que estão as demandas, e onde precisamos construir as soluções. Até porque o nariz do prefeito está mais perto do dedo do cidadão. Então, espero que consigamos evoluir na pauta. Queremos ver este pleito avançar.

TUDO - O senhor é prefeito de Tubarão. Tendo a cidade como exemplo, o que poderia ser feito de diferente na gestão com essa verba a mais vinda através do pacto?

JOARES - Sinto no dia a dia as dificuldades dos prefeitos. Tenho uma experiência de 18 anos de mandato como vereador e deputado. Nunca tinha passado pelo Executivo municipal. É aqui que a gente sente o drama diário, porque os recursos sempre são insuficientes para atender a tantas demandas que o cidadão apresenta, e tantas obrigações que o próprio governo federal acaba transmitindo às cidades. Precisamos revisar esse pacto, dar mais autonomia aos municípios. As verbas não podem vir tão carimbadas. O pouco que vem, chega engessado, muitas vezes. A gente nem consegue aplicar, pois não é possível.

TUDO - O setor de saúde é um dos que mais precisa de atenção. Como ele deve ser beneficiado com a mudança do pacto federativo?

JOARES - Este setor, juntamente com a educação, é o que mais compromete os recursos dos orçamentos municipais. Uma vez que a obrigação constitucional é de investirmos 15%, mas a maioria das cidades está investindo em torno de 20%. Alguns municípios até passam este valor. Especialmente os municípios menores. Isso se faz pela ausência do governo federal. O SUS é um modelo altamente democrático que, inclusive, é acessível. Mas o grande financiador não tem comparecido na mesma proporção que os municípios tem feito. Os estados também não tem feito a sua parte. É comum sentenças judiciais terem que ser atendidas pelas cidades. Precisamos que a União participe mais.

TUDO - Que peso passa a ter a Fecam com o fim das regionais pelo Estado de Santa Catarina?

JOARES - Penso que a Fecam e as associações de municípios passam a ter um protagonismo maior. Sou um defensor do fortalecimento dessas instituições, porque elas conhecem a realidade das cidades. E agora, com essa abertura e esse comprometimento que o governador tem nos mostrado, a gente vai poder fortalecer mais a Fecam e as associações. E vamos fortalecer mais o municipalismo catarinense.



TUDO - Sobre o Sul do Estado. O senhor acredita que passa a ter mais poder tendo um prefeito representante da região, bem como um governador que também tem radicação nessa região?

JOARES - O fato da cidade de Tubarão ter um governador adotado pela cidade, assim como eu, nos motiva a devolver, agora nas funções que temos, esse carinho que sempre nos foi dispensado. Mas não podemos esquecer que ambos têm responsabilidade com o Estado inteiro. Sendo ele como governador e como presidente da Fecam, que representa os 294 municípios. Assim, nossa ação tem que ser republicana, priorizando o fortalecimento do município para que todos ganhem.

TUDO - Como o senhor avalia que serão os próximos meses à frente da entidade e os planos durante este tempo?

JOARES - Pretendo empreender, assim como nosso estatuto determinar. Mas pretendo empreender as pautas todas que estão na lista do municipalismo há muito tempo, e outras, trabalhar muito objetivando resultados concretos para fortalecer ainda mais as cidades catarinenses.

TUDO - Numa avaliação preliminar, como tem sido a receptividade entre as entidades e o governo do Estado, através da Fecam?

JOARES - Estou satisfeito com a receptividade. Acho que nos primeiros meses à frente da entidade, conseguimos avançar nas pautas. Nossa expectativa é positiva. É um momento importante em quem vemos as chances de mudanças. Quero fortalecer as 21 associações. E é nesse espírito que estamos trabalhando.

ERA DIGITAL EM SALA

A era digital tem ampliado, a cada dia, as formas como as informações chegam às pessoas mundo afora. E na educação não é diferente. O uso da tecnologia em sala de aula como modelo de aprendizagem está entre os destaques da Base Nacional Comum Curricular (BNCC), que deverá ser implementada em todas as escolas do Brasil até 2022. Porém, em muitas unidades escolares, os professores já usam deste artifício como forma de auxílio ao ensino da disciplina.

A chegada dos nativos digitais às escolas está transformando a forma com que os educadores ministram suas aulas. O uso da tecnologia em sala de aula é importante, pois auxilia no processo de aprendizagem e pode servir como ferramenta para que o professor tenha acesso a aplicativos, sites e jogos que contribuam para a dinâmica e contexto de apli-

cação das disciplinas. Recursos como estes podem envolver e atrair mais ainda a atenção do aluno, que poderá melhorar seu desempenho nas atividades, estimular sua autonomia, despertar sua curiosidade, entre outros benefícios.

O professor de Ciências e Biologia Rafael Nunes Braga leciona no Centro de Educação de Jovens e Adultos (Ceja) há cerca de 14 anos e faz uso das tecnologias em sala de aula. “Com a chegada dos smartphones, a lacuna existente para a democratização do uso de ferramentas tecnológicas para o processo de ensino-aprendizagem foi preenchida. A partir desses aparelhos, podemos trabalhar com a fotografia, usando a câmera do próprio aparelho, assim como usar aplicativos disponíveis na rede, como o Kahoot, Mentimeter e o próprio Professor SC e Estudante SC”, explica Rafael.





Avaliação do uso em sala de aula

Para o professor Rafael, o uso das tecnologias para o processo ensino-aprendizagem é positiva. “A minha avaliação, assim como o resultado diante dos alunos, é positiva, pois a interação com os aplicativos é instantânea e o resultado é avaliado momentaneamente, tornando o processo de ensino-aprendiza-

gem mais consistente”, pontua.

Para ele, a utilização destes meios é uma forma de inovação. “Inovar é a palavra certa. Pois, para trabalhar com todas as diferenças encontradas em sala de aula, só será possível melhorar a qualidade de ensino através da inovação”.



Dificuldades encontradas

Em sala de aula, muitas são as dificuldades encontradas nas escolas do país, que variam de acordo com a realidade de cada unidade, turma ou até mesmo disciplina. O professor Rafael conta que, na escola em que atua, a maior dificuldade é fazer com que cansaço do dia no trabalho não atrapalhe o processo de ensino-aprendizagem. Isso porque ele atua com educação de jovens e adultos e a maioria dos alunos concilia trabalho e estudo.

Alunos “desconectados”

Claro que ainda existem diversos alunos que não são tão ligados a essas ferramentas, por isso é fundamental mesclar o uso desses recursos com os materiais didáticos utilizados em sala de aula. A melhor maneira de usar a tecnologia para o aprendizado é entender que ela serve como aliada para a realização de atividades colaborativas. Deste modo, o professor não deve depender exclusivamente dos recursos digitais para planejar a sua aula, e sim buscar contemplar atividades colaborativas e proporcionar a interação dos alunos por meio destas. A tecnologia no ensino bilíngue, por exemplo, já é uma realidade em muitas escolas e auxilia o aluno na expansão de conhecimento de vocabulário, ou, até mesmo, na hora de conferir pronúncias.



Desafio do uso da tecnologia em sala de aula

Apesar dos pontos positivos, o uso das ferramentas digitais em sala de aula ainda é um grande desafio para as escolas no Brasil, seja por questões de infraestrutura das instituições ou até mesmo pela formação de professores, que ainda não estão preparados para utilizar estes recursos. Ou seja, ainda existem profissionais tradicionais que não fazem o uso da tecnologia em sala de aula, ou aqueles que têm uma visão moderna e a usam demasiado. Portanto, é necessário considerar os objetivos e as situações em que a tecnologia se aplica para que haja sempre um ponto de equilíbrio.

Esse papel cabe à escola, ou seja, trabalhar cada vez mais na formação e aprimoramento desse profissional. Incluir a tecnologia na formação é essencial

para que ele saiba aplicar e dosar seu uso em sala de aula. E o professor, por sua vez, deve sempre estar em constante formação e buscar aperfeiçoar e atualizar seus conhecimentos.

Portanto, a tecnologia não deve ser uma ferramenta para distração e entretenimento do aluno, e sim um recurso produtivo e uma consequência natural da aula. Hoje em dia, os alunos encontram as informações muito rapidamente, por isso, o professor deve se aperfeiçoar e avançar junto com relação às ferramentas tecnológicas. O ponto principal é cuidar para que a tecnologia não substitua o precioso contato do professor com o aluno, sendo a empatia fundamental para não substituir o convívio no processo de educação.





ESTILO “CROSSFITEIRO”: em busca de uma vida saudável

Adeptos ao esporte contam como a modalidade mudou suas vidas e falam sobre rotina de treinos

Barras, pesos, argolas suspensas, baldes com pó de magnésio e muita disposição para os exercícios. Assim pode ser descrito o dia a dia de um amante do cross training. O esporte tem ganhado cada vez mais adeptos e tem se transformado no queridinho quando se fala em mudança de vida e busca pela saúde.

Não é novidade que a cada dia mais pessoas se conscientizam da importância da atividade física para garantir uma rotina saudável. Com tantas opções de exercícios, a modalidade proporciona ampla adaptação fisiológica, independentemente do grau de condicionamento físico, cada um a seu tempo e respeitando seus limites.

Para a prática, fazem parte da rotina de um adepto do cross training meião, tênis específico, munhequeira e joelheira. Como os exercícios exigem muita força, os protetores — de mão, de coluna, de pulso e de joelho — também são indispensáveis.

Como alguns exercícios são em barra, as luvas acabam perdendo a “pegada”, por isso, as mãos de



um atleta de cross são bem calejadas. E para quem deseja buscar qualidade de vida e um corpo mais ‘sequinho’, o coach mental Felipe Lessa, detalha que a orientação adequada é fundamental. “A partir do momento que a pessoa estabelecer uma prioridade de que é possível mudar, ela muda”, fala Felipe.

Mudança de vida e menos 21 quilos

Rosilene de Jesus, de 46 anos, mudou sua vida através dos exercícios físicos e alimentação. Rose, como é chamada carinhosamente, saiu do sobrepeso, deixou para trás 21 quilos e se apaixonou pela vida saudável. Se não bastasse, tornou-se cozinheira fit e incentivadora na academia onde é recepcionista.

“A Rose é uma prova de mudança”, fala Raphael Pandóssio, um dos sócios da Sparta 55 Tubarão. No entanto, além do emprego, Rose recebeu a proposta de participar dos treinos. “No começo, achei que não era

para mim o treino. Mas, por persistência e incentivo dos coaches, me propus a continuar. E dentro das minhas limitações, fui aos poucos me adaptando”, relembra Rose.

A recepcionista conta que nos primeiros meses já obteve resultados. “Foram embora 21 quilos. O segredo é persistência. Tudo está no equilíbrio. Meu primeiro coach foi um grande incentivador e sempre me dizia ‘aí sim, hein!’. Tanto que levo esse jargão. Todos podem mudar de vida, basta ter acompanhamento certo e persistência”, diz.



Buscando a melhor versão de si mesmo

Quando se fala em esportistas, logo se lembra de atletas como jogadores de futebol, corredores, nadadores e outros. Mas um esportista pode ser qualquer pessoa que preze pela saúde através do esporte, até mesmo longe dos holofotes. Esse é o caso do jovem tubaronense Kelvin da Conceição Ramos, de 20 anos. Praticante de atletismo, ele também treina cross training buscando, segundo ele, sempre a melhor versão de si mesmo.

No box, como é chamado o local onde Kelvin treina na academia, ele procura sempre dar seu melhor. “Independentemente de como tenha sido o meu dia. Ao som de cada wod (treino do dia), um novo desafio se inicia”, conta o jovem.

Kelvin relembra que o esporte, para ele, é uma paixão. “O esporte surgiu na minha vida ainda novo: aos 16 anos. A minha rotina de treinos é bem flexível, treino todos os dias, de segunda a sexta-feira. De duas a três vezes na semana, pratico treinos extras para manter o rendimento”, comenta o esportista.

Para Kelvin, com o esporte ele aprendeu a ter mais disciplina, paciência, fé e, principalmente, passou a acreditar que no fim de tudo sempre tem uma recompensa. “Para aqueles que sentem interesse em ingressar no mundo do esporte, saibam que é muito importante procurar vencer a si mesmo a cada dia. Hoje, melhor que ontem!”, diz o jovem.



SAÚDE MENTAL:

alerta sobre a importância de não abandonar o tratamento

Psiquiatra explica que, ao seguir corretamente o uso da medicação prescrita, o paciente evita recaídas

Estudos confirmam que a taxa de abandono de tratamentos psiquiátricos é maior que em outras especialidades médicas. Segundo a psiquiatra Julia Trindade, de Florianópolis, pode acontecer do paciente, quando sente melhora, pensar em abandonar o tratamento ou até mesmo parar de tomar as medicações por conta própria. Porém, essa melhora se dá justamente por conta do uso correto dos remédios.

“Quando o profissional, seja qual for a especialidade médica, recomenda um tratamento, ele tem em vista que a ação do medicamento se dá em determinado período, que deve ser seguido. Não

cumprir o prazo estipulado significa que você está sob um grande risco de não ter a sua saúde restabelecida. Se por algum motivo o tratamento for interrompido, o paciente pode voltar a sentir os sintomas ou até piorar e tornar a doença mais resistente ao tratamento”, alerta a profissional.

Cada organismo reage de formas diferentes a cada substância. Por isso, é importante que sejam discutidos junto ao médico as reações que o medicamento está causando e, se necessário, alterar a prescrição, até que se encontre o que melhor se adapte à sua realidade.

“No início do tratamento, seu corpo precisa se adaptar às novas substâncias e isso pode trazer alguns efeitos colaterais indesejados, mas não necessariamente você os sentirá após essa fase de adaptação. Por isso, a importância de seguir à risca as dosagens e os períodos recomendados para que o efeito se estabilize em seu organismo”, orienta Julia.



JULIA TRINDADE
Psiquiatra

Medicamentos psiquiátricos podem causar dependência?

Essa é uma pergunta comum e que incomoda os pacientes. De acordo com a psiquiatra, da mesma maneira que não é possível dizer que o diabético é “viciado” em insulina, outras doenças também requerem o uso de determinadas substâncias químicas para o paciente se manter bem. Como o caso de hipertensos, asmáticos, entre outros.

“Sabemos que ainda existe um preconceito muito grande relacionado aos primeiros medica-

mentos de uso psiquiátrico que podiam deixar os pacientes em certo estado de torpor (mal-estar), dependendo também de sua dosagem. Porém, o cenário atual é completamente diferente: a medicina conta com novas e avançadas tecnologias e um grande investimento no desenvolvimento das medicações psiquiátricas, procurando sempre assegurar um impacto menor de reações adversas ao paciente”, explica.



Importância do acompanhamento

Ainda assim, da mesma forma que é necessária a prescrição de tais medicamentos por um médico psiquiatra, a retirada da medicação deve ser preferencialmente gradual e acompanhada pelo especialista. Alguns medicamentos podem proporcionar crises de abstinência quando há uma interrupção abrupta do uso. Julia explica que isso não significa dependência, trata-se mais de uma vulnerabilidade pessoal, afinal cada organismo reage de uma maneira com a inserção ou retirada de substâncias químicas.

Julia destaca ainda que é importante lembrar

que, se o paciente começa e segue a prescrição de forma correta, sempre mantendo o acompanhamento médico, discutindo as reações e progressões, a tendência é que o tratamento tenha início, meio e fim e, com isso, em algum momento possa parar com a medicação. “Agora, se a cada momento que o paciente começar a se sentir melhor interromper o tratamento, poderá se deparar novamente com as mesmas angústias e conflitos anteriores que o fizeram iniciá-lo, ou ainda piorar seu quadro”, completa a psiquiatra.



RECURSOS EM FUGA

Santa Catarina é uma unidade da federação muito singular. Tem apenas 1,1% do território nacional, mas é a sétima economia do país. Tem uma tradição empresarial vigorosa com milhares de empresas que aqui nasceram e ganharam projeção nacional e internacional. Cada microrregião tem uma vocação econômica e cada vocação é um case de sucesso. Em todas as microrregiões, o setor primário é um universo à parte, com pecuária e agricultura tecnificadas.

Um fator impacta os mundos rural e urbano de maneira semelhante: as enormes deficiências de logística e de infraestrutura que fragilizam os sistemas de produção em todo o território barriga-verde. O Estado geralmente não é contemplado nos planos nacionais de infraestrutura – questão sobre a qual nossos representantes em Brasília devem uma explicação.

Quanto mais afastadas do litoral, mais as deficiências se acentuam. O Contestado e o Oeste catarinense são exemplos gritantes de regiões abandonadas em termos de investimentos do Estado e da União Federal. As rodovias (principalmente as estaduais) estão em petição de miséria e não há previsão de investimentos. Pavimento rompido, crateras no revestimento asfáltico, afundamento da pista, desagregação do asfalto, sinalização vertical e horizontal destruídas, acostamento inexistente ou tomado pelo mato – as condições de trafegabilidade são péssimas.

Investimento reivindicado há muito tempo e efetivamente iniciado há alguns meses, a construção da ter-

ceira pista na BR-282 – trecho Chapecó a São Miguel do Oeste – está ameaçado de paralisação em razão do fim dos insuficientes recursos originalmente empenhados. A suplementação necessária, e prevista desde o início, não foi assegurada.

As rodovias catarinenses necessitam de R\$150 milhões por ano em manutenção e recuperação, mas tem recebido uma média de R\$37,5 milhões nos últimos três anos, de acordo com recente levantamento da Câmara de Transporte e Logística da Fiesc. O Estado dispõe de menos de R\$ 3 milhões/mês, neste ano, para recuperação de rodovias.

Os problemas de infraestrutura podem custar caro à economia catarinense. As agroindústrias do Oeste buscam em outras regiões 3,5 milhões de toneladas de milho a cada ano para alimentar os imensos plantéis de aves e suínos, o que exige uma operação de mais de 60.000 viagens de caminhão/ano. Essas indústrias de processamento de proteína animal e vegetal examinam as vantagens de se transferir para o Brasil central, onde teriam grãos à vontade e melhores condições infraestruturais: uma malha rodoviária bem estruturada e linhas férreas operantes.

As indústrias catarinenses do campo e da cidade – e as agroindústrias em geral – são fortemente asediadas por estados e municípios do Sul, Centro-Oeste, Sudeste e Nordeste para que se transfiram para essas localidades, mediante oferta de incentivos fiscais e materiais. O governo precisa estar atento.

“ A conjugação de problemas logísticos, escassez de matéria-prima, retirada de incentivos fiscais de um lado e oferta de estímulos reais de outro, levarão importantes empresas catarinenses a se transferirem para outros estados. São capitais humanos, financeiros e tecnológicos em fuga. É preciso reverter urgentemente essa situação.



JOSÉ ZEFERINO PEDROZO

Presidente da Federação da Agricultura e Pecuária do Estado de SC (Faesc) e do Serviço Nacional de Aprendizagem Rural (Senar/SC)



Termas do *Gravatal*

terra das águas termais



Localizada entre a serra e o mar, capital das águas hidrominerais, Gravatal atrai durante o ano inteiro visitantes de todas as partes do Brasil e do exterior, em busca de relaxamento, aventura, compras e cura para uma série de doenças e males. As águas que brotam da terra a uma temperatura de 36°C são famosas por combaterem o cansaço, restaurarem as energias e curarem feridas.

SATISFAÇÃO GASTRONÔMICA, COMÉRCIO DE QUALIDADE
E CONTATO COM A NATUREZA. VENHA VIVER GRAVATAL!





COWORKING: A TENDÊNCIA DOS ESPAÇOS CORPORATIVOS

Profissionais liberais apostam em locais compartilhados para oferecer serviços

Com o metro quadrado cada vez mais caro nos grandes centros urbanos, otimizar o uso do espaço é algo vital para a redução dos custos e aumento da competitividade.

Assim, grandes empresas têm se movimentado na reestruturação de seus ambientes corporativos, quebrando paredes e paradigmas. A partir daí, uma inovação ganha cada vez mais espaço: o coworking.

Criado em 2005, pelo programador americano Brad Neuberg, o conceito institui um sistema em que o espaço é compartilhado por um grupo de profissionais com uma gama de estruturas básicas necessárias para profissionais que não podem ou não desejam arcar com os altos custos na abertura de um escritório independente, mas que não abrem mão

do espaço para a sua empresa.

E com a expectativa de um crescimento mais robusto na economia brasileira, a partir do próximo ano, o estímulo já chega ao mercado imobiliário em Florianópolis - especialmente na oferta de espaços corporativos. O principal lançamento deste mercado é a segunda torre do Techno Towers. O espaço tem como foco a atração de empresas de tecnologia e profissionais liberais.

Segundo estudo contratado pela incorporadora, Florianópolis mantém um dos mais altos índices de crescimento populacional (por ano, são 13 mil novos moradores que chegam à Ilha). Muitos desses habitantes vêm para trabalhar no crescente mercado de tecnologia local.

Crescimento inovador

Localizado na região que é considerada o berço da tecnologia na capital, ao lado do Parque Tecnológico Alfa (sede de incubadoras e dezenas de empresas de pequeno e médio porte) e da sede do Sebrae, o Techno Towers concentra hoje mais de 1,1 mil pessoas na primeira torre e tem 100% de ocupação. Para se ter uma ideia, a empresa Peixe Urbano, conta hoje com quase 600 colaboradores no espaço. Outros exemplos são a instituição financeira Cresol e a Agriness, desenvolvedora de software de gestão para suinocultura que estão praticamente dobrando a equipe após ser investida pela norte-americana Cargill.

“Atualmente há mais de quatro mil pessoas trabalhando no entorno - só com a ocupação desta torre podemos passar de cinco mil e, ao fim do projeto, imaginamos que a região possa concentrar mais de oito mil profissionais e se consolide como um dos principais centros de negócios e de inovação na capital”, ressalta Celso Furtado de Mendonça, diretor da incorporadora.

Ao todo, o novo empreendimento disponibiliza 98 salas em seis pavimentos. O projeto, de alto padrão, conta com cabeamento estruturado, controles de luz e temperatura nos vidros e janelas, elevadores com chamada inteligente, gestão de resíduos, pai-



sagem natural e áreas verdes de decompressão, além de uma alameda de serviços (com operação já confirmada de uma rede de restaurantes).

“A região tem uma das centralidades mais privilegiadas de Florianópolis, mas ainda conta com poucas opções de serviços, especialmente de profissionais liberais, como advogados, médicos e outros especialistas”, comenta o diretor.

Após o lançamento da segunda torre, a empresa projeta a construção de outras quatro edificações no mesmo terreno, ligadas por área verde e um bosque urbano. Até o fim deste ano, será inaugurada uma praça arborizada na região.





ESCOLHA PELA FATURA DIGITAL

reduz o consumo de papel e contribui com o meio ambiente

Com o desenvolvimento tecnológico, as empresas têm investido cada vez mais em ferramentas que aproximam o cliente ao serviço, proporcionando mais agilidade e independência nos procedimentos. Pensando nisso, a Tubarão Saneamento, responsável pelos serviços públicos de água e esgoto da Cidade Azul, passou a disponibilizar a fatura digital. A atitude reforça a responsabilidade da Concessionária com o meio ambiente e propõe aos clientes uma opção prática, segura e sustentável.

Para passar a receber todos os dados de pagamento pelo e-mail, sem correr o risco de perder ou extraviar a fatura, basta atualizar o cadastro no site (www.tubaraosaneamento.com.br/sua-conta/atualize-seu-cadastro) e escolher a opção da fatura digital. A leitura continuará sendo realizada normalmente de forma presencial, porém, a partir da escolha, não será impressa.

Para se ter ideia da quantidade de papel utilizada na emissão deste tipo de documento, somente em um ano, a concessionária consome 108 mil metros. Conforme a diretoria da Tubarão Saneamento, esta escolha deve partir de cada cidadão e é mais um passo para contribuir com o desenvolvimento do município. "Muitos já estão habituados a realizar pagamentos pela internet. A fatura digital de água vem para

contribuir com esses cidadãos, que tem o interesse em ajudar o meio ambiente e, ao mesmo tempo, ter a rotina de pagamentos facilitada", explica.

Conforme um levantamento do Panorama de Resíduos Sólidos, em 2018, foram produzidos 78,4% de resíduos sólidos urbanos em todo o Brasil. Deste total, cerca de 6,9 milhões de toneladas não foram destinadas corretamente. Entre esses materiais, podem ser encontrados: plástico, vidro, metal, papel e matéria orgânica. O tempo de decomposição pode variar. Para o vidro estima-se mais de mil anos, já o plástico 400 anos e o papel de três a seis meses para desaparecer por completo.

O fato é que independentemente do quanto dure, a maioria desses materiais tem impacto direto não só no meio ambiente, mas também no dia a dia de toda a população. Além de aumentar a poluição do solo e do lençol freático, o descarte incorreto do lixo, como em vias públicas ou terrenos baldios, pode ocasionar alagamentos, pois impede o escoamento rápido da água da chuva. Esta ação ainda prejudica a saúde e a qualidade de vida dos cidadãos com o favorecimento às doenças e proliferação de insetos e roedores. Em caso de dúvidas, entre em contato pelos telefones 0800 648 9596 ou no WhatsApp (48) 99168-5827.



FOTOS: DENILSON MACHADO/DIVULGAÇÃO/REVISTA TUDO

RIQUEZA NOS DETALHES TRANSFORMA AMBIENTE

**Casal prepara espaço para filha, para que tenha a mesma
sensação da casa onde ela também vive no Rio de Janeiro**

Um casal com uma filha adolescente que transita entre a ponte aérea Florianópolis e Rio de Janeiro. Eles queriam viver a mesma sensação de lar, lá e cá. Era preciso uma casa que acolhesse as vindas para capital catarinense, sem despertar o estranhamento de um imóvel à distância.

“Eles desejavam, acima de tudo, uma casa descomplicada. Aí entra a praticidade como base para todo o desenvolvimento do layout e desenho do mobiliário. Os moradores são apreciadores do bom design, por isso a curadoria é revelada na escolha de peças-chave, que conectam os espaços”, conta Juliana Pippi, autora do projeto.

Integração

A integração é ponto notável do apartamento com metragem de 120 metros quadrados. A cozinha tem diálogo direto com a sala de jantar por meio da bancada. Ponto de onde também parte a mesa de jantar Dinn em carvalho, rodeada de cadeiras Malhas, peças com assinatura do designer Jader Almeida.





FOTOS: DENILSON MACHADO/DIVULGAÇÃO/REVISTA TUDO

Cores que unificam

A paleta de cores suave contribui para a unidade dos ambientes. Seja na sala de TV, ou no hall de entrada da casa, transformado em um home office de uso geral da família. A estante Code em nogueira faz uma sutil marcação da transição de funcionalidade das áreas, além de guardar objetos de estima e vasos de plantas que refrescam a atmosfera despojada.

Local de aconchego

Nos dormitórios os tons são explorados com intensidade. A suíte do casal combina variações dos beges e camurças contrastados com detalhes em azul acinzentado. O aconchego é o sentimento que fica.





Histórias para Dormir



Truques de Mágica

MEU
QUARTO





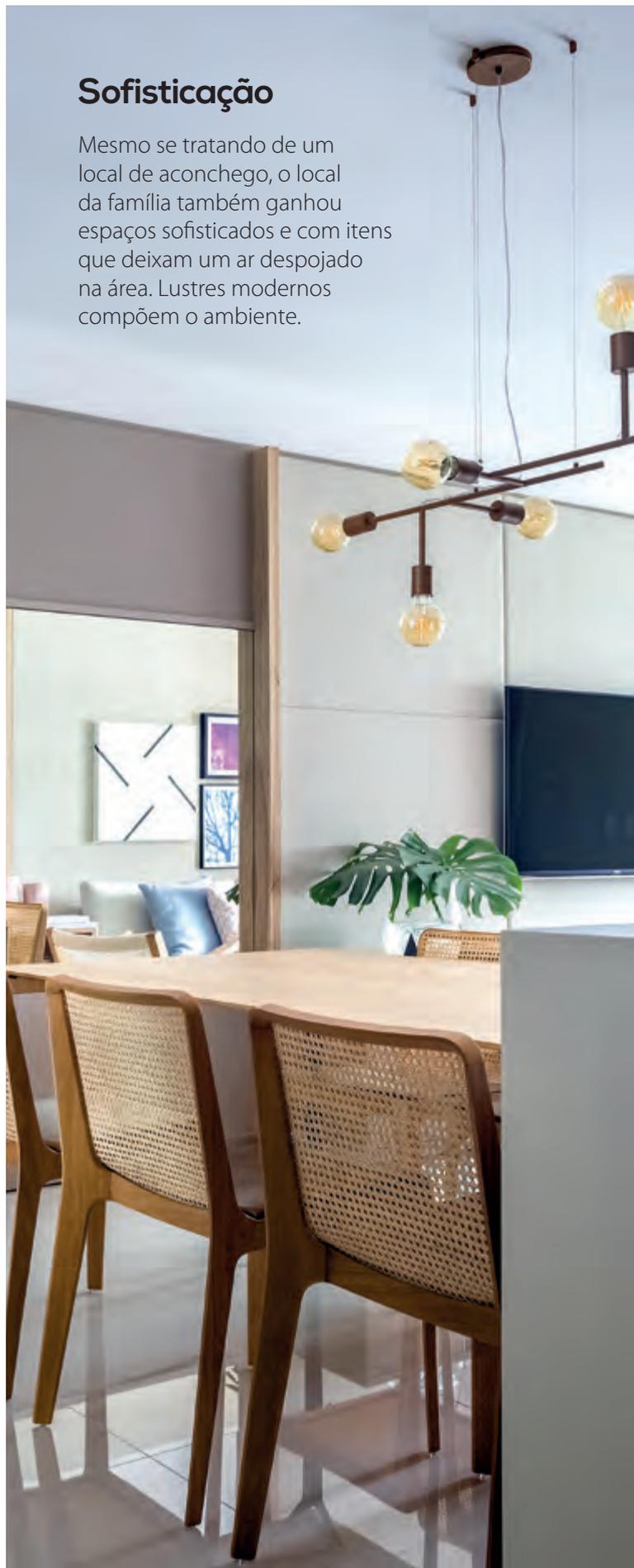
FOTOS: DENILSON MACHADO/DIVULGAÇÃO/REVISTA TUDO

O espaço dela

Já no quarto da filha, o mobiliário atende os gostos da menina, como a penteadeira - que também serve como escrivaninha - onde ela se maquia. Nichos organizam livros e objetos queridos. E um varal foi instalado para que ela pudesse atualizar suas fotos e bilhetinhos do jeito que quiser.

Sofisticação

Mesmo se tratando de um local de aconchego, o local da família também ganhou espaços sofisticados e com itens que deixam um ar despojado na área. Lustres modernos compõem o ambiente.



Suavidade

Ainda falando de cores, os espaços planejados pela arquiteta Juliana Pippi mostram que integração não significa que os locais estão desajustados. Ao contrário. “Eles desejavam, acima de tudo, uma casa descomplicada”, fala a profissional.



FOTOS: DENILSON MACHADO/DIVULGAÇÃO/REVISTA TUDO



A profissional

Juliana Pippi é um dos nomes que mais se destacam na arquitetura e design do interior brasileiro. Liderando seu próprio escritório desde 2000, coleciona os principais prêmios nacionais e outros importantes prêmios internacionais, como o Property Awards e o A'Design Awards. Trabalha com projetos no Brasil e Estados Unidos. Tem seus projetos publicados nas principais revistas e jornais do país e participou de mais de 17 mostras de decoração. Empenhada em criar ambientes diferenciados e em buscar novas tecnologias para a vida de seus clientes, ela consegue manter sua linha de trabalho marcada pela inovação e criatividade em suas composições.

BRAÇO DO NORTE

Capital Sul-Americana da Moldura

Capital Nacional do Gado Jersey

Produtora do melhor suíno de Santa Catarina

município empreendedor



Governo de

BRAÇO DO NORTE

Município Empreendedor

A força e a união, além de visar o desenvolvimento comum, contribuem para uma filosofia de trabalho às futuras gerações.

Cooperando podemos crescer cada vez mais.



Cooperativa Regional Sul de Eletrificação Rural
Treze de Maio | Orleans | Tubarão | Pedras Grandes

Trabalhando por você e sua família!

Avenida 7 de setembro, 288 - Treze de Maio/SC
0800 645 0141 | www.coorsel.com.br

DECORAÇÃO THAI DÁ UM CLIMA ESPECIAL

Respeito à natureza, estímulo ao convívio e móveis confortáveis foram as premissas deste projeto de 7.500 metros quadrados

Palha, madeira e fibras naturais permeiam o Thai Beach Home e Spa - complexo residencial e de bem-estar, planejado pelo escritório BCH Arquitetos, de Florianópolis. Esses materiais foram escolhidos por serem característicos da cultura tailandesa, atmosfera que os profissionais desejavam imprimir aos ambientes. Além disso, o país é conhecido pela espiritualidade e pela valorização da convivência. Ou seja, não havia inspiração melhor para usar na decoração dos espaços sociais e de lazer.

O empreendimento foi equipado com móveis que seguem a mesma proposta. “Levamos em consideração a qualidade e a relação das peças escolhidas com os elementos que eram a base do conceito do projeto”, diz a arquiteta Betina Chede.

Um exemplo é a academia, que conta com duas poltronas de couro ecológico com base de madeira natural freijó. As peças que foram colocadas no espaço foram assinadas pelo designer Luia Martelli.

FOTOS: FERNANDO WILLADINO/DIVULGAÇÃO/REVISTA TUDO





Piscina dá ar sofisticado

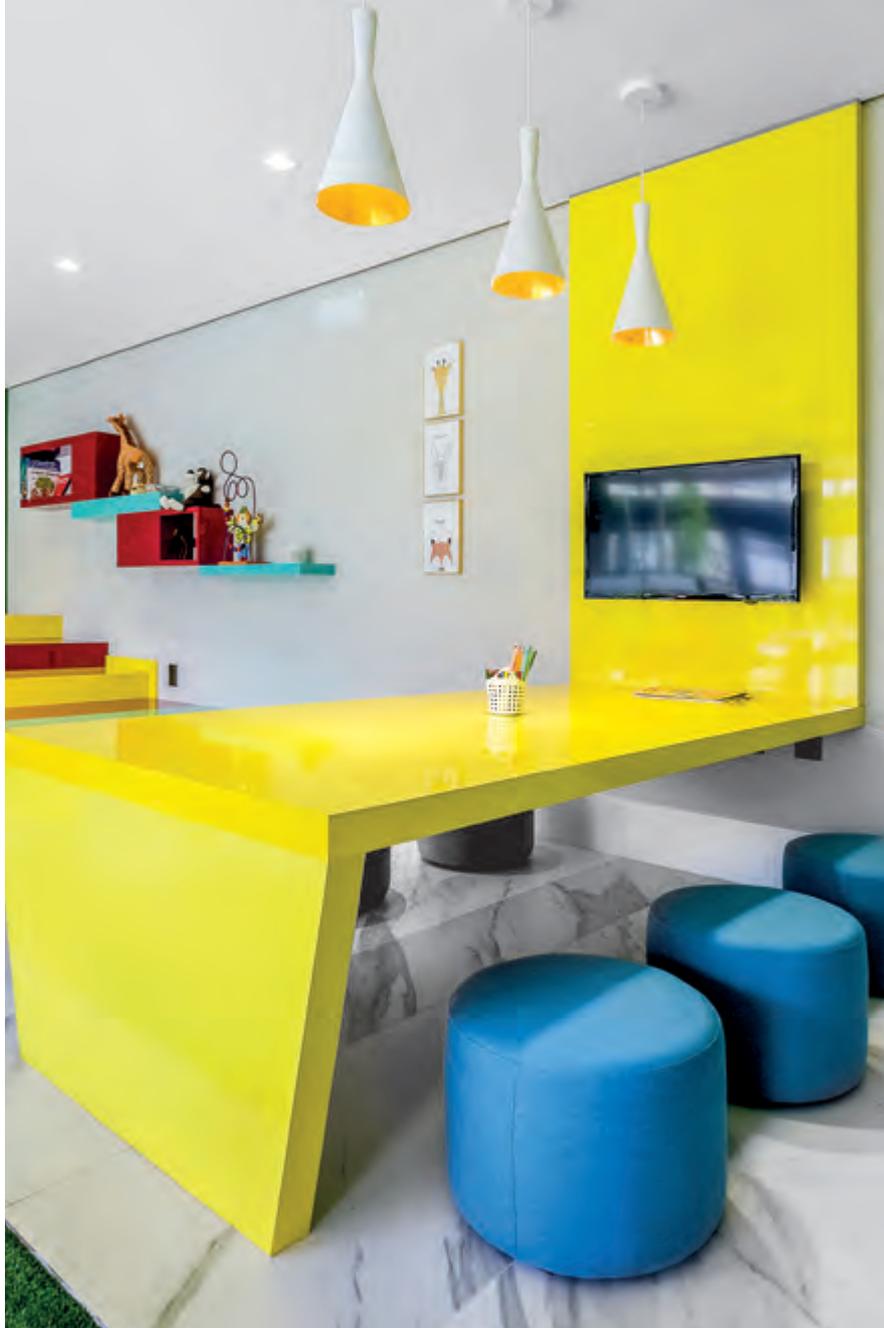
Já a piscina aquecida e o paisagismo ganharam cadeiras de corda náutica e futons. Na área externa, os vasos verdes também são da Masotti. Em relação à distribuição, a planta do complexo privilegia o convívio. Isso porque as áreas de estar, como os lounges, ficam no centro do prédio e as de lazer foram posicionadas ao redor, conectadas por caminhos orgânicos, espelhos d'água e fontes.

FOTOS: FERNANDO WILLADINO/DIVULGAÇÃO/REVISTA TUDO

Cores da natureza

A integração com a natureza também foi um elemento decisivo para pautar as escolhas da paleta de cores. É possível notar essa característica em um dos lounges. Destaque para o azul da poltrona magnólia, feita com pés de alumínio e tecido poliéster. Para complementar, a mesa de centro e a lateral são de madeira jequitibá com pintura na cor nogueira.





Espaço gourmet

O mesmo tom está presente no espaço gourmet, mais especificamente na mesa (modelo Tales, da Masotti). Para combinar, os arquitetos escolheram as cadeiras Ares, com detalhe curvo no encosto. Já o acabamento é em madeira natural jequitibá.

Hall como destaque

Outro destaque da paleta é o verde, presente em todos os halls. Aliás, a parede de entrada é um bom exemplo disso. A tonalidade colore a superfície, que ganhou ainda adornos feitos com madeira cortada a laser. Para complementar a ambientação, os profissionais colocaram as poltronas Abraço, cujo nome já diz tudo. Assinado por Rejane Coelho, o modelo é giratório e tem um encosto feito com palha (Masotti Móveis).



Sala de festas com cores equilibradas

No salão de festas predomina o tom terracota, que ficou equilibrado na companhia da mesa Colon, com base em formato de cone e das poltronas Nancy, que possuem encosto feito com palha natural pintada na cor noqueira (ambos modelos da Masotti).





Detalhes que fazem diferença

Todos os detalhes são realçados pela iluminação indireta, por meio de lanternas e sancas. “O objetivo é garantir aconchego”, diz Betina. Dessa forma, o empreendimento passa um clima de férias e conforto todos os dias do ano.

FOTOS: FERNANDO WILLADINO/DIVULGAÇÃO/REVISTA TUDO





FOTOS: FERNANDO WILLADINO/DIVULGAÇÃO/REVISTA TUDO

Cinema com conforto

O cinema, equipado com poltronas Vinci, é a representação disso. Os modelos são reclináveis, giratórios e com chaise extensível, atmosfera que se estende para todos os ambientes do projeto.



A profissional

Diretora da BCh Arquitetos, Betina Chede formou-se em 1996 pela Universidade Federal de Santa Catarina. Desde então fez atualização profissional em vários setores, incluindo gestão, paisagismo, design de interiores e sustentabilidade. A arquiteta, natural de Araranguá, mudou-se para Porto Alegre e abriu seu primeiro escritório solo. Trabalhou, principalmente, junto às construtoras e incorporadoras desenvolvendo a identidade arquitetônica de diversos empreendimentos imobiliários no estado gaúcho. Há 11 anos mudou-se novamente, desta vez para Florianópolis. Com escritório no Novo Campeche, principal região de atuação, com foco em projetos de empreendimentos residenciais, lojas, halls e casas, Betina atua junto com sua equipe formada por seis profissionais.

PROMOVENDO A AUTOESTIMA

Algo que nunca sai de moda é a solidariedade.



Atualmente, mais de 282.450 mulheres no Brasil sofrem com câncer dos mais variados tipos. Os dados são do Ministério da Saúde e Instituto Nacional do Câncer (Inca) e são referentes a 2018. Entre tratamentos com quimioterapia ou radioterapia, além da própria luta contra a doença, muitas mulheres ainda têm a autoestima abalada. Um dos motivos é a queda parcial ou total dos cabelos.

Pensando em amenizar o sofrimento do público feminino que luta incansavelmente contra o câncer, a

fotógrafa Ana Cristina Koch criou o projeto Rapunzels. A ideia surgiu quando ela resolveu cortar os cabelos e doar. "Procurei conhecer o projeto nacional Cabelegria. Cortei meu cabelo e postei uma foto, que rendeu mais de 300 curtidas em um só dia. Em seguida, veio gente se informar comigo, demonstrando interesse. Recebi tantos contatos que pensei: 'por que não ajudar as pessoas que precisam?' Então, comecei a montar nosso Rapunzels. De lá para cá, mais de 80 pessoas já doaram parte de seus cabelos", conta Ana.

Um projeto que funciona há quatro anos

O projeto, que já funciona há quatro anos, recebe doações de cabelos de particulares ou através de salões de beleza parceiros. Os cabelos arrecadados são usados na confecção de perucas, que são doadas às pessoas que procuram o projeto Rapunzels. Segundo Ana, pessoas de várias cidades participam do projeto, mas oficialmente a Rapunzels tem apenas três pessoas na linha de frente como voluntárias.

Doação de cabelo é opção

Muitas pessoas são surpreendidas pela má notícia da chegada de doenças que causam a queda de cabelo. Em muitos casos, a autoestima de uma mulher depende muito da aparência dele. Sendo assim, muitas delas optam por cortá-lo, utilizando-se de perucas, lenços, chapéus, etc. Para tornar o período de tratamento dessas doenças menos desagradável há sempre, como opção a escolha, à doação de cabelo.



O que fazer para doar?

- Para doar é preciso que os fios tenham, no mínimo, 20 centímetros de comprimento.
- Pode ser qualquer tipo de cabelo, mesmo que tenha química.
- O cabelo precisa estar seco e deve ser amarrado.
- Após o corte, coloque o cabelo seco em um saco plástico.
- Para não haver problemas, é aconselhável fazer o corte em um cabeleireiro.

Como enviar para o projeto?

As doações devem ser enviadas pelos Correios ou entregues no próprio local.

Onde doar?

- ☎ (48) 3433-1387 (com Dona Ana)
- 📷 @rapunzelsdoecabelo
- ✉ rapunzelsdoacao@gmail.com
- 📍 Rua Agrimensor Cassemiro Milioli, nº 252 Centro, Criciúma/SC. CEP: 88802-100.

“

Quero que as pessoas entendam que é possível minimizar, o máximo que conseguir, os efeitos do tratamento. Para isso, é preciso ter coragem para lidar com os desafios



Após câncer, life coaching faz palestras para mulheres

Após lutar contra o câncer duas vezes, a life coaching Claudia Regina Freitas resolveu ajudar as mulheres que também passam pelo tratamento da doença. Atualmente, ela realiza palestras com base nas próprias experiências, com dicas de mudança de hábitos, principalmente alimentares.

De acordo com Claudia, a palestra “Poder da Escolha na Superação do Câncer” fala sobre as próprias experiências, mas também de responsabilidade, autoconhecimento e autotransformação. “A ideia é mostrar para as mulheres que estão passando pela doença que é possível usar tudo isso para mudar a vida. Geralmente, com o diagnóstico, o paciente

precisa mudar hábitos, e há uma resistência quanto à mudança”, conta.

No ano passado, conta Claudia, ela passou por quatro cirurgias e quatro sessões de quimioterapia, de março a setembro. Em outubro, já estava pronta para viajar e ministrar uma palestra.

Segundo ela, após as palestras, o feedback do público é interessante. “As pessoas questionam, querem dicas, procuram saber mais sobre a mudança de comportamento e hábitos. Algumas se emocionam. Mas sei que na hora de mudar, para muitas, é difícil. Não conseguem. Mas o propósito da palestra é levar a conscientização”.

Alimentação é tudo

A coaching explica que, atualmente, 7% dos casos de câncer são genéticos. Os outros são decorrentes do estilo de vida e da alimentação. “É esse número ainda vai aumentar muito. As pessoas precisam estar cientes de que a má alimentação causa doenças, incluindo o câncer. Para ter mais qualidade de vida, a mudança de hábitos é essencial”.

Claudia lutou contra o câncer duas vezes. Na

primeira, em 2011, o tratamento foi contra o câncer de mama, aos 38 anos. “Na época, ainda não tinha bons hábitos alimentares, e passei por momentos difíceis. Ter ficado doente me fez ter outra perspectiva, pois não conseguia fazer nada, e isso me deixou ainda pior. Então, comecei a mudar a alimentação, a me cuidar. Na segunda vez, em 2018, meu organismo estava mais preparado para o tratamento contra a doença”, diz.

Palestra

A palestra “Poder da Escolha na Superação do Câncer” é gratuita e faz parte do projeto “Escolha Viver”, criado pela própria coaching. Ainda não há data de quando deve ocorrer o evento na região.



A moda vintage está em alta. Mesclando com peças atuais, então, fica ainda melhor. Mas o que você não pode esquecer é a sua essência e sempre se divertir enquanto escolhe o que vai vestir.

TENDÊNCIAS VEM E VÃO, MAS SEU ESTILO NUNCA SAI DE MODA

Seja criando coisas novas ou buscando inspiração no que já foi sucesso, a moda está em constante modernização. Por isso, quando o assunto é moda a palavra de ordem é: (re)inventar! “Não existe mais “estar ou não estar na moda”. Nos dias de hoje, é você quem a dita. A grande sacada é escolher peças que se adequem ao seu estilo e não o contrário”, afirma o consultor de moda da @quemusaisso, Thiago Francisco.

Aperfeiçoar e reciclar são ações que fazem a diferença na hora de compor um look e que combinam muito bem com a febre do momento, a chamada “Moda Vintage”. “Você pode usar uma roupa da sua mãe ou da sua avó e transformar em algo com a sua personalidade, acrescentando uma peça de sobreposição ou mesmo acessórios mais modernos”, explica.

Segundo Thiago, todas as peças podem ser reutilizadas. “A pantacourt e a saruel foram criadas anos atrás

e nunca caíram de moda, apenas voltaram repaginadas”, comenta. “Toda peça de moda que foi sucesso, volta repaginada com suas características marcantes, mas com adaptações modernas, ajustada para a atualidade, o que dá charme e personalidade à peça e ao estilo”, completa.

Para não perder aquela roupa antiga e comprar com sabedoria a peça complementar, a dica é deixar a imaginação fluir e nunca esquecer que quem determina o estilo é você. Agora é hora de colocar em prática. Confira algumas inspirações que o Thiago buscou no Farol Shopping.





Misture estilos e divirta-se!

Camisa: Tecido leve e estampa floral que dão o ar de frescor. As mangas longas e o busto fechado remetem a um look mais retrô e “comportado”.

Saia: A saia mais moderna, imitando couro e com um corte mais ousado, equilibra o look, proporcionando um ar mais jovial e moderno.

Tênis: Tênis laje mule com uma cor neutra, mas que combina com a camisa. Uma escolha ousada que, junto com as demais peças, tornam o look único e incrível.

Mochila: Já faz tempo que as mochilas são itens que compõem o estilo e são úteis para carregar tudo o que você precisa. A escolha nesta composição foi uma bem espaçosa, com a estampa de caveira, combinado com a saia e destoando à primeira vista do geral. Porém, quando você olha todas as peças juntas, enxerga a personalidade no look.

Dica: Os acessórios têm que combinar com o look e não necessariamente entre si para dar um “up” no seu visual.

Para quem gosta de ousar

Saia: A saia longa é um clássico, uma peça iconicamente linda que transforma qualquer look em algo memorável. Principalmente quando é composto com uma peça moderna.

Moletom: O moletom nada mais é do que a peça-chave no guarda-roupa do jovem. Neste estilo T-Shirt deixa o look ainda mais moderno.

Pochete: Algo que um dia já foi muito usado retorna com tudo, mas desta vez em um estilo mais fashionista, podendo ser utilizado como bolsa, e muito rico em detalhes que fazem toda a diferença.

Tênis: Os tênis plataforma também são bons aliados. A aposta são os modelos com estilo retrô, com camurça e muitas cores. Além de confortável, fica superestiloso.

Dica: A pochete voltou como um acessório poderoso. Algumas até já vêm com uma alça em detalhes (como a da foto) pensadas justamente para dar um “up” no seu visual.





Saia do óbvio e deixe sua marca

Um vestido leve e esvoaçante com uma jaqueta de couro. Será que combina? É claro! Inove, misture e crie sua identidade.



#DicaInfalível: Revisite as décadas!

Se você não quer se jogar totalmente no estilo vintage, aposte nos acessórios, combinando clássicos – como a sandália aberta com salto quadrado – com o moderno – como a chutch com design futurista.



EM BUSCA DA PRESERVAÇÃO DO MEIO AMBIENTE

Há anos, muito se fala em consciência ecológica e em atitudes que podem colaborar para a preservação do meio ambiente. A prática, no entanto, caminha a passos lentos. Contudo, exemplos de pessoas preocupadas com o tema existem. O uso de produtos ou materiais reutilizáveis tem se tornado uma

constante no dia a dia de uma parcela da população.

Fraldas de pano em vez das descartáveis, coletores menstruais no lugar de absorventes, canudos reutilizáveis, uso de aplicativos em vez de papel, entre outros exemplos, são opções para quem quer colocar a teoria em prática.

Fraldas de pano

Com o nascimento de um bebê, as mães geralmente fazem um estoque de fraldas descartáveis. Porém, há aquelas que optam por preservar o meio ambiente e usam as tradicionais fraldas de pano. A fotógrafa Thandra Leães Rodrigues da Cunha, de 34 anos, escolheu usar na filha, Bell, as fraldas de pano.

“Antes de ter minha filha, eu já tinha isso em mente por consciência ecológica, por saber que a fralda descartável é um dos piores lixos que existem, tanto por causa do plástico – que demora cerca de 500 anos para se decompor – quanto por causa do

gel de absorção. Aí, fui me informar e descobri que também era melhor para a saúde do bebê, por deixar a pele respirar melhor e por não ter todos esses químicos em contato”, conta a mãe de Bell, que hoje tem dois anos.

Segundo ela, além da vantagem para o meio ambiente, ainda há a questão econômica. “É uma supereconomia em comparação com as fraldas descartáveis. Uso desde o nascimento até hoje. Nunca usamos nenhuma descartável, até mesmo em viagens e passeios”, conta Thandra.



Adaptação

Segundo Thandra, como nunca usou a fralda descartável, não existiu uma adaptação de modelos, mas sim uma adaptação de realidade. “No início, se não fosse meu marido e minha mãe pe-

gando junto, acredito que eu só teria conseguido mais adiante. Daí a gente vê o quanto é importante uma rede de apoio. Complicado tentar fazer tudo sozinha”.

Coletor menstrual

A fotógrafa Thandra optou também por trocar os absorventes descartáveis por coletores menstruais. “No início é bem diferente, pois não temos o costume de ter esse contato com

o nosso corpo. Mas depois de uns dois ciclos, peguei o jeito. Uso os coletores menstruais há cerca de quatro anos e agora quero experimentar os absorventes de pano também”.

Mudança de atitude

Thandra ainda acrescenta que essas mudanças simples de atitude não são um “bicho de sete cabeças” que as pessoas imaginam. “É um processo bem tranquilo e não exige grandes coisas”. “Eu acho fantástico ver as pessoas mudando seus conceitos e colo-

cando em prática! Consciência é tudo. E temos que ter a noção que o planeta se organiza e continua se desenvolvendo... O ser humano, que é extremamente frágil não vai acompanhar os efeitos danosos que nós mesmos produzimos”.

Canudos, potes e sacolas reutilizáveis

A pedagoga Karine Boschet, de 30 anos, mudou os hábitos há cerca de seis meses. Entre os itens que começou a usar, estão as fraldas de pano, sacolas retornáveis, canudo de inox e embalagens para compra de produtos a granel. Além disso, compra frutas e verduras, preferencialmente, sem embalagens plásticas.

“Quando me tornei mãe, o gatilho para o consumo consciente despertou devido ao mundo que quero deixar para as próximas gerações. Estamos descartando no nosso próprio planeta toneladas de lixo que geramos durante o dia”, conta.

Segundo ela, para não esquecer, deixa os itens no carro. “Deixo-os no carro, na bolsa, para não esquecer. Mudar hábitos de anos não é fácil. Ter consciência do consumo é um exercício diário, mas faz bem para a alma saber que estamos ajudando a conservar o meio em que vivemos”.



Ela explica que ainda usa plástico, mas busca alternativas para gerar cada vez menos lixo. “Tenho consumido conscientemente. Sei que o pouco que tenho feito já faz bem para o meio ambiente”, completa.



Sem papel

Outro exemplo de conscientização ecológica vem do Senai de Santa Catarina. A instituição tem atuado para gerar mais agilidade nos serviços, maior maturidade digital por meio de capacitação de docentes e redução do uso de papel nos ambientes administrativos e em sala de aula. Na unidade de Tubarão, o papel já deixou de ser utilizado pelos professores nos processos de apoio e de avaliação.

A transformação nas práticas pedagógicas é possibilitada pelo uso dos Chromebooks, junto à adoção do G Suite e ao processo de certificação dos professores. Em Tubarão, por exemplo, todas as in-

formações são disponibilizadas via Google Drive e Google Classroom. Da mesma forma, 100% das avaliações são realizadas com o uso do Google Forms e dos Chromebooks.

Essa, entre outras medidas, garantiu a otimização do foco pedagógico e deu ao Senai de Tubarão o título de “Primeira Unidade como Escola 100% sem Papel”.

“Entre os principais ganhos que podemos destacar, o maior é o engajamento tanto dos docentes quanto dos alunos no uso dos aplicativos, os quais permitiram iniciar a criação de uma nova cultura”, afirma Fernano Darci, gestor Senai de Tubarão.

QUE TAL UM CAFÉ?

Cappuccino, expresso, latte, macchiato, mocha. Não importa o tipo, o café faz parte do dia a dia de milhares de brasileiros. E é a bebida preferida de alguns que, não satisfeitos em apenas apreciar, também preferem caprichar na própria receita.

O comerciante Gladston Burin, de 47 anos, é apreciador da bebida. Ele, que já morou fora do Brasil, experimentou café de cerca de dez países diferentes. "Morei por 17 anos na Inglaterra e sempre trabalhei com comida. Então, uma das empresas onde atuei era uma rede de pizzaria. Fiz alguns cursos sobre bebidas e uma delas era o café. Foram dois dias de aprendizado no curso em Londres", conta.

Entre os cafés favoritos de Gladston, estão os lavazzas intenso e oro. "Um café intenso após acordar é essencial para o dia fluir bem", afirma o comerciante, que consome em média duas xícaras de cafés ao dia, "porém, de qualidade".

Além disso, ele diz que gostaria de conhecer mais sobre cafés do Brasil. "O problema é que exportamos os melhores grãos. Esse lavazza, por exemplo, é feito com grãos brasileiros e, em Torino, só fazem a torrefação".

Para ele, o melhor café é aquele consumido em seguida. "Apreendi que o café que faz bem é aquele que você toma logo em seguida ao fazê-lo. Quando se deixa o café parado em uma garrafa térmica, a cafeína aumenta muito em pouco tempo. E não é a cafeína boa, diferente de quando você faz e toma na sequência. Por isso, não costumo tomar café de garrafa térmica", explica.





Servindo o guitarrista e vocalista do Pink Floyd

Gladston, que morou em Londres, na Inglaterra, conta que trabalhava em uma delicatessen italiana na famosa Abbey Road (conhecida por causa dos Beatles). Lá, servia constantemente David Gilmour, integrante da famosa banda Pink Floyd. “Ele morava nas proximidades. Então, vinha sempre tomar café e comer onde eu trabalhava. Já fiz café para ele. Pessoa muito simples. Sempre usava a mesma roupa, que era camiseta preta e calça verde desbotada”, conta.

Tipos de grãos no Brasil

Quem gosta de café conhece bem a diferença que o grão escolhido faz no sabor da bebida. Existem dois tipos de grãos que podem ser usados na produção do café: Arábica (*Coffea arabica*) e Robusta (*Coffea canephora*). Ambos apresentam inúmeras variações, todos com aroma e sabor especiais.



Pesquisa sobre cafés especiais

Que o brasileiro é apaixonado por cafezinho, é fato. Mas a preferência pelos chamados cafés especiais é novidade. Em uma pesquisa realizada pela Euromonitor, empresa sediada em Londres, foi apontado o crescimento de 18,1% no consumo de café gourmet no Brasil. Só em 2016, o setor movimentou R\$ 3,2 bilhões no varejo, representando 5,1% do total de cafés comercializados no país.

Para se ter uma noção, enquanto o consumo do café tradicional cresce 2% ao ano, o dos cafés diferenciados aumentam, em média, 13%. Porém, a expansão não é recente. O mercado dos cafés especiais começou a ter notoriedade no ano de 2000. Segundo profissionais da área, a busca por esse tipo de produto vem do desejo dos consumidores de experimentar sabores mais diversos.

Tipos de cafés



1

Espresso

O tradicional café espresso é servido apenas com o mais puro café, sem qualquer mistura com leite ou outro ingrediente. A famosa espuma que se forma sobre a bebida é originária do próprio grão moído, e é produzida no momento da extração.

Cappuccino

Cappuccino é servido com proporções iguais de café, leite vaporizado e creme. A espuma cremosa que fica sobre o leite é feita na vaporização da bebida láctea. Pode ser servido com canela ou chocolate em pó.

2



3

Pingado

Famoso nas padarias brasileiras, o pingado é servido em um copo americano composto por uma grande quantidade de leite e só um pouquinho de café por cima.

Café com leite

O café com leite não tem segredo. Ele é servido com uma proporção igual de café e leite fervido ou aquecido.

4



5

Breve

Tradicional nos Estados Unidos, o café breve vem com café espresso no fundo, leite no meio e creme de leite especial por cima. Essa variação de café não é produzida por aqui porque esse creme diferente não é comercializado no Brasil.



6

Café com Panna

É servido com expresso coberto pela panna (creme de leite fresco batido na hora). A variação é servida com chantilly no lugar da panna, pois a venda do leite fresco é proibida em alguns locais.

Moccha

Quem gosta de uma bebida mais docinha, vai curtir apreciar um moccha. Ele traz uma combinação entre calda de chocolate, café, leite vaporizado e creme. É irresistível.



7



8

Média

Outra variação entre as mais pedidas nas padarias é a média, que é chamada de café latte ou latte. Tem a mesma composição do cappuccino: café, leite vaporizado e espuma. Porém, é um pouco menos cremosa do que o cappuccino. Em algumas cidades brasileiras, a média também é conhecida por café cortado.

Café com chantilly

Aqui sim temos uma autêntica variação de café com chantilly, que é uma bebida bastante apreciada no Brasil. A sua composição leva café expresso com uma camada de chantilly por cima.

9



10

Macchiato

O macchiato é um café expresso servido com o creme do leite por cima. Diferente do cappuccino, por exemplo, ele é servido sem a camada de leite vaporizado.

CATARINENSES FIXAM RAÍZES NO EXTERIOR

Aventura, curiosidade, realização de um sonho. Catarinenses contam como optaram por deixar o Brasil e morar fora do país

Mesmo o Brasil estando entre os 12 países mais cobiçados por estrangeiros para se morar, os brasileiros continuam desejando viver no exterior. Em pesquisas sobre o perfil do jovem brasileiro, 65% dizem que têm vontade de residir fora do país. Pelo menos uma vez por semana, é possível ver uma foto daquele amigo que está vivendo fora e está se dando bem.

Muitos dos que optam por morar longe do Brasil, foram primeiro para conhecer, e depois fixaram raízes. A reportagem da Revista Tudo contará as histórias de duas catarinenses que fizeram essa escolha. Laura Peruchi e Simone Raguzo deixaram o país onde nasceram e resolveram se aventurar no que diz respeito 'deixar o Brasil'.

E para morar no exterior, algumas dicas para aqueles que têm dúvidas podem ajudar. A maioria dos países tem esquemas de vistos de longa duração para quem se matricula em cursos de idiomas. Depois de um primeiro período, muitas vezes, é possível renovar esse visto. O visto de estudante te dará a tranquilidade de saber que pode ficar legalmente no país pelo período estipulado, normalmente maior que um mero visto de turista.

Depois de um tempo, você se integra na comunidade, faz amigos, e pode até optar por alugar um quarto só seu ou dividir um pequeno apartamento com amigos. Você passa a se virar em outra língua, aprende outros costumes e conhece muitas pessoas novas e passa a enxergar a vida com outros olhos.



Encantamento por Nova York

Morando com o marido há cinco anos em Nova York, o que era apenas um desejo, se tornou realidade para a jornalista Laura Peruchi, de 32 anos. Natural de Meleiro, Laura teve sua primeira experiência longe do Brasil em agosto de 2013. “Tive a oportunidade de ir para Nova York. Foi um acaso, a convite do meu marido. Era verão no Hemisfério Norte e lembro bem o meu sentimento em relação à cidade. Na época, nós pensávamos bastante sobre a ideia de morar fora, já que a área de TI é bastante promissora. Mas nunca tínhamos pensado em Nova York. Até eu conhecer a cidade e ficar encantada”, relembra Laura.

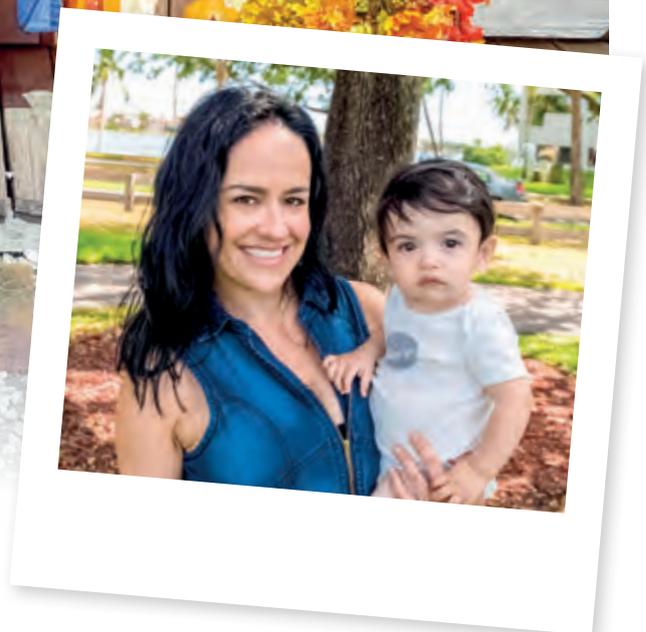
Desde então, há cinco anos, ela e o marido deixaram Santa Catarina. “Em janeiro de 2014, chegamos a Nova York para morar. Nos primeiros anos, eu me dediquei a aprimorar o inglês através de cursos e grupos de leitura. Paralelo a isso, comecei a pro-

duzir conteúdo sobre Nova York para o meu blog (www.lauraperuchi.com) e meu canal no YouTube. Hoje, isso é o meu negócio”, fala Laura.

Sobre as mudanças, a jornalista conta que estão: a segurança de andar na rua. “É uma das melhores sensações. Eu me sinto segura e isso, conseqüentemente, traz muito mais qualidade de vida e tranquilidade. Além disso, o transporte público é uma maravilha. Não sentimos falta de carro aqui”, conta Laura.

Porém, as mudanças também têm seus contras. “Sinto falta da família. O sentimento de saudade nunca passa. Você aprende a lidar de alguma maneira, mas está sempre com você. Falar português também faz falta muitas vezes, confesso. Principalmente para explicar algo mais complicado em inglês”, destaca a jornalista e completa que voltar para o Brasil não está nos planos imediatos.





De Braço do Norte para Miami

A vida da braçonortense Simone Raguzo, de 34 anos, hoje é em Miami, na Flórida, Estados Unidos. Desde 2010, ela deixou a pequena cidade e foi morar fora do país. E assim como Laura, sua primeira experiência longe do Brasil foi a passeio. “Vim para ficar com meu namorado. Depois disso, voltei ao Brasil por três meses e tive a certeza que gostaria de voltar aos Estados Unidos pra ficar. Quando retornei, ele me pediu em casamento, casamos e, como é cidadão americano, eu ganhei o Green Card, que permite que o estrangeiro viva legalmente no país, inclusive com permissão para trabalhar”, relembra Simone.

E foi fora do Brasil que Simone viveu uma de suas maiores experiências: a maternidade. “Desde o nascimento do Lucca, de um ano, estava me dedi-

cando exclusivamente a ele. Em março, voltei a atuar como jornalista”, conta. Para ela, o que mais difere o Brasil de onde mora atualmente é a infraestrutura, segurança e qualidade de vida.

Para a jornalista, o que mais sente falta, assim também como Laura, é da família e amigos. “Sinto falta da convivência, talvez por ser de cidade pequena, onde todo mundo se conhece e o clima de apego é mais forte. Também sinto saudades da comida típica do Sul e das belezas naturais. Apesar de aqui ter praias paradisíacas, com águas quentes, não tem vegetação nenhuma ao redor. Sinto falta dos nossos morros verdes”, relembra.

ENOTURISMO: ROTA DO VINHO EM SANTA CATARINA

Santa Catarina é um dos estados preferidos por turistas e, entre os roteiros, está o de enoturismo. Conhecer vinícolas e degustar bons vinhos e espumantes já são programas que ganham espaço. Em algumas cidades, é possível, ainda, acompanhar o cultivo de vinhedos, a elaboração do vinho e, dependendo da época, assistir à colheita da uva

em visitas programadas e guiadas.

A princípio, duas regiões catarinenses se destacam no segmento: o Vale do Contestado, com o Roteiro Vale da Uva e do Vinho (Videira, Tangará e Pinheiro Preto), e a serra, onde estão localizadas algumas das mais respeitadas vinícolas do Brasil. Mas outras cidades também estão se preparando e recebendo turistas apaixonados pela bebida.



Vinhedos do Monte Agudo, em São Joaquim

A jornalista Márcia Silveira Pessoa, do blog Casa de Doda, já visitou os Vinhedos do Monte Agudo. “Foi uma experiência muito legal na serra catarinense. Em São Joaquim, ainda tem a Casa do Vinho, que vende vinhos de vários rótulos, sendo alguns próprios. Eles ainda oferecem curso para quem aprecia a bebida, para saber identificar as uvas, etc”, diz.

Mas ela ainda visitou outros lugares, como as vinícolas Castelli, em Nova Trento; Borgo Gava, em Nova Veneza; Vinícola da Serra, em Pinheiro Preto; a San Michele, em Rodeio; e a Castelli Mondini, em Ascurra. “Em cada uma delas, uma experiência diferente. Em Nova Trento e Nova Veneza, os vinhos são mais coloniais, bem como em Ascurra. Já a cidade de Pinheiro Preto, no Oeste catarinense, onde tem a Vinícola da Serra, é intitulada a capital catarinense do vinho. “Fizemos degustação dos vinhos, que são bem encorpados, mas o que chamou a atenção foi o Parque do Imigrante Italiano, idealizado pelos donos da vinícola e que reproduz uma vila de imigrantes”, revela. Segundo Márcia, ela e o marido costumam viajar para apreciar bons vinhos. “Amo os tintos e os espumantes pro secos”, acrescenta.



Vinícola Villa Francioni, em São Joaquim

A Vinícola Villa Francioni foi uma das primeiras da região dos Vinhos de Altitude a abrir com uma estrutura para visitação. Segundo Joséli Benedet Agliardi, publicitária e escritora do blog Aquele Lugar, “a arquitetura da vinícola é de uma beleza impressionante, com várias peças trazidas de outros lugares, como uma porta trazida de um templo tailandês e um grande lustre que pertencia à família real portuguesa”.

“Na vinícola ainda existe um espaço reservado

para exposição de arte. O tour, que começa em uma sala de projeção que conta um pouco da história e da construção da vinícola, passa pelos processos de elaboração e armazenamento do vinho. A visita termina em uma sala muito charmosa para fazer a degustação de alguns rótulos com vista para os parreirais. Adoramos o passeio, pois além de o lugar ser muito lindo e bem cuidado, os vinhos são ótimos”, revela a designer Jordana Benedet Schmitt, também do blog.

Visitas guiadas

As vinícolas catarinenses estão crescendo muito no que se refere a oferecer visitas guiadas, piqueniques nos vinhedos, degustações, harmonizações, entre outros. “O enoturismo ou turismo de experiência está chegando forte. E elas têm esse diferencial de serem os ditos vinhos de altitude, em função das altas altitudes da serra, onde as uvas são plantadas. Com isso, o visitante une a delícia de um bom vinho, com a beleza da paisagem. Daí não tem coisa melhor”, diz Márcia





Mazon e Casa del Nonno, em Urussanga

O blogueiro do blog Vida de Turista é outro apaixonado por vinhos e espumantes e, claro, por novas experiências. Ele visitou as vinícolas Mazon e Casa del Nonno, ambas em Urussanga. “As duas proporcionaram experiências diferentes. A Mazon mostrou toda a sua estrutura e história na produção de vinhos, além da degustação de várias garrafas”, conta.

Já a Casa del Nonno mostrou sua carta de vinhos, explicou as características da uva Goethe, que foi trazida por imigrantes italianos, e uma uva que se adaptou muito bem ao clima da região. “Também mostrou a abertura de um dos espumantes da casa através do corte da garrafa com sabre em vez da abertura pela rolha, um verdadeiro show que encantou a todos”, relata.

“Aprecio vinhos encorpados e espumantes mais brutos, porém, estou longe de ser um especialista. Apenas sou um mero apreciador de fim de semana”, diz.

Thiago ainda dá dicas: “Quando escolher uma vinícola para visitar, a dica é ficar de olho na época da colheita da uva, quando os parreirais estão repletos de uvas e quando você pode inclusive ser convidado a participar da colheita. Outra dica é fazer o passeio acompanhado de um guia que traz informações úteis e interessantes sobre os vinhos e espumantes da casa, assim como conta toda a história do lugar”, orienta.

Dicas

A primeira coisa que o visitante precisa fazer é entrar no site das vinícolas e saber quais as datas de visitas, pois elas trabalham com agendamento.

Os grupos têm vagas limitadas até para que o sommelier possa dar atenção a todos.

No início do ano acontece a vindima (festa da uva), que é uma oportunidade de conhecer quase todas as vinícolas, pois elas expõem na feira e também recebem grupos nos vinhedos.

Em algumas vinícolas, há almoços/jantares para harmonização de vinhos. A pessoa paga um valor que inclui os pratos da refeição + os vinhos que combinam com cada prato.





“Às vezes, o dono demora para levá-lo para atendimento. Então, quando chegam para consultar, já virou caso de urgência”.



PRIMEIROS SOCORROS EM PETS

Sejam cães ou gatos, os pets já se transformaram em verdadeiros membros das famílias brasileiras. Assim, os cuidados com os animais também mudaram: eles vão para o banho regularmente, as vacinações geralmente estão em dia, dormem dentro de casa e interagem com os outros membros humanos.

Mas, numa urgência e emergência, os tutores (ou donos) muitas vezes não sabem o que fazer com os bichinhos. A médica veterinária Carina Freccia explica que a grande maioria das pessoas não sabe o que fazer e, por isso, não consegue ajudar. “O ideal é levar para uma clínica veterinária de plantão o quanto antes. Muitas pessoas não sabem e não conseguem ajudar. Nessa hora, é essencial que o tutor mantenha a calma. Muitos ficam nervosos, porque



consideram o animal um membro da família”, diz.

Entre os casos de urgência e emergência, a veterinária cita a intoxicação, atropelamento, queda de altura, briga ou ataque de outros animais, entre outros. “Em caso de fratura, por exemplo, é ideal enrolar um pano limpo para proteger a ferida, a lesão, até chegar na clínica para atendimento adequado”, orienta.

Traumas

Entre os traumas que gatos e cachorros podem sofrer, estão a queda de altura, como sacada, ataque de outros cães, picada de cobra e até mesmo agressão. “Maior parte de maus tratos também são traumas. Há alguns dias, tivemos um atendimento de um cão que teve a pata quebrada porque uma pessoa atirou um tijolo nele. Mas há casos mais graves, como convulsões, intoxicações, traumas por acidente ou mordedura, reações alérgicas”, ressalta Carina. Nestes casos, afirma a veterinária, é importante levar o pet para socorro médico rápido. “Em caso de convulsão, muitas vezes passa rápido e não dá tempo de chegar na clínica. Então, no momento da convulsão, deve-se cuidar para o animal não bater a cabeça, não dobrar o pescoço e, se possível, puxar a língua. É essencial procurar dar esse conforto”.



Demora para procurar atendimento

Quando observada qualquer alteração no pet, mesmo que sutil, orienta Carina, deve-se levar o animal para atendimento. “Se ele mudar o comportamento, estiver vocalizando, mudando a rotina, etc, são alguns sinais de que algo está errado”.

Carina explica que vários casos acabam se tornando emergência porque os tutores demoram a procurar o atendimento médico veterinário. “Às vezes, o animal está vomitando há três dias, tem diarreia com sangue, não come mais, entre outros, e o dono demora para levá-lo para atendimento. Então, quando chegam para consultar, já virou caso de urgência, que poderia ser evitado há três dias”, acrescenta.



CIDADE EM OBRAS PARA UMA VIDA MELHOR

Estação de
Tratamento
de Esgoto

305L
tratados
por segundo

Início em
2019



**ACOMPANHE AS
OBRAS DIARIAMENTE**

tubaraosaneamento.com.br

0800 648 9596 ^{24h}
48 3052-7400
☎ 48 99168-5827
www.tubaraosaneamento.com.br



» Veículo para rodar na Lua

A Toyota e a agência espacial do Japão disseram que concordaram em cooperar no desenvolvimento de um veículo lunar elétrico tripulado, que funciona com tecnologia de células de combustível de hidrogênio. Embora o Japão não tenha planos de fabricar um foguete capaz de levar as pessoas ao espaço, o veículo de exploração lunar poderá ser uma grande contribuição para um programa internacional de sondas espaciais no futuro, informou a Agência de Exploração Aeroespacial do Japão (Jaxa).

» Instagram terá compras através do app

O Instagram anunciou que introduzirá no aplicativo a função de comprar produtos que apareçam nas imagens para usuários dos Estados Unidos, chamada de Checkout. A partir disso, em publicações selecionadas, os usuários poderão clicar sobre determinados produtos e ver uma ima-

gem do mesmo com uma descrição, o custo e um link para o lugar onde a compra poderá ser feita. Segundo o Instagram, o usuário não precisará sair do aplicativo para realizar a compra. Basta fornecer informações como nome, e-mail, endereço e dados de pagamento.



» Samsung lança Galaxy S10 no Brasil

A Samsung lançou os novos aparelhos da linha Galaxy S10 no Brasil. Até a chegada do novo Galaxy Note, o que só deve acontecer no 2º semestre deste ano, eles serão os aparelhos top de linha da marca sul-coreana. A vinda ao Brasil acontece apenas algumas semanas depois do lançamento oficial, feito em São Francisco. Por aqui, os modelos ficarão em pré-venda e as primeiras unidades serão entregues a partir de abril.

Custa aproximadamente
R\$ 4.299,00



>> WhatsApp completa 10 anos

Lembra quando era normal comprar pacotes de SMS para mandar mensagens aos amigos e familiares? Esses dias ficaram para trás, muito por causa do WhatsApp, que conquistou o Brasil com a promessa de “mandar mensagem de graça” em uma época que elas eram pagas por envio. O aplicativo completou 10 anos como um dos mais usados pelos brasileiros. Nesse período, ele mudou completamente a maneira como nos comunicamos e até a dinâmica do mercado de telecomunicações.

>> Estudante cria prótese com Lego

O universitário David Aguilar construiu para si mesmo uma prótese para seu braço usando peças de Lego, depois de ter nascido sem o antebraço direito devido à uma condição genética rara. Aguilar, 19 anos, que cursa bioengenharia na Universitat Internacional de Catalunya, na Espanha, já está usando seu quarto modelo dessa prótese e seu sonho é projetar membros robóticos acessíveis para aqueles que precisam. Seus antigos brinquedos favoritos, os blocos de plástico, tornaram-se o material de construção para o primeiro braço artificial.



>> Protótipo de carro voador faz 1º voo de teste

A Boeing informou que seu protótipo de “carro voador” completou com sucesso seu primeiro voo de teste, nos Estados Unidos. Ele faz parte do projeto para táxis aéreos autônomos. O veículo foi concebido para realizar voos completamente autônomos, desde a decolagem até a aterrissagem, de até 80 km. Mede 9 metros de comprimento e 8,5 metros de largura, conta com sistemas de propulsão e de hélices para planar e se move como um helicóptero.





Parto
HUMANIZADO
Socimed

- Plantão 24 Horas
- UTI Neonatal
- Quarto PPP

O melhor ambiente é aquele que está preparado 24 horas por dia e que prioriza a mãe e o bebê como protagonistas deste momento tão único e especial. Dos pequenos detalhes aos mais complexos, a Ninho - Maternidade Conceito Socimed conta com uma das mais completas e modernas UTI Neonatal de toda a região e com quartos PPP (pré-parto, parto e puerpério imediato), além de recursos como tecidos acrobáticos, banheira de parto, entre outros.

Dr. Fernando Viégas Delgado
Diretor-Técnico-Médico
CRM-4289

Rua Aldomar Cardoso, 198 - Bairro Passagem
Tubarão/SC (48) 3621-2500
www.socimed.com.br

[/hmsocimed](https://www.facebook.com/hmsocimed) [@hospitalsocimed](https://www.instagram.com/hospitalsocimed)

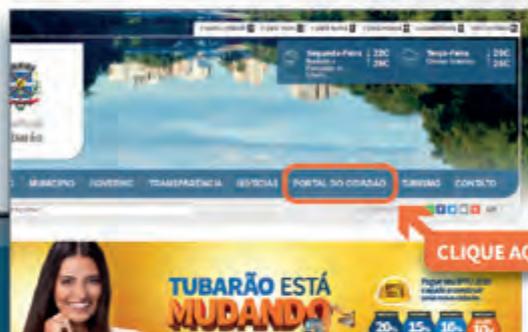
 **HOSPITAL
SOCIMED**
Cuidando melhor da vida.

A Central do Cidadão está na palma de sua mão.



Resolva seus problemas sem sair de casa.

Para facilitar a sua vida, agora a Central do Cidadão possui atendimentos on-line. Evite filas e atrasos! Acesse o site da Prefeitura Municipal de Tubarão, indo ao menu "Portal do Cidadão".



Serviços disponíveis on-line:

ATENDIMENTOS DIVERSOS

- Protocolos diversos;
- Solicitações para qualquer secretarias e/ou fundações municipais;
- Atualização de cadastro do contribuinte;
- Emissão de guias de ISS, IPTU, ITBI, Taxa de Lixo, Alvará, Certidões negativas de débitos;
- Pedidos de medicamentos, fraldas e outros para a Fundação Municipal de Saúde;
- Pedido de licença para reforma de túmulos;

FISCALIZAÇÃO DE TRIBUTOS

- Pedidos de abertura, baixa e alteração de empresas;
- Emissão de nota fiscal avulsa;
- Autorização para emissão de bloco de notas de serviços e/ ou nota fiscal eletrônica;
- Emissão de alvarás;
- Emissão de taxas municipais;

VIGILÂNCIA SANITÁRIA

- Pedido de Alvará Sanitário, renovação, alteração e baixa;
- Pedido de Inclusão e Baixa de Responsabilidade Técnica;

- Licença Sanitária de veículos;
- Licença para remoção de restos mortais;
- Emissão de 2ª Via do Alvará e licença Sanitária;
- Licença Sanitária para Eventos;

URBANISMO

- Pedido de numeração;
- Pedido de averbação;
- Pedido de Habite-se;
- Certidão de extremantes;
- Licença para loteamentos;
- Protocolo de Laudo técnico para alvará de funcionamento;

*Os serviços listados acima ocorrem com atendimento presencial.

Serviços presenciais:

INCRA

- Cadastro de Imóveis Rurais;
- Alteração de Imóvel Rural para Urbano;
- Desmembramento de Imóveis Rurais;
- Orientações.

NOTA FISCAL DE PRODUTOR RURAL

- Cadastro de novos produtores;
- Alteração de cadastro;
- Digitação de notas do produtor rural;
- Entrega de blocos de notas do produtor.

URBANISMO

- Pedido de Alvará de construção, demolição e reforma.

