

Revista **+SAÚDE**®

**QUAL A CHAVE PARA
UM DESENVOLVIMENTO
INFANTIL SAUDÁVEL?**

**A TERAPEUTA OCUPACIONAL,
ANA ROSA ALMEIDA CONTA O QUE É
ESPERADO EM CADA FASE DA CRIANÇA!**

Abra e descubra o novo conceito

EM PSICOTERAPIA QUE A PSICÓLOGA PÂMELLA BATISTA TROUXE PARA GUARAPUAVA



CUIDE DOS SEUS OLHOS NO CENTRO OFTALMOLÓGICO DE GUARAPUAVA E APROVEITE O MELHOR DO VERÃO COM SAÚDE



Dra. Eliana Pires acompanhada do filho, Fernando Augusto Pires.

O verão é uma estação que convida ao lazer ao ar livre, mas também traz riscos para a saúde ocular. A exposição prolongada ao sol, por exemplo, pode causar danos, como catarata precoce e degeneração macular. Por isso, é fundamental adotar medidas preventivas, como o uso de óculos escuros com proteção UV, especialmente durante atividades externas. A doutora Eliana Pires (CRM 13614 /RQE 6128), do Centro Oftalmológico de Guarapuava alerta que nem todos os óculos escuros disponíveis no mercado oferecem a proteção necessária.

“A exposição excessiva ao sol pode causar vários problemas, desde irritação na superfície ocular até doenças mais graves, como tumores nas pálpebras, pterígio, catarata e queimaduras na retina. É essencial verificar se as lentes possuem filtro UVA e UVB, capazes de bloquear os raios nocivos do sol. No caso da catarata, é uma condição que pode se agravar ou desenvolver mais rapidamente com a exposição intensa aos raios solares sem proteção adequada”, ressalta. Além disso, chapéus e bonés podem ser grandes aliados para garantir uma proteção extra.

Os olhos também ficam mais expostos em piscinas e praias durante a estação. O contato com água clorada ou salgada pode causar irritações e até ressecamento. “O uso de óculos de natação ajuda a proteger os olhos nesses ambientes. Já o uso de lentes de contato é contraindicado durante o mergulho, pois podem aumentar o risco de infecções, como a ceratite”, orienta a especialista.

Outro cuidado indispensável no verão é a hidratação, a Dra. Eliana Pires recomenda o uso de lágrimas lubrificantes para manter os olhos hidratados e realizar a higienização correta. “Outros cuidados oculares são essenciais como higienização das pálpebras, não esfregar as mãos ou outros objetos nos olhos, cuidado ao passar hidratantes e filtros solares na pele. É importante manter as bordas palpebrais livres desses produtos, devido ao risco de conjuntivites químicas”, enfatiza a oftalmologista.

Caso você sinta qualquer desconforto visual, procure imediatamente um oftalmologista. O Centro Oftalmológico de Guarapuava é referência no tratamento de doenças oculares e está à disposição para cuidar da sua saúde visual. É possível aproveitar o verão mantendo os olhos protegidos!

Dr^a Eliana Pires

CRM: 13614 / RQE: 6128

f oftalmoguarapuava @oftalmoguarapuava

☎ 42 3623 1771 📞 42 99913 1771

📍 R. Coronel Saldanha, 2351, Guarapuava-PR



**CENTRO
OFTALMOLÓGICO
DE GUARAPUAVA**

CONHEÇA A CLÍNICA DE PÂMELLA BATISTA:

um espaço de excelência em psicoterapia em Guarapuava

Passo a passo, com dedicação e excelência, Pâmella Batista de Souza está construindo um espaço que promete trazer a Guarapuava uma experiência de excelência em psicoterapia. A psicóloga já possui uma carreira de atendimentos com resultados na vida de mais de 500 pacientes e acumula 13 mil horas de experiência, com atendimentos personalizados e embasamentos na Psicologia Internacional mais efetiva e atual, além de extrema dedicação, ética e sigilo à cada paciente.

Assim, a nova clínica em Guarapuava é o reflexo de uma trajetória marcada pela dedicação à Psicologia, assim como a carreira de Pâmella foi edificada sobre bases sólidas. A psicóloga iniciou a formação na Universidade Estadual do Centro-Oeste (Unicentro) em 2012 e realizou o mestrado em Psicologia pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Além disso, a bagagem acadêmica dela se complementa com um vasto histórico de cursos e especializações, tornando-a referência na região e uma supervisora respeitada, tendo orientado diversas psicólogas nas práticas, tendo sido a responsável por tratamentos que ajudaram.

Pâmella destaca que seu espaço será para um grupo seleto de pacientes que buscam focar em seu autoconhecimento, paz e desenvolvimento pessoal. A psicóloga auxilia pessoas a conseguirem alcançar seus objetivos no trabalho, nos relacionamentos, e as ajuda a desenvolver inteligência emocional através do aprendizado de técnicas e conhecimentos sobre as emoções. Outro assunto em sua expertise é auxiliar pessoas a terem uma melhor autoestima, ou seja, se sentirem melhor consigo mesmas.

O planejamento da clínica foi pensado em seus mínimos detalhes, inclusive a escolha da arquiteta, Laura Costa. Para criar o ambiente ideal, a arquiteta afirma que o espaço da clínica foi cuidadosamente projetado para oferecer conforto e acolhimento. “Com tons amadeirados e detalhes de boiserie, o espaço transmite elegância e tranquilidade, enquanto o mármore com nuances douradas adiciona um toque especial de sofisticação ao ambiente”, explica.

“Cada aspecto do ambiente foi pensado para proporcionar uma sensação de segurança e tranquilidade, permitindo que o paciente explore suas questões mais profundas em um lugar de confiança”, conta a psicóloga.



Fotos: Dentinho

Unindo os conhecimentos de uma arquiteta com experiência e o olhar cuidadoso de uma psicóloga, a clínica promete proporcionar:

- Uma infraestrutura premium e estética acolhedora e moderna, além de possuir ambientes de atendimento confortáveis;
- Isolamento acústico de 100%. A psicóloga ressalta que isto foi uma prioridade para proporcionar um ambiente silencioso, transmitindo serenidade e acolhimento e que permite o desenvolvimento de uma funcionalidade;
- Estacionamento fácil, já que a clínica estará situada no bairro Trianon;
- Incorporação de tecnologia aos atendimentos e processos da clínica.

Além disso, em termos da experiência da psicoterapia, Pâmella comenta vantagens das suas sessões, através delas os pacientes possuem acesso a:

- Um atendimento personalizado e humanizado;
- Avaliações iniciais detalhadas para construir um plano terapêutico personalizado, levando em consideração as particularidades de cada paciente;
- Acompanhamento contínuo e revisões regulares do plano de tratamento;
- Atendimento humanizado, que vai além da consulta, com follow-ups e suporte entre as sessões;
- Acesso às orientações para aplicação prática no dia a dia;
- Consultas de revisão periódica após o término do tratamento, para manter as conquistas das sessões;
- Canal para dúvidas ou apoio em situações emergenciais.

Assim, com um padrão de excelência e compromisso com a qualidade, a Clínica Pâmella Batista está pronta para receber aqueles que buscam investir em sua saúde mental e em uma vida equilibrada. Agende uma visita e descubra como a terapia pode ser um caminho para o autoconhecimento, a resiliência e também para uma felicidade genuína.



Arquiteta Laura da Costa, responsável pelo projeto de interiores da Clínica Pâmella Batista.


Pamella Batista
psicóloga

Clínica Pâmella Batista
📍 Rua Projetada, nº 90, ao lado da Praça da Ucrânia, bairro Trianon, Guarapuava-PR.
📷 Instagram: @psicologa.pamellabatista

EDITORIAL

DEZ 24/ JAN 25

COMO VOCÊ GUIOU A SUA VIDA EM 2024? SE SENTE FELIZ E REALIZADO?

Dezembro é um mês de muitas reflexões... É quando a maioria de nós paramos para refletir e avaliar como foi o nosso ano. Pegar as metas escritas lá em janeiro e rabiscar o que foi colocado em prática e recolocar as que não foram executadas, se ainda faz sentido, em 2025. Agora, pensando em metas, é o ideal deixar passar 12 meses para olhar para as metas e avaliá-las se foram cumpridas?

Como presente de Natal vou deixar uma dica prática, na verdade dicas, aqui mesmo, no editorial:

- Tenha o seu caderno de Capa Preta para escrever as suas metas e objetivos;
- Separe as metas grandes em ações menores – para chegar na meta grande;
- Execute essas ações por semana, dissolva-as em semanas;
- Cada segunda-feira olhe os seus objetivos e risque os que cumpriu;
- Os que não realizou, escreva-os novamente na semana que está iniciando;
- Assim você chegará no fim de ano e não vai ter aquela frustração de olhar o seu caderno e ver que nada do que você planejou em janeiro foi realizado.

Gostou dessas dicas? Espero que ajude você a colocar em prática os seus objetivos e conquistar tudo que você almeja para a sua vida em 2025, 2026, dependendo da sua meta e da velocidade que você está disposto a correr.

Para a Ana Rosa o que foi um sonho hoje é realidade. A terapeuta ocupacional inaugurou a sua clínica em agosto de 2024 aqui em Guarapuava e o espaço ficou muito aconchegante, pensado com carinho para expandir o desenvolvimento saudável das crianças.

O desenvolvimento funcional infantil é o processo em que as crianças adquirem habilidades e capacidades de acordo com a sua faixa etária, como exemplo, de 1 a 2 anos - a criança caminha sozinha, já consegue levar a comida a boca sozinha. O objetivo da terapia ocupacional é torná-la cada vez mais independente e com capacidade de interagir de forma eficaz em seu ambiente. Confira o que é esperado para o desenvolvimento da criança de acordo com a sua idade, págs. 06, 07, 08 e 09.

Uma excelente leitura e um Fim de ano repleto de SAÚDE e PROSPERIDADE!

Um beijo em seu coração,
Kerlin e Equipe Revista + Saúde!



ÍNDICE DEZ 2024 / JAN 2025

CAPA

Qual a chave para um desenvolvimento infantil saudável? A Terapeuta Ocupacional, Ana Rosa Almeida conta o que é esperado em cada fase da criança!

Págs. 6 a 9



EXPEDIENTE

Editora Chefe / Diretora

Kerlin S. Zimmer
Reg. Profissional 13812

Colaboradores

Vallery Nascimento

Foto de Capa:

Ortolan Foto & Design

Designer e Diagramação

Luiz Henrique Correa

Projeto Gráfico

Douglas Rodrigues

Tiragem

3 .000

CONTATO REDAÇÃO

(42) 3035-4756
(42) 9 9916-8618
www.maissauderevista.com.br
editorial@maissauderevista.com.br
Av. Manoel Ribas, 1614, Sala B,
Guarapuava, Paraná

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 6 | A terapia ocupacional é a chave para promover o desenvolvimento funcional infantil saudável | 26 | + Saúde - Fake News: Açai tem menos calorias do que o sorvete? Descubra a verdade por trás dessa crença! |
| 10 | Movimente-se: as férias das crianças podem ser mais divertidas e saudáveis com exercícios físicos | 30 | Quer perder peso? Comece a dormir bem! |
| 14 | + Saúde Pet: Cuidados com a saúde dos pets podem prevenir a obesidade | 32 | Método Atena De Implantes Dentários |
| 16 | Sudomed: sua parceira em saúde e segurança no trabalho | 34 | Como desintoxicar o organismo após as festas de fim de ano? |
| 18 | Proteja-se no Verão: a pele que você quer quando envelhecer depende dos cuidados de hoje! | 36 | Mari Gomides transforma a beleza e eleva a confiança com dedicação e criatividade |
| 20 | A conexão de talentos de Silmara e Adriana transforma os cabelos e resgata a beleza | 37 | Surpreenda quem você ama em datas especiais com um Day Spa na Clínica Estética Bela Forma! |
| 22 | A PROMISSOR: Quando o trabalho encontra a dedicação, ninguém segura! | 38 | Estudo indica que 64% dos trabalhadores tiveram a saúde afetada por problema financeiros |
| 24 | O Poder da Ação- 7 Pecados que atrasam o seu sucesso! | 40 | Inscreva-se no canal Conexão + Saúde |

A TERAPIA OCUPACIONAL É A CHAVE PARA PROMOVER O DESENVOLVIMENTO FUNCIONAL INFANTIL SAUDÁVEL

O crescimento infantil é repleto de descobertas e novas aventuras. Mas também é um processo que exige atenção e paciência dos pais para que os pequenos alcancem o desenvolvimento pleno, de acordo com cada fase. Um estudo do Ministério da Saúde aponta que 12% das crianças brasileiras de até cinco anos têm suspeita de atraso no desenvolvimento e não apresentam os comportamentos e habilidades esperados para essa faixa etária. É neste momento que a terapia ocupacional entra em cena: para ajudar as crianças a desenvolverem as habilidades necessárias para realizarem atividades do dia a dia.

A terapeuta ocupacional Ana Rosa Machado Carvalho de Almeida (Crefito 13139/TO) inaugurou em Guarapuava a Clínica Vida Sensorial, um espaço voltado somente para auxiliar os pequenos no desenvolvimento funcional.

“O desenvolvimento funcional infantil refere-se ao processo pelo qual as crianças adquirem habilidades e capacidades ao longo das diferentes etapas do seu crescimento. Isso inclui o desenvolvimento motor, cognitivo, social, emocional e da linguagem. O objetivo é que a criança se torne cada vez mais independente e capaz de interagir de forma eficaz com seu ambiente, destaca a profissional.”



Foto: Ortolan Foto & Design

O papel da Terapeuta Ocupacional

Para isso, a terapeuta ocupacional utiliza de técnicas que aperfeiçoam as habilidades das crianças, sendo uma peça-chave para promover a autonomia e a qualidade de vida delas, ajudando-as a atingir seu potencial máximo. A profissional aplica a avaliação do desenvolvimento, para identificar as habilidades e necessidades específicas da criança, bem como quaisquer dificuldades que possam estar afetando seu desenvolvimento. Em seguida, a terapeuta realiza uma intervenção personalizada, ao criar programas de intervenção que atendam às necessidades individuais da criança, utilizando atividades lúdicas e significativas para promover o desenvolvimento.

Dessa forma, a terapia ocupacional é responsável pela promoção da independência, uma vez que ajuda as crianças a aprenderem atividades cotidianas, como vestir-se, alimentar-se e brincar, o que é vital para a autonomia. Além disso, a profissional também proporciona a inclusão social, trabalhando para que os pequenos participem de atividades sociais e escolares, promovendo habilidades sociais e de comunicação. Tudo isso é desenvolvido sem esquecer de um fator fundamental durante este processo: o suporte à família. O papel da terapeuta ocupacional é orientar e apoiar os familiares, fornecendo estratégias e recursos para ajudar no desenvolvimento da criança em casa.

Como saber qual é a hora de procurar um terapeuta ocupacional?

Identificar os sinais de atraso no desenvolvimento infantil é fundamental para garantir que as crianças recebam o apoio necessário em seu crescimento. É importante ficar atento às habilidades motoras, cognitivas e sociais, pois esses aspectos são cruciais para o desenvolvimento saudável. Saiba quais são as habilidades esperadas para cada fase de vida da criança:

0 a 3 meses

- **Físico:** movimentos reflexos (como o reflexo de sucção), levantamento da cabeça ao deitar de bruços, movimentos amplos dos braços e pernas.
- **Social e emocional:** respostas ao som e à voz, contato visual e reconhecimento de rostos familiares.
- **Cognitivo:** começam a seguir objetos com os olhos e mostram curiosidade por sons e luzes.

4 a 6 meses

- **Físico:** rola de frente para trás, segura objetos e tenta sentar sem apoio.
- **Social e emocional:** sorri espontaneamente, responde ao nome, demonstra emoção com risos e sons, e tenta se comunicar balbuciando.
- **Cognitivo:** explora com as mãos, leva objetos à boca e começa a diferenciar vozes e tons.

Para saber mais, confira o episódio do **Conexão Mais Saúde** com a entrevista da Terapeuta Ocupacional, **Ana Rosa Machado Carvalho de Almeida**. Aponte a câmera do celular para o **QR Code** ao lado e aproveite o conteúdo exclusivo.



Foto: Ortolan Foto & Design

7 a 9 meses

- **Físico:** engatinha e tenta ficar em pé com suporte.
- **Social e emocional:** estranha pessoas novas, demonstra preferências por brinquedos e interação de maneira mais ativa.
- **Cognitivo:** começa a entender causa e efeito (como bater em um brinquedo para fazer som).

8 a 10 meses

- **Físico:** fica em pé sozinho, dá os primeiros passos e manipula objetos com mais precisão.
- **Social e emocional:** mostra mais apego aos cuidadores, pode demonstrar ansiedade de separação.
- **Cognitivo:** segue instruções simples, explora objetos mais detalhadamente, como abrir e fechar.



1 a 2 anos

- **Físico:** Caminha sozinho, sobe escadas com ajuda e começa a correr. Entre os 13 e 14 meses, abrir, fechar, colocar, tirar e remexer são atividades favoritas da criança. Aos 15 a 16 meses, ela sobe e desce da cama, sem auxílio.
- **Habilidades de alimentação:** a criança já consegue levar a comida à boca sozinha e deseja se alimentar com os dedos. Ela também sabe sugar o líquido com o canudinho e segura o copo sozinha para beber, mesmo ainda derramando um pouco. A partir dos 17 meses, ela já consegue comer e beber derramando cada vez menos.
- **Habilidades de higiene pessoal:** ela tem a capacidade de escovar os dentes como um adulto, lavar as mãos com auxílio, identificar pelo menos cinco partes do corpo e auxiliar na hora do banho.
- **Habilidades de vestuário:** o pequeno é apto para ajudar a vestir roupas simples, retirar a parte de baixo com independência e retirar roupas de frio e puxar o zíper grande para cima e para baixo. Ele se diverte tirando meias e sapatos, e sabe abotoar e desabotoar botões grandes.
- **Habilidades para uso do banheiro:** este é o início do controle dos esfíncteres (músculos que controlam a abertura e o fechamento de orifícios do corpo). A criança aceita sentar no vaso ou penico e percebe o xixi e cocô na fralda.
- **Social e emocional:** exibe comportamento independente e imitação dos outros, brinca de forma mais interativa, atende ao que é pedido.
- **Cognitivo:** aumento do vocabulário, reconhece nomes de pessoas e objetos, resolve problemas simples (como encaixar blocos). Além disso, demonstra ter vontade própria, testa limites e fala muito a palavra “não”. Entre 15 e 16 meses, a criança reconhece que as mãos e as roupas estão sujas e mostra para mãe, para que as veja. Ela também tem noção de quantidade.

2 a 3 anos

- **Físico:** corre com mais estabilidade, chuta, joga bola e começa a pedalar.
- **Habilidades de alimentação:** a criança sabe utilizar a colher e o garfo durante a alimentação, cortar alimentos macios com o garfo, e beber de um copo sem tampa. Também consegue servir líquidos de uma garrafa pequena em um copo com auxílio, pegar água em um filtro baixo com independência e limpar a boca com o guardanapo.
- **Habilidades de higiene pessoal:** deve ser capaz de lavar e secar as mãos com pouco auxílio, secar o rosto quando recebe uma toalha de um adulto e tomar banho com auxílio.
- **Habilidades de vestuário:** a criança é apta para vestir a roupa com independência mas precisa de ajuda para olhar o lado correto. Ela sabe calçar os sapatos com independência, mas ainda pode errar o pé e abotoar e desabotoar a blusa.
- **Habilidades de uso do banheiro:** até os 3 anos, a criança é capaz de controlar o xixi e o cocô (diurnos), mas eventualmente ainda ocorrem episódios de xixi ou cocô na roupa. Ela já avisa que quer ir ao banheiro e ao dormir durante o dia, permanece seca.
- **Social e emocional:** começa a brincar com outras crianças, demonstra empatia e segue rotinas básicas.
- **Cognitivo:** entende conceitos simples de tamanho e quantidade, participa de jogos de faz-de-conta e usa frases curtas para se comunicar.

4 a 5 anos

- **Físico:** pula, equilibra-se em um pé, sobe e desce escadas alternando os pés.
- **Habilidades de alimentação:** o pequeno serve líquidos de uma jarra pequena derramando pouco. Até aos cinco anos, a criança serve alimentos com auxílio e ajuda a colocar e retirar utensílios da mesa. Ela sabe utilizar os talheres adequados para se alimentar com independência e usa a faca para espalhar o alimento.
- **Habilidades de higiene pessoal:** ao atingir os quatro anos, a criança deve ser capaz de limpar e assoar o nariz com auxílio, escovar os dentes com pouco auxílio e pendurar toalhas em ganchos que estão na altura da criança. Aos cinco anos, ela consegue lavar as mãos e o rosto, limpar e assoar o nariz com independência, e escovar os dentes apenas com instrução verbal.
- **Habilidades de vestuário:** até os quatro anos, o pequeno deve ter a capacidade de vestir e retirar roupas simples com independência, além de calçar sapatos simples sem errar o pé, e identificar o lado correto de algumas peças de roupa, sabendo manusear botões de pressão (abre e fecha). Já aos cinco anos, a criança sabe abotoar e desabotoar botões de tamanhos variados, encaixar o zíper na terminação, apertar e afrouxar cintos ou fivelas de roupas e calçados.
- **Habilidades de uso do banheiro:** até os quatro anos, a criança já não usa fraldas, ela sabe ir ao banheiro sozinha durante o dia e apresenta o controle noturno, mas ainda ocorrem episódios de xixi na cama. Ao atingir os cinco anos, ela já tem controle total dos esfíncteres (xixi e cocô).
- **Social e emocional:** desempenha papéis em brincadeiras cooperativas, desenvolve amizades e entende regras sociais.
- **Cognitivo:** aprende a contar, reconhece algumas letras e números, desenvolve raciocínio mais complexo, como resolver quebra-cabeças.



Foto: Ortolan Foto & Design

“

Os pais devem se atentar para proporcionar a oportunidade de aprendizagem para as crianças. E essas oportunidades ocorrem no dia a dia, deixando que a criança viva ‘o fazer’, ela tem que colocar ‘a mão na massa’, além de observar os adultos fazendo as coisas ao seu redor, mas ela também tem que fazer porque é fazendo que ela vai aprender a desempenhar todas essas atividades de uma forma cada vez mais independente. Na correria do dia a dia, os pais acabam fazendo pelas crianças porque é mais rápido e mais prático. Mas os pais acabam tirando essas oportunidades de aprendizagem da criança, enfatizou a terapeuta ocupacional, Ana Rosa Machado Carvalho de Almeida.

”



Clínica
Vida Sensorial

📍 Rua Barão do Rio Branco, 398,
Batel, Guarapuava-PR.

☎ 42 9 9816-8556

@ @clavicavidasensorialpr

MOVIMENTE-SE: AS FÉRIAS DAS CRIANÇAS PODEM SER MAIS DIVERTIDAS E SAUDÁVEIS COM EXERCÍCIOS FÍSICOS



As férias são o período do ano mais aguardado pela a criançada, pois é sinônimo de diversão. As telas como televisão, tablet, celular e o videogame acabam sendo os programas preferidos para passar o tempo. Mas é essencial não deixar de lado a importância da atividade física, especialmente para as crianças. Durante esse período, elas mudam drasticamente a rotina de sono, alimentação e atividades diárias, o que

pode gerar irritabilidade, estresse e até ganho de peso. O personal trainer infantil Eduardo Piegues, mais conhecido como Tio Dudu, afirma que os pequenos também precisam cuidar da saúde, principalmente nas férias.

“Assim como os adultos, as crianças também precisam se manter ativas para evitar os efeitos negativos do sedentarismo, como o aumento do tempo em frente às telas. Vale ressaltar que no período de férias a desordem

alimentar associada a um ciclo circadiano desregulado potencializa o ganho de peso e de sedentarismo infantil com maior tempo de telas (celular, televisão e videogames, etc)”, ressalta.

O Verão pede brincadeiras ao ar livre

As férias de verão são uma excelente oportunidade para incentivar os pequenos a se mexerem, e nada me-

lhor do que aproveitar o clima quente para praticar atividades ao ar livre. O personal trainer sugere atividades como ir ao parque, andar de bicicleta, brincar com bola, e para quem tem a chance, pode aproveitar parques aquáticos ou piscinas. “Essas atividades podem ser feitas em família, criando momentos de conexão e memórias inesquecíveis”, afirma ele. Outro destaque são as colônias de férias, onde as crianças podem socializar, fazer novos amigos e se divertir enquanto se exercitam de maneira lúdica e criativa.

Além de todos os benefícios físicos, a prática regular de atividades durante as férias pode ter reflexos positivos na volta às aulas. “Estudos mostram que crianças ativas fisicamente têm um desempenho escolar superior. Por isso, manter a rotina de exercícios mesmo nas férias é fundamental para que retornem às aulas com energia e prontas para aprender. Sendo assim, manter e incentivar a prática corporal nas férias é primordial para que continuem desenvolvendo as habilidades cognitivas e físicas, garantindo um retorno mais natural à rotina pós-férias”, destaca o Tio Dudu.

Quando o assunto é motivar os filhos, o personal trainer garante: “O exemplo move!”. Para ele, os pais ativos são grandes influenciadores, pois eles são a primeira referência dos filhos. Levar os pequenos para uma caminhada enquanto você corre ou praticar um esporte juntos pode ser uma ótima forma de manter todos em movimento, e incentivar através da companhia. Além disso, o Tio Dudu orienta que os pais inscrevam as crianças em aulas de atividades que também lhes agradem, como dança, esportes ou até mesmo academias voltadas para o público infantil, considerando a idade, fase motora e as preferências.

Os pequenos precisam de atenção especial em relação ao calor

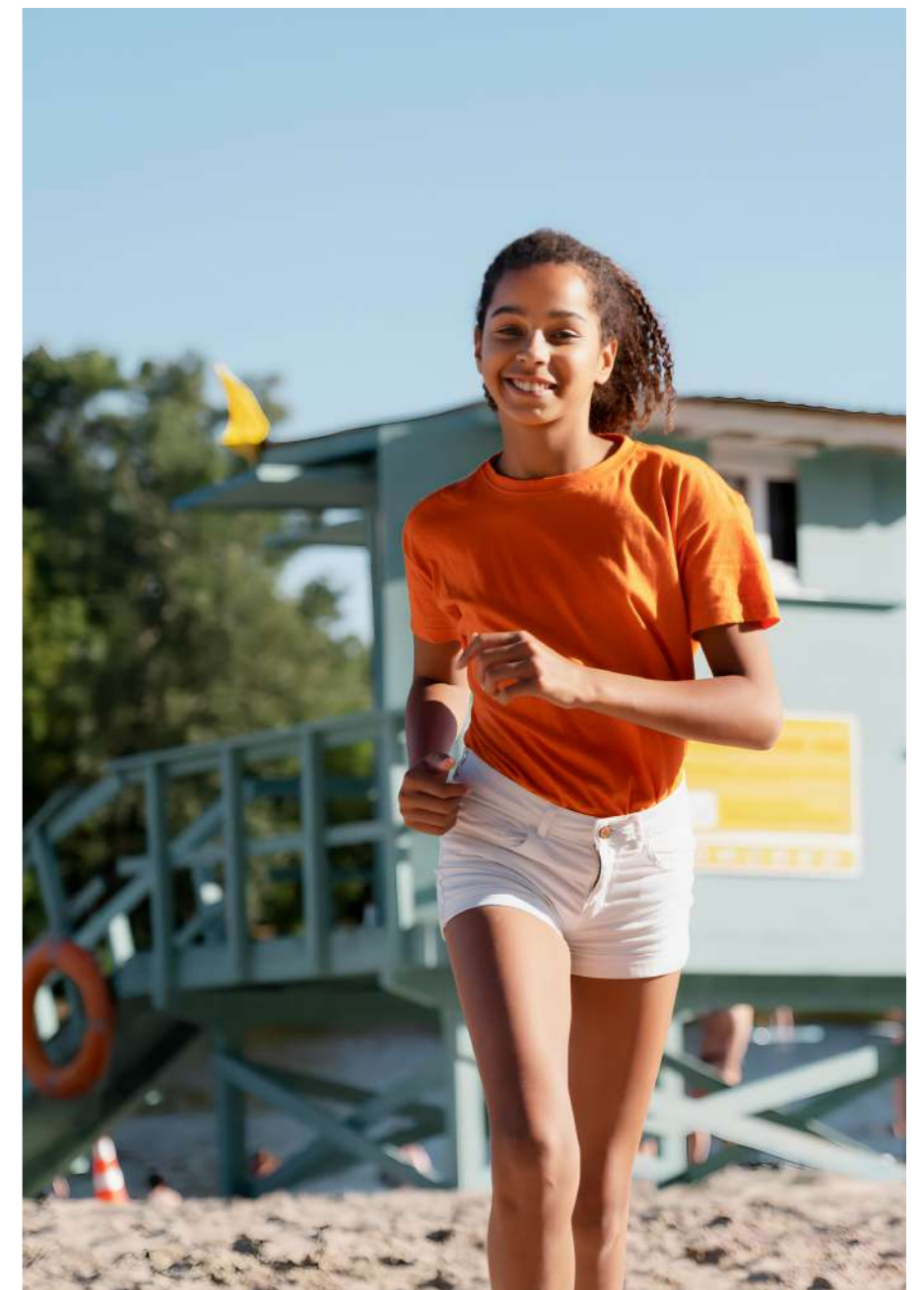
Se o dia estiver muito quente, as atividades em espaços fechados ou em casa também são válidas. Eduardo Piegues lembra que a tecnologia pode ser uma aliada nessas horas. “Existem canais no YouTube e aplicativos como o ‘Active Arcade’, que incentivam o movimento de forma divertida e interati-

va”, compartilha. As crianças, por ainda não terem o sistema de regulação de temperatura corporal maduro, precisam de atenção redobrada em relação ao calor. “Hidratação constante, roupas leves com tecidos respiráveis e protetor solar são fundamentais para que elas aproveitem as atividades sem sofrer com o calor excessivo, e para que elas não sintam os efeitos negativos de um dia de sol e calor durante a prática de esportes”, alerta o personal.

Para evitar sobrecarregar os pequenos, o ideal é seguir as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), que indicam ao menos duas horas semanais de ativida-

des moderadas para crianças de 2 a 5 anos, e uma hora diária para as que têm mais de 5 anos. “É importante respeitar o limite de horas semanais igual à idade da criança, para evitar fadiga. Por exemplo, se a criança tem 7 anos, o máximo é 7 horas de atividades semanais”, orienta o Tio Dudu.

Assim, manter as crianças em movimento nas férias é uma combinação perfeita de saúde, diversão e aprendizado. Com as dicas do Tio Dudu, não faltam ideias para garantir que o período seja ativo e cheio de momentos especiais em família!



A TV DA SUA RECEPÇÃO PODE SER UMA ALIADA PARA VENDER MAIS



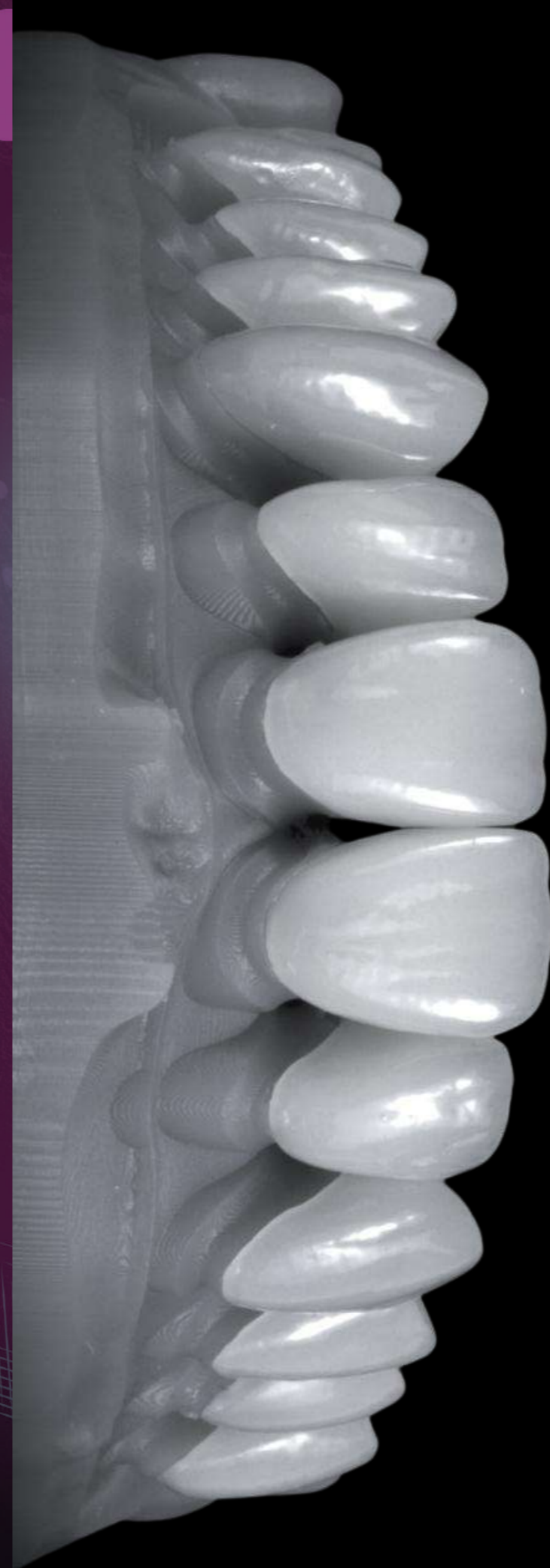
A **TV PLAY Corporativa** é a solução ideal para empresas que desejam se destacar e alcançar o sucesso. Através de uma comunicação interna eficaz e um marketing direcionado, a TVPLAY Corporativa te ajuda a:

- **Promover seus produtos e serviços:** Atraia a atenção dos clientes e apresente seus produtos de forma criativa e impactante.
- **Aumentar o ticket médio:** Divulgue ofertas e combos de forma estratégica.
- **Fidelizar seus clientes:** Crie um canal de comunicação direto e personalizado.
- **Fácil instalação e manutenção:** Comece a utilizar a TVPLAY Corporativa rapidamente, sem complicações.
- **Gerenciamento na palma da mão:** Controle tudo de forma remota, a qualquer hora e lugar.
- **Imagens impecáveis:** Garanta a melhor experiência visual para seus clientes e colaboradores.
- **Conteúdo personalizado:** Crie e exiba conteúdos específicos para diferentes públicos.

Fale conosco



(42) 3624 4550
www.redetvplay.com.br
Rua Alcione Bastos, 1723 - Centro



klososki

Dental Studio

- Facetas em E-Max Maquiadas.

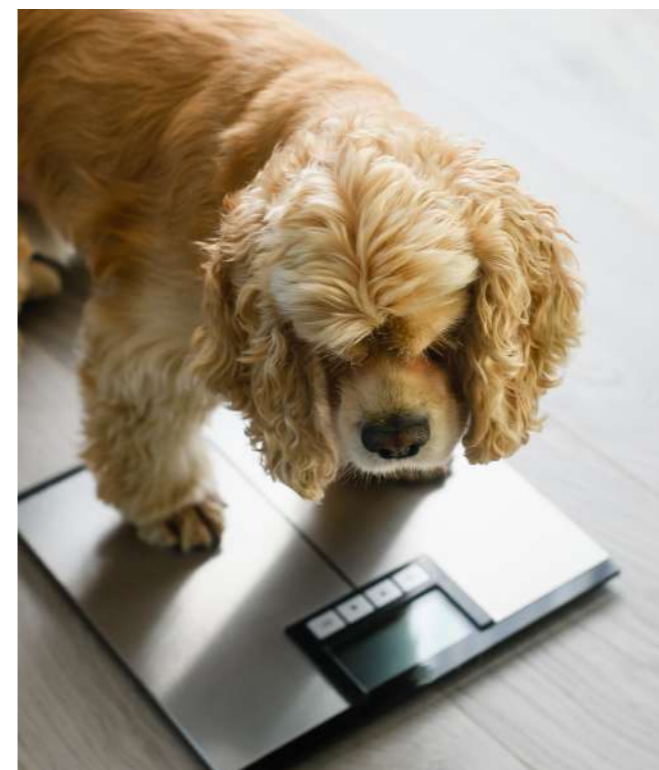


+ SAÚDE

PET



CUIDADOS COM A SAÚDE DOS PETS PODEM PREVENIR A OBESIDADE



endócrinas, comprometimento hepático e redução da imunidade. Distúrbios gastrointestinais, problemas reprodutivos e o aumento do risco em cirurgias também comprometem a qualidade de vida dos animais.

Predisposição à obesidade em algumas raças

O médico veterinário Mário Andrade também destaca que os tutores precisam entender que, em cada fase do desenvolvimento, os animais têm diferentes necessidades nutricionais. Existem rações específicas para filhotes, adultos, idosos, além de rações terapêuticas para pets com problemas cardíacos, renais, intestinais ou diabéticos. Essa adequação nutricional, aliada à quantidade correta de alimento, é essencial. No entanto, algumas raças têm predisposição genética à obesidade.

“Tanto em cães quanto em gatos, há raças geneticamente predispostas a ganhar peso com mais facilidade. Entre os cães, as principais raças propensas são: **Pug, Bulldog Inglês, Rottweiler, Labrador, Dachshund, Pinscher e Blue Heeler**. Nos gatos, o Persa é uma das raças com maior tendência a ganhar peso”, pontua o veterinário. Ele ainda alerta que os tutores podem identificar sinais de obesidade como cansaço, dificuldade respiratória e de locomoção. “Uma dica prática é apalpar as costelas do animal. Se houver dificuldade em senti-las, assim como gordura na região do abdômen, lombar e base da cauda, isso pode indicar excesso de peso”, esclarece Andrade. Para garantir a saúde dos pets e prevenir a obesidade, o veterinário Mário Andrade reforça a importância de adotar uma rotina de cuidados que inclua uma alimentação balanceada e atividades físicas regulares.



“É fundamental oferecer porções adequadas à idade, porte e padrões das raças dos animais, além de petiscos específicos para pets. Criar uma rotina alimentar, com dietas balanceadas e fracionadas em 2 ou 3 refeições em horários alternados, também ajuda a evitar o acúmulo de peso, orienta o especialista.”



A combinação de uma alimentação correta e exercícios físicos diários é a chave para manter os pets saudáveis e com uma qualidade de vida superior.

Os casos de obesidade em pets têm aumentado no Brasil, o que exige maior atenção dos tutores. Embora seja difícil negar um petisco ou um lanchinho saboroso para os animais de estimação, o problema surge quando a alimentação se torna exagerada, comprometendo a saúde dos pets. De acordo com uma pesquisa do Banfield Pet Hospital, entre 2011 e 2020, o número de cães brasileiros obesos ou com sobrepeso cresceu 108%, enquanto o de gatos aumentou 114%. O médico veterinário Mário Andrade (CRMV 11706) destaca que os principais fatores que contribuem para o acúmulo de gordura são a alimentação inadequada, o sedentarismo e problemas endócrinos.

“O excesso de alimento é o principal responsável pela obesidade. Por isso, é necessário definir horários para alimentação e, principalmente, fracionar a dieta. Outro erro comum é oferecer restos de alimentos humanos, que geralmente contêm grandes quantidades de gorduras e carboidratos. O sedentarismo também é um grande vilão no controle de peso. A atividade física garante um gasto energético adequado, ou seja, ajuda a queimar as calorias ingeridas”, explica o veterinário.

Entre os riscos à saúde causados pela obesidade, estão problemas articulares como displasia coxofemoral, artrite e artrose. Além disso, o veterinário alerta que os pets obesos podem desenvolver problemas de pele devido à presença de dobras, escaras de decúbito e pele distendida e frágil. Outros riscos incluem dificuldade respiratória, doenças

SUDOMED: SUA PARCEIRA EM SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO

A Sudomed atua há 25 anos como referência em cuidar da saúde e segurança dos trabalhadores, ajudando empresas a se manterem em conformidade com as normas legais. Com serviços integrados ao eSocial, avaliações técnicas e um software inovador para gestão de saúde e segurança ocupacional, a Sudomed traz praticidade e eficiência para os negócios, liberando os gestores de preocupações e otimizando os processos.



Proprietária da Sudomed, Maria Rosa (Foto: Ortolan & Design)

Confira os serviços da Sudomed:

Gestão de riscos e segurança ocupacional:

- **PGR:** Programa de Gerenciamento de Riscos.
- **PCMSO:** Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional.
- **PPP:** Perfil Profissiográfico Previdenciário.
- **LTCAT:** Laudo Técnico das Condições do Ambiente de Trabalho.

Avaliações Quantitativas:

- Gases, poeiras, ruídos, vibração ocupacional e calor.

Ergonomia e Fisioterapia:

- **AET:** Análise Ergonômica do Trabalho.
- Programas de Fisioterapia voltados ao trabalho.

Exames Médicos Ocupacionais:

- Admissional, demissional, periódico, mudança de função e retorno ao trabalho.

Avaliações Específicas:

- **Audiometria:** Exames auditivos e PCA (Programa de Conservação Auditiva).
- **Espirometria:** Saúde pulmonar para trabalhadores expostos a poeira.
- **Avaliação Vocal:** Para profissionais que utilizam a voz como principal ferramenta.

Conte com a Sudomed para transformar a gestão de saúde e segurança do trabalho na sua empresa!



Equipe da Sudomed (Foto: Ortolan Foto & Design)



FRANQUIA GUARAPUAVA

☎ (42) 3622-4876 ☎ (42) 3627-5046

📍 Rua Quintino Bocaiúva, nº 1.948, Centro, Guarapuava - PR.

✉ guarapuava@sudomed.com.br

Entre no clima do **verão** e eternize seus melhores momentos com estilo!

Venha até a **AmoÓtica** e escolha os óculos perfeitos para suas férias, para brilhar nas celebrações e começar 2025 com um novo olhar. Aproveite as festas, registre cada instante em família!

Nós, da AmoÓtica, desejamos um próspero ano novo e muito mais charme e proteção!



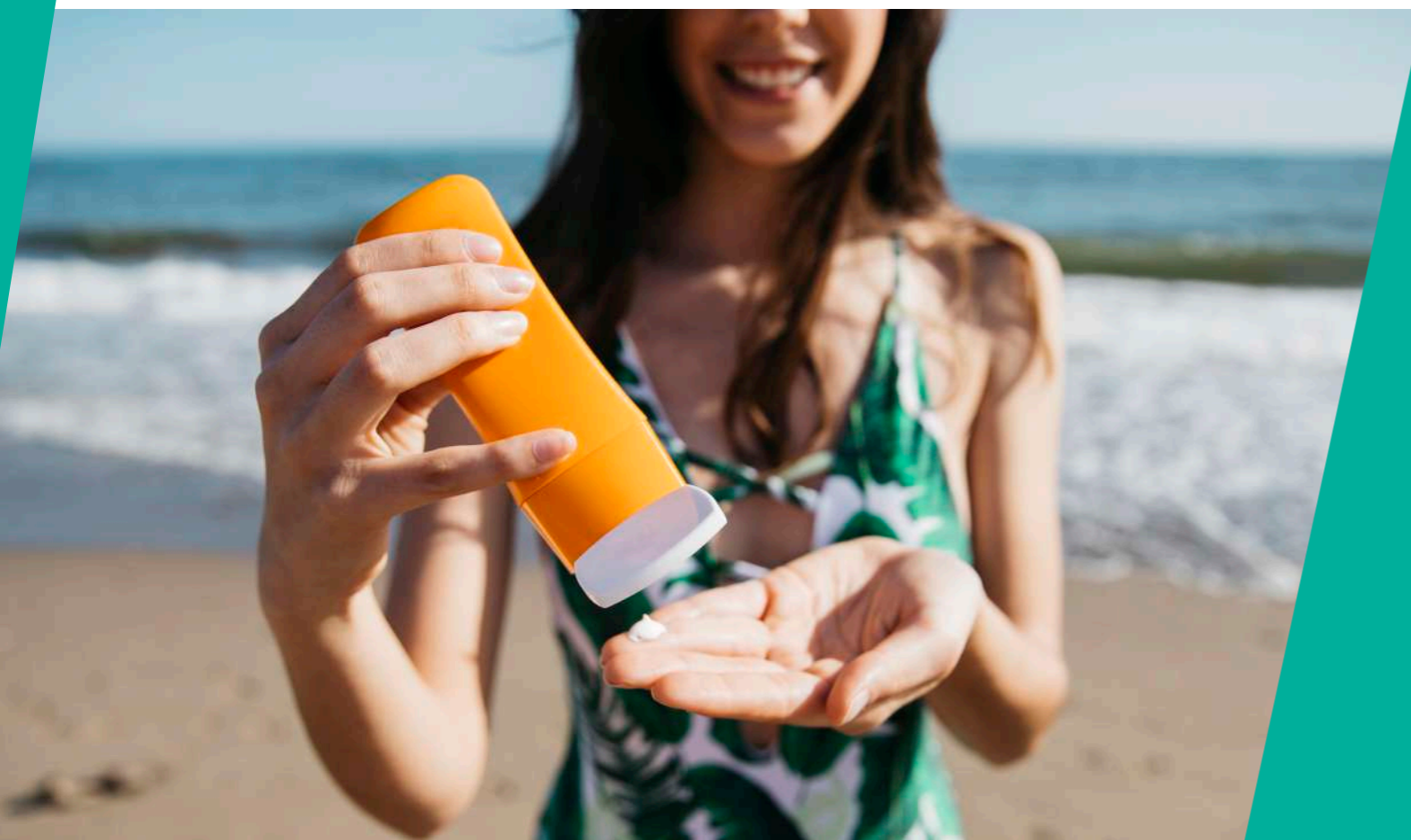
amooótica

📱 @amootica_gpva 📺 @amootica

☎ (42) 3035-4488

📍 Rua Coronel Saldanha, 2360 - Loja 02, Centro, Guarapuava - PR.

PROTEJA-SE NO VERÃO: A PELE QUE VOCÊ QUER QUANDO ENVELHECER DEPENDE DOS CUIDADOS DE HOJE!



A estação mais quente do ano é ideal para aproveitar o sol, mas também exige atenção redobrada com a pele. Segundo a dermatologista Dra. Beatriz Garcia (CRM 19430), a falta de cuidados pode resultar em problemas como queimaduras, envelhecimento precoce e até câncer de pele. “Quando se trata de medicina, a prevenção é tudo! A pele que você quer quando envelhecer depende do que faz agora: cuidar dos horários nocivos de exposição solar, adquirir o hábito de passar o filtro solar, hidratar bem a pele são prevenções contra o câncer de pele e as consequências do envelhecimento solar da cutis”, afirma a profissional.

Cuidados que fazem a diferença o ano todo

Os cuidados com a pele devem ser contínuos, e não apenas no verão. Além da aplicação diária do filtro solar, a hidratação é essencial, tanto tópica quanto oral, com ingestão

correta de água, ou seja, cerca de dois litros por dia. “O filtro solar previne o câncer de pele, o dano solar ao colágeno, que causa flacidez e rugas, e também previne o surgimento de manchas na pele ou a piora de manchas preexistentes, como o melasma”, explica a dermatologista.

Para escolher o filtro solar adequado, a Dra. Beatriz recomenda avaliar o tipo de pele e o nível de exposição solar. Se a pessoa trabalha exposta ao sol, já teve câncer de pele ou lesões pré-cancerígenas, ou tem manchas na pele, ela deve usar o fator mais alto. No entanto, é diferente de quem fica somente em locais fechados.

“O uso de fator mais alto também deve-se ao fato das pessoas não usarem a quantidade ideal de protetor solar regularmente, assim, quando passam uma camada muito fina, o filtro fica mais diluído na pele. A escolha do filtro

solar depende do tom da pele. Quanto mais clara, menos melanina protegendo a pele a pessoa tem, e também suas atividades laborais e problemas de saúde, como a existência ou não de histórico pessoal ou familiar de câncer de pele”, esclarece a Dra. Beatriz Garcia. Já em relação aos tipos de filtro solar, a dica é clara: os filtros físicos refletem a luz solar e são indicados para peles sensíveis, enquanto filtros químicos ou mistos são ideais para as outras situações.

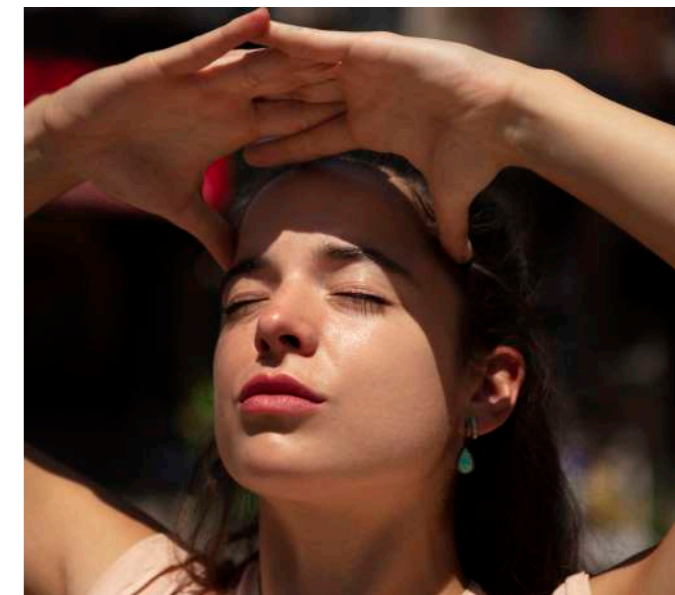
Atenção aos sinais e à hidratação

A exposição excessiva ao sol pode trazer o perigo do desenvolvimento do câncer de pele. A doença se manifesta em lesões que mudam rapidamente, sangram, causam dor, ou pintas que aumentam de tamanho ou mudam de cor. O sol também causa a vermelhidão na pele, sendo um alerta para queimaduras. “Deve-se evitar a exposição solar entre as 10-16 horas, dentro do possível. Somente evitar a exposição, não é suficiente, pois dependendo do local que a pessoa esteja, a radiação pode refletir na água, areia, como o que acontece na praia”, esclarece a Dra. Beatriz.

Além do uso de protetor solar — aplicado 30 minutos antes da exposição e reaplicado após o contato com água — a água remove o protetor solar. E após a exposição solar, a pele fica desidratada, necessitando de sabonetes delicados e hidratantes com ativos como ácido hialurônico e vitamina C que ajudam a manter a pele saudável.

“E principalmente: evite seguir conselhos de quem não entende e nem estudou para cuidar da sua pele! Mui-

tas vezes blogueiros e influencers dizem coisas que não são verdade, indicam produtos errados para a pele das pessoas. Pessoas que saem cauterizando lesões de pele sem ter o conhecimento de que a lesão é benigna ou não também causam danos à saúde. Somente quem estuda, sabe o que é doença ou não, pode tratar a pele. Sempre consulte um dermatologista ao menos uma vez por ano para ter a sua pele, suas pintas ou nevus avaliados por um profissional”, finaliza a dermatologista.



TRANSFORME SEU ESPAÇO E FACILITE A ROTINA COM A PERSONAL ORGANIZER, ÂNGELA MARCONATO!




A Personal Organizer é a solução ideal para quem deseja transformar seu espaço de maneira prática e personalizada. Mais do que apenas organizar, a Angela Marconato oferece estratégias que otimizam o ambiente, promovem bem-estar e aumentam a produtividade. Seja em casa ou em empresas, a Personal Organizer cria espaços mais agradáveis que facilitam a rotina, reduzindo o estresse e trazendo mais clareza.

O serviço de uma Personal Organizer é indicado para famílias, profissionais e empresas que desejam um espaço mais organizado e prático. A Angela Marconato oferece soluções sob medida para atender às necessidades de cada cliente, garantindo mais qualidade de vida e harmonia no cotidiano. Com a transformação do seu ambiente, você aproveita mais o tempo e desfruta de uma rotina mais eficiente.



Angela Marconato
Personal Organizer

 @angelamarconato_organizer

 (42) 9 9123-2522

 www.angelamarconatopo.com.br

A conexão de talentos de Silmara e Adriana transforma os cabelos e resgata a beleza única de cada mulher

A conexão de Silmara, Consultora de Imagem, e de Adriana Lima, renomada hair stylist, é muito mais do que uma parceria profissional: é uma aliança que transforma cabelos, eleva a autoestima e resgata a confiança das mulheres. Cada cliente tem um resultado personalizado e de excelência, que realça a autenticidade e a naturalidade dos fios. A ideia surgiu há dois anos, quando Silmara percebeu a importância de contar com uma profissional competente para interpretar as análises de coloração dos cabelos.

“Conheço a Adriana há 13 anos, e ela sempre cuidou do meu cabelo com muita dedicação. Achei que poderia propor esse desafio, e ela abraçou com todo o amor do mundo. Desde então, temos trabalhado juntas trazendo essa confiança e com excelência para as nossas clientes. Nossa ideia principal é devolver segurança e tranquilidade resgatando nelas a beleza natural”, explica Silmara.

Desde o início da parceria, já foram realizados mais de 30 trabalhos conjuntos. Os belos resultados também são frutos de anos de bagagem da hair stylist, Adriana Lima. Ela conta com um currículo de especializações em cortes, mechas, loiros e morena iluminada, além de fazer parte de um grupo de coloristas da L'Oréal Professional Star Pro. Mas isso não define todo o diferencial do trabalho dela, o que move a Adriana, é a paixão por ver a felicidade das pessoas.

“Ser cabeleireira é um dom de Deus. Eu já sonhava com essa profissão desde criança, quando eu cortava os cabelos das minhas bonecas. Eu amo ver o momento que as pessoas se olham no espelho e veem a transformação delas e quando saem uma nova pessoa. Hoje me sinto realizada por fazer o que mais amo, e que essa é a minha profissão!”, afirma a hair stylist, Adriana Lima.

Para Silmara, a importância dessa conexão vai além da estética. As profissionais se aprofundam em conhecer a expectativa e o cabelo de cada cliente, a textura e a harmonia com o rosto, através dos conceitos do visagismo. “A cliente procura o estúdio para realizar a análise de coloração de cabelo, dentro do combo, eu entrego material tanto em PDF, como físico e acompanho todo o processo de transformação dela junto com a hair stylist”, detalha a Consultora de Imagem.

A Adriana, é responsável por transformar as análises de Silmara em resultados que vão além do que as clientes



esperam. “Procuramos discutir as possibilidades, entender as expectativas e trabalhar em conjunto para garantir o melhor resultado. Cada transformação é feita com paciência e dedicação, sempre respeitando o desejo da cliente e priorizando a saúde dos cabelos”, ressalta Adriana.

Transformando histórias e resgatando autoestima!

O impacto da parceria é evidente nos depoimentos das mulheres que passaram por essa experiência.

“Recebemos relatos emocionantes, como o de uma mulher que dizia não suportar se olhar no espelho pela manhã. Depois do nosso trabalho, ela se redescobriu e recuperou a alegria de se ver e se sentir bem. Essa é a nossa maior satisfação: saber que ajudamos a resgatar a confiança e a autoestima!”, afirma Silmara.

Mais do que mudar a aparência, a parceria de Silmara e Adriana é sobre criar conexões, renovar histórias e promover autoconfiança. “Muitas mulheres nos procuram para fazer correções de química, correções de tonalização, de tintura, correções no corte e recuperar o cabelo já sem vida ou esperança alguma. Fazemos todo um trabalho de excelência, corrigindo, trabalhando e recuperando o contraste natural de cada uma delas, oferecendo mais opções assertivas para que elas façam uso no decorrer da vida. Na análise dos cabelos, descobrimos os melhores tons que favorecem cada mulher, dentro da sua temperatura, intensidade e profundidade”, compartilha Silmara.

Com uma abordagem que une técnica, empatia e paixão, as profissionais mostram que cuidar dos cabelos é, na verdade, cuidar da essência e da autoestima de cada mulher.

ANTES



DEPOIS



Vanessa Nesi Lupepsa, Saionara Angellita Nesi e Fernanda Nesi

Produção de **Adriana e Silmara**, Maquiagem: **Elaine Giacomitti**
Cabelo: **Isaias Machado - Lady Lord**, Fotos: **Ortolan Foto & Design**.



Silmara Stylist
A S E S O R A D E I M Á G E N

Silmara Stylist

☎ (42) 9 9113-0280

📍 @silmara_stylist

Adriana Lima
H A I R S T Y L I S T

Adriana Lima

☎ (42) 9 9923-3629

📍 @adrianalima_oficial

A PROMISSOR:

QUANDO O TRABALHO ENCONTRA A DEDICAÇÃO, NINGUÉM SEGURA!



Proprietário da Promissor, Corretora de Seguros, em Guarapuava, José Carlos Maneira (Fotos: Ortolan Foto & Design)

A Promissor foi fundada em 1970, com um objetivo bem definido de propor soluções eficazes e efetivas em administração e gerenciamento de riscos. Em Guarapuava, a Promissor, Corretora de Seguros, se estabeleceu há 27 anos como uma referência na atuação da área de seguros.

A Promissor Seguros nasceu com foco em seguros agrícolas, respeitando o trabalho e o empreendedorismo desde o início. Pioneira no segmento rural no Brasil, participou de projetos-piloto de implantação de seguro rural e frutas em uma renomada seguradora.

De lá para cá, a empresa inovou e avançou para atender todos os ramos de seguro, para proporcionar uma cobertura completa para os clientes, assegurando uma proteção de ponta a ponta. Estando em crescimento constante e atuando em todo País, a Promissor se destacou com um passo firme, um de cada vez, afinal assim é mais seguro.

Ao longo desses anos, a empresa se dedica fortemente ao mercado de seguros, vivenciando experiências e preparando um time com personalidade e foco no atendimento. A jornada foi marcada por uma constante evolução, reinventando-se para atender e superar os mais altos padrões de

expectativa e excelência, tanto para pessoas físicas quanto jurídicas.

O fundamento da Promissor é de se tornar uma eficiente parceira dos clientes através da qualidade dos serviços prestados, da eficácia e apoio das seguradoras. Seja qual for a necessidade do cliente, a Promissor, Corretora de Seguros, está pronta para resolver e prestar serviços personalizados, abrangendo diversos ramos como: auto, frota, empresarial, residencial, responsabilidade civil, saúde agrícola, vida e muitos outros. Tudo isso, sempre oferecendo a melhor opção de seguro de acordo com as necessidades de cada cliente.

Sob a liderança de José Carlos Maneira em Guarapuava, a Promissor consolida a expertise no mercado de seguros, contando com uma equipe de profissionais altamente qualificados e mantendo-se em constante atualização na área.

Para a Promissor, valorizar as conquistas é proteger os passos que já foram dados. É garantir que o trabalho realizado e a dedicação não serão passageiros.

Nossas conquistas valem muito. Por isso, protegê-las é importante e responsável.

EXPERIENTES E ESPECIALISTAS: SEGURANÇA PARA VOCÊ

PARA PESSOA FÍSICA:

A casa, o carro, a saúde ou aquilo que for mais valioso para você. Qual é a sua escolha pessoal? Converse com a gente!

PARA AS EMPRESAS

A empresa, a frota ou a folha. A Promissor é especialista em Pequenas e Médias Empresas (PME), estamos prontos para atender às mais diferentes necessidades.

SEGURO SAÚDE INDIVIDUAL E EMPRESARIAL

Tranquilidade para saber que o bem-estar e a saúde estão assegurados, seja o de si mesmo, da família ou dos colaboradores.



PONTOS FORTES:

TECNOLOGIA

A Promissor traz tecnologia de ponta em seguros com um sistema em nuvem, segurança nos dados e mais agilidade para realizar cotações e consultoria.

ESPECIALISTAS EM PME

As Pequenas e Médias Empresas têm na Promissor uma referência em bom atendimento.

RELACIONAMENTO

Condições comerciais especiais nas principais seguradoras e rapidez na solução de sinistros.

EXPERTISE

Equipe experiente em seguros, para analisar o que realmente você precisa, além do menor custo.

AGROBUSINESS

A Promissor possui clientes como pessoa jurídica e produtores rurais em várias regiões do Brasil.

SINERGIA

Treinamento contínuo dos colaboradores nas práticas e processos das maiores seguradoras.

BAGAGEM

Diretoria com mais de 20 anos de atuação no mercado e vivência em grandes companhias de seguros.

PRESENÇA

Com sede em São Paulo, a Promissor conta com três filiais, vários produtores independentes, os quais atendem clientes em todo o Brasil.

FLEXIBILIDADE

A Promissor vai além do que o mercado oferece, desenvolvendo também produtos específicos para a sua necessidade.

Promissor

CORRETORA DE SEGUROS



Cleuza Sanchez Maneira esposa do proprietário da Promissor, José Carlos Maneira

Sandra Maneira - gerente administrativo

Rua Pres. Getúlio Vargas, 2707 - Centro, Guarapuava-PR.

42 3623-1555 42 9 8418-8400

@promissorsegurosguarapuava

O Poder da Ação - 7 Pecados que atrasam o seu sucesso!



Você já se perguntou o que está realmente te impedindo de alcançar o sucesso que tanto deseja? A palestra O Poder da Ação - 7 Pecados que Atrasam o Sucesso revelou que, muitas vezes, não é a falta de capacidade, mas a falta de ação que nos separa de nossos sonhos. O dia 12 de novembro foi uma experiência transformadora, para aqueles que decidiram ter coragem e AGIR! O encontro destacou como a atitude e o compromisso da ação podem ser a chave para transformar ideias em realidade.

Quantas vezes imaginamos um futuro promissor, visualizamos projetos que poderíamos mudar nossa vida e nossa empresa/ou trabalho, mas os deixamos presos no papel? Como disse Sadhguru: "Há uma distância entre a possibilidade e a realidade. Você tem a coragem e o compromisso de percorrer este caminho?"

Para aqueles que desejaram dar a largada em uma nova vida, a Kerlin Zimmer, jornalista e proprietária da Revista Mais Saúde, trouxe na palestra, ferramentas práticas e simples que ajudaram os participantes a equilibrar todas as áreas de suas vidas. Isso inclui a vida profissional, familiar, emocional e espiritual. Ela mostrou como servir, perdoar e conversar com Deus todos os dias são conselhos valiosos para se libertar de todas as amarras que te impedem de ser plenamente realizado. Kerlin compartilhou o passo a passo de como agir de maneira consciente e como fortalecer o emocional para enfrentar os desafios de ser empresário, pai/mãe, ou simplesmente um ser humano melhor.

Já o dentista e proprietário do Instituto Atena, Diego dos Santos mergulhou nos erros que atrasaram seu próprio sucesso, revelando os 7 pecados que o levaram à estagnação e até à falência de uma empresa. Ele compartilhou como mapeou esses desafios e, com estratégia e determinação, multiplicou o faturamento de sua empresa em 10 vezes, sem sacrificar o equilíbrio em sua vida. Em uma jornada de autoconhecimento, o empresário não guardou segredos sobre como suas escolhas permitiram a prosperidade em todas as áreas da vida em 2024.

Foi mais do que uma palestra; foi uma vivência que abriu os olhos e os corações de quem tirou uma noite para refletir e conhecer o poder da ação! Ferramentas, histórias reais e anos de aprendizado foram compartilhados, mostrando que a transformação não está em grandes saltos, mas em seguir a jornada. Sair da zona de conforto e com um passo após o outro chegar no topo.

A mensagem principal? Procrastinação, perder o foco e dúvidas são os maiores inimigos do sucesso. O tempo não para, e os objetivos só se tornam realidade quando decidimos agir.



Dr. Diego Santos, Cirurgião Dentista e Empresário

Se você perdeu essa experiência única, não se preocupe, 2025 reserva muitas novidades. Os caminhos para a transformação estão sempre à nossa disposição. Afinal, a vida espera por aqueles que ousam sair do plano das ideias e encarar o desafio da ação!

"Uma grande ideia oriunda de profunda reflexão sem uma ação para colocá-la em prática é o mesmo que frustração", Paulo Vieira, PhD

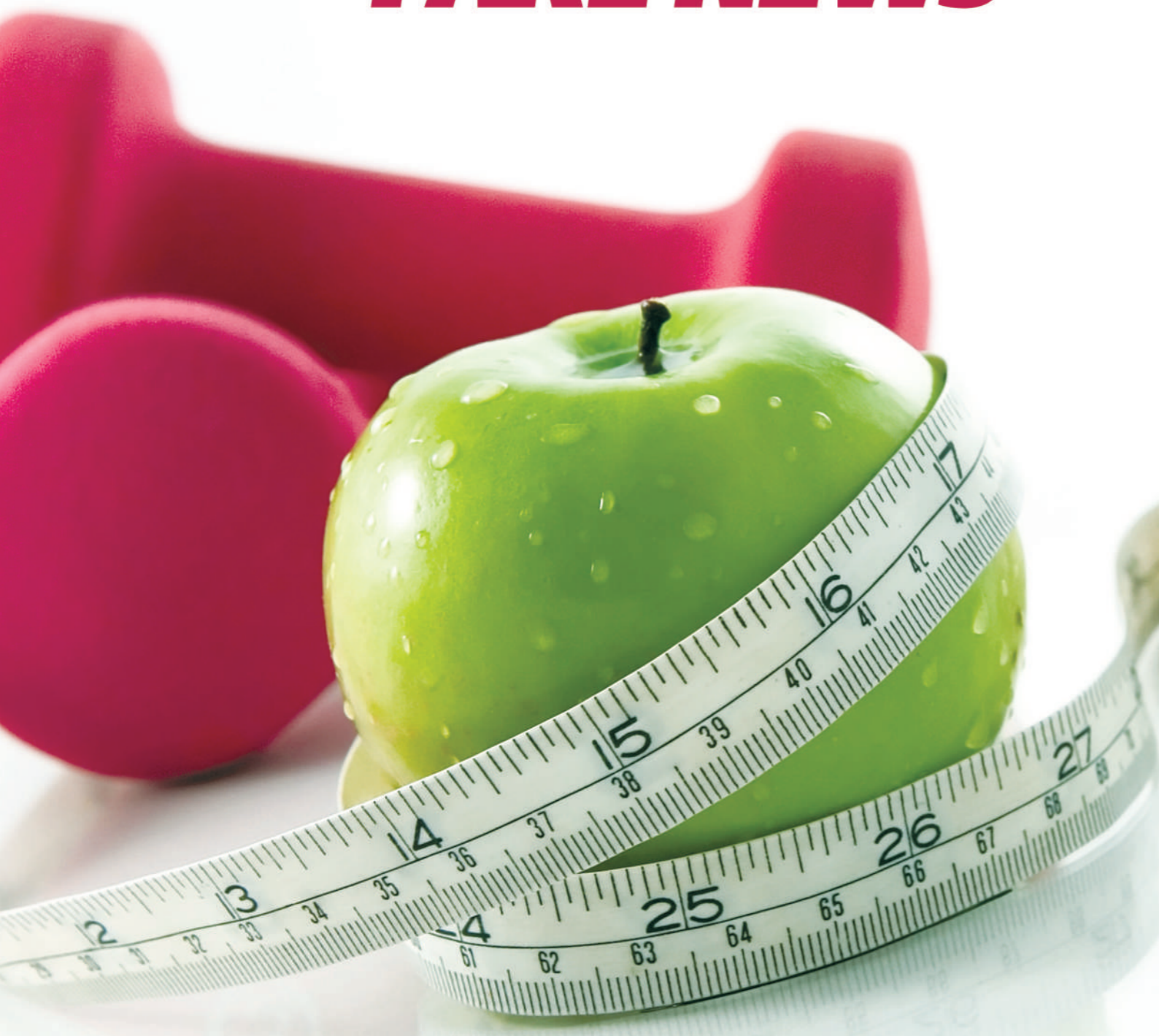
Para saber todas as novidades de 2025, fiquem ligados: @maissauderevistapr

Quer garantir o seu acesso para a próxima palestra? Entre em contato agora mesmo e aproveite os benefícios que só os primeiros terão!



Kerlin Zimmer, proprietária da Revista + Saúde e empresária.

+ SAÚDE — FAKE NEWS



AÇAÍ TEM MENOS CALORIAS DO QUE O SORVETE? DESCUBRA A VERDADE POR TRÁS DESSA CRENÇA!



A estação das temperaturas elevadas faz muita gente procurar opções para se refrescar, sem escapar da dieta. Nessas horas, o açaí se torna uma das opções favoritas. No entanto, existe uma crença comum de que o açaí é uma alternativa mais saudável e menos calórica, quando se quer substituir o famoso sorvete. Mas será que essa comparação faz sentido? A nutricionista Ana Clara Vieira (CRN 8-15478) afirma que esta é uma pergunta complexa, isso porque há diferentes circunstâncias.

“O açaí é um fruto cultivado predominantemente na Região Amazônica, e que pode ser consumido de diferentes maneiras. Quando consumido na forma natural ou até mesmo na polpa ele pode ser considerado um potencial antioxidante e multivitamínico, além de oferecer baixa caloria, rendendo em média 58 calorias a cada 100 gramas. Em contrapartida, o que torna o consumo elevado de calorias é a ingestão descontrolada das formas industrializadas tradicionais existentes no comércio”, declara a nutricionista.

Mas por ser um alimento industrializado é acrescido de açúcares, aditivos, corantes e conservantes que a longo prazo podem ser danosos para a saúde. Sendo assim, ao comparar os mesmos 100 gramas da polpa, para o açaí ultraprocessado tradicional comercializado em supermercados, as calorias duplicam. “Nesse caso, podemos considerar uma média de 120 calorias a porção, sem contar os demais acom-

panhamentos que o consumidor queira acrescentar (frutas, granola, guloseimas e outros)”, complementa.

Da mesma forma, é o consumo de sorvete. Um picolé de frutas, por exemplo, contém cerca de 88 calorias em 100 gramas, enquanto um picolé recheado com brigadeiro pode chegar a 314 calorias, sem contar dos açúcares, aditivos, corantes e conservantes. Ambos os alimentos, quando consumidos em suas versões mais simples, podem fazer parte de uma dieta equilibrada, desde que o consumo seja moderado.

Em relação aos benefícios à saúde, o açaí natural leva vantagem sobre o sorvete. “Por ser um fruto, o açaí é rico em antioxidantes, vitaminas e minerais que ajudam a fortalecer o sistema imunológico, fornecem energia e retardam o envelhecimento precoce”, destaca a nutricionista, Ana Clara. No entanto, essas qualidades estão presentes principalmente quando o açaí é consumido em sua forma mais pura, sem adição de açúcares e conservantes.

Por outro lado, o sorvete, especialmente o industrializado, tende a ser uma combinação de ingredientes com alto teor de açúcares e gorduras saturadas, o que pode impactar negativamente a saúde cardiovascular e aumentar o risco de obesidade e diabetes se consumido com frequência. Para quem busca uma opção refrescante e saudável durante o verão, o açaí pode ser uma boa escolha, mas prefira versões de açaí com menos aditivos, açúcar e conservantes. E lembre-se de que o equilíbrio é a chave: não adianta optar por açaí e adicionar uma quantidade excessiva de caldas e guloseimas.

“A melhor opção é escolher aquele produto que melhor satisfaça o seu desejo emocional, porém sempre com um equilíbrio. A melhor opção para quem quer ter escolhas mais saudáveis é ler o rótulo e a informação nutricional do produto. Sendo assim, preferir opções com menor quantidade de calorias, menor número de ingredientes adicionados e sem adição de açúcares será uma escolha mais interessante. Outra dica prática é evitar produtos que contenham ingredientes com nomes muito difíceis, que a maioria das pessoas desconhece, pois além de caracterizar um produto ultraprocessado com aditivos químicos, certamente não irá fazer bem à saúde”, afirma a nutricionista, Ana Clara Vieira.

Excelência é o que nos une

84
NPS

Devido à *dedicação dos nossos colaboradores* e à *satisfação dos nossos cooperados*, alcançamos **84 pontos de NPS**, permanecendo na *Zona de Excelência*. Somos referência mundial em experiência do cliente e ultrapassamos o marco de **50 mil cooperados**.

Venha cooperar conosco!

sisprime
cooperativa de crédito

8 50 mil
cooperados

QUER PERDER PESO? COMECE A DORMIR BEM!



Horas de exercícios físicos, dieta balanceada, suplementos e todos os métodos conhecidos como 'infallíveis' para o emagrecimento podem não funcionar se não houver uma boa noite de sono. O pneumologista e especialista no distúrbio do sono, Marcos Antonio Bremm de Oliveira (CRM 13247) alerta que os estudos recentes têm indicado que as alterações do padrão do sono são um fator contribuinte para o aumento da obesidade.

"O encurtamento do tempo de dormir tornou-se um hábito comum na atualidade devido às exigências e oportu-

nidades da sociedade moderna. A privação do sono pode aumentar não somente o apetite, como também a preferência por alimentos mais calóricos!", esclarece o doutor. O mecanismo envolvido seria um aumento da relação grelina/leptina, hormônios importantes do organismo, que atuam no cérebro na regulação da saciedade e da fome, respectivamente. A alteração é uma das razões pelas quais as pessoas com menos horas de sono sentem mais vontade de consumir alimentos ricos em calorias.

"Estudos mostram que a leptina atinge o pico por volta das 2h da manhã, inibindo a fome durante o sono e o ponto mais baixo ao meio-dia. No entanto, quando o sono é interrompido, há um aumento nos níveis de grelina, promovendo o apetite, especialmente por alimentos calóricos e ricos em açúcar", pontua o especialista no distúrbio do sono.

Os efeitos do sono fragmentado

Para que o sono colabore com a perda de peso, é necessário entrar no profundo descanso. No entanto, algumas pessoas se queixam que quando deitam na cama sofrem com um sono fragmentado que não permite um descanso com qualidade, prejudicando o processo de emagrecimento.

"Vários estudos recentes confirmam que o sono fragmentado durante a noite interfere nos processos metabólicos do nosso corpo. Os efeitos a longo prazo serão um ganho de peso e a perda da capacidade de perder peso. Um sono de má qualidade altera o metabolismo da insulina, afeta o controle glicêmico e o metabolismo do colesterol, como também o hormônio da tireoide. Ou seja, de forma direta ou indiretamente, essa situação poderá levar à obesidade", afirma o doutor.

Além disso, os distúrbios como a apneia do sono são comuns em pessoas com obesidade e resultam na fragmentação do sono. Isso porque o paciente tem a respiração interrompida repetidamente durante a noite, levando à fragmentação do descanso e prejudicando o metabolismo. "Esse distúrbio, caracterizado por pausas na respiração que duram no mínimo 10 segundos e ocorrem várias vezes por hora, está associado a sintomas como roncos e sonolência diurna excessiva", comenta o Dr. Marcos Bremm. "A apneia do sono não apenas causa cansaço ao longo do dia, mas também interfere na termogênese e na liberação de hormônios que regulam o peso, tornando a perda de peso mais difícil e contribuindo para o ganho de gordura corporal", esclarece.

O relógio biológico natural do corpo é fundamental na regulação do metabolismo. Idealmente, o sono deve respeitar o ciclo claro-escuro, o que significa dormir e acordar mais cedo para alinhar os hormônios ao ritmo natural. Mas o Dr. Marcos afirma que a rotina é o mais importante. "O que importa de verdade mesmo é o paciente manter uma boa higiene do sono. Dormir e acordar no mesmo horário todos os dias contribui para uma boa qualidade de sono e uma regulação hormonal mais eficiente, impactando positivamente a capacidade de perder peso", explica o doutor.

Inimigos de um bom descanso

Algumas práticas realizadas antes de dormir podem comprometer a qualidade do sono. A higiene do sono, como é chamada, envolve a criação de um ritual noturno que prepara o corpo para o descanso. Segundo o Dr. Marcos Bremm, preparar o ambiente para dormir é essencial nesse processo, "incluindo hábitos como escurecer o quarto, reduzir ruídos e manter uma temperatura agradável no ambiente", pontua.

Além disso, não é indicado deitar logo após se alimentar, o organismo precisa de no mínimo uma hora entre a refeição e o descanso. Outra informação valiosa para ga-

rantir um sono de qualidade, é evitar ingerir carboidratos próximo ao horário de dormir, beber qualquer substância, especialmente o álcool e também não fumar. "Tudo isso pode provocar insônia e favorecer um sono de péssima qualidade", explica o doutor. Há quem goste de ler ou ver televisão antes de dormir, mas essa prática não é indicada pelo especialista, a cama deve ser utilizada somente para dormir. "Outra dica é que praticar exercícios físicos melhora o descanso. Mas evite exercícios fortes no final do dia. Neste horário os exercícios precisam ser mais leves", finaliza o doutor.



MÉTODO ATENA DE IMPLANTES DENTÁRIOS

Transformando Sorrisos,
Renovando Vidas!



Dr. Diego Santos- Cirurgião dentista e empresário

Felicidade de Volta

Imagine um sorriso que reflita quem você realmente é.

No Método Atena de Implantes Dentários, reabilitamos mais do que sorrisos — resgatamos a confiança, a autoestima e a alegria de viver.

Nossa abordagem prioriza cada detalhe, com respeito e dedicação de quem entende que cada pessoa é única. Experimente a diferença de um conceito que não transforma apenas sorrisos, e sim VIDAS!

No Instituto Atena, implantes dentários vão muito além de uma técnica. Nosso método é construído sobre pilares fortes: verdade, ética, seriedade e profundo respeito ao ser humano.

Cada sorriso devolvido é resultado de um cuidado que valoriza a história única de cada paciente. Mais que dentes fixos, entregamos felicidade, segurança e liberdade para viver plenamente.

Venha descobrir como transformamos vidas através dos implantes dentários!



**Não espere mais para transformar a sua vida!
Valorize-se HOJE. Chegou a hora de transformar seu sorriso.
Agende agora sua consulta pelo WhatsApp: (42) 98884-0322**



📞 42 98884-0322
📍 Avenida Manoel Ribas, 1614, sala B,
Centro, Guarapuava-PR, CLM 3067
esquina com Rua Padre Chagas

COMO DESINTOXICAR O ORGANISMO APÓS AS FESTAS DE FIM DE ANO?



Não há dieta que resista às festas de fim de ano. Com tantas comidas deliciosas, muitas pessoas se deixam levar e depois precisam correr atrás do prejuízo. Nessa busca, existem aqueles que optam pelas dietas detox como a saída para todos os problemas. As dietas detox são estratégias alimentares que buscam “dar uma pausa” nos alimentos mais pesados e processados, substituindo-os por opções naturais e leves, como frutas, vegetais, chás e sucos. Mas será que essas receitas são suficientes para desintoxicar o organismo? A nutricionista Jéssica Antunes (CRN 11.667) responde que a ideia das dietas detox é favorecer a eliminação de toxinas, ao incentivar uma alimentação mais limpa e nutritiva.

No entanto, ao contrário do que as pessoas acreditam, somente as receitas detox não são capazes de eliminar todas as toxinas do organismo. “Alimentos e sucos detox, por si só, não aceleram significativamente o processo de eliminação de toxinas no corpo. Embora eles possam promover uma alimentação mais saudável, o processo de desintoxicação é realizado principalmente pelos órgãos do corpo, que já fazem esse trabalho de forma eficaz. Sucos e alimentos detox podem favorecer o funcionamento desses órgãos de maneira indireta, fornecendo nutrientes-

como vitaminas, minerais, antioxidantes e fibras, que são importantes para a saúde geral”, ressalta a nutricionista.

O próprio corpo humano já se encarrega de eliminar as toxinas, por meio de órgãos altamente eficientes, como o fígado, rins, pulmões e o sistema linfático. “O fígado é o órgão mais importante no processo de desintoxicação. Ele metaboliza substâncias tóxicas e as transforma em compostos menos nocivos ou mais fáceis de eliminar”, explica a profissional. Os rins, por sua vez, “filtram o sangue para remover toxinas e resíduos, excretando-os pela urina”. Dessa forma, a proposta das dietas detox é intensificar esse processo natural, fornecendo ao corpo alimentos ricos em nutrientes e antioxidantes que auxiliam o funcionamento desses órgãos.

O corpo pode dar sinais de que está sobrecarregado e necessita de mudanças na alimentação. Sintomas como dores de cabeça recorrentes, cansaço, indisposição, insônia, problemas digestivos como constipação, inchaço, indigestão e gases, são alguns sinais de que uma dieta mais equilibrada precisa ser adotada. Por isso, as dietas detox são populares por diversos benefícios que lhes são atribuídos, incluindo:

- **Aumento da ingestão de nutrientes, pois são dietas ricas em frutas, vegetais e líquidos;**

- Hidratação melhorada;
- Redução de inflamações;
- Apoio ao foco na alimentação saudável.

A dieta detox pode ser um bom ponto de partida, mas é essencial lembrar que os resultados duradouros vêm de uma alimentação equilibrada a longo prazo. Aliar uma alimentação balanceada, com hidratação adequada e a prática de exercícios físicos ajuda a restaurar o equilíbrio do organismo. “É importante notar que muitos dos efeitos positivos atribuídos às dietas detox podem ser alcançados com uma alimentação balanceada e saudável a longo prazo, sem a necessidade de restrições extremas. Por isso, as dietas detox são estratégias de curto período e devem ser orientadas por nutricionistas”, enfatiza a nutricionista.

Para quem deseja experimentar os benefícios das receitas detox, a nutricionista Jéssica Antunes separou cinco receitas para o pós-festas de fim de ano.

Sopa de Abobrinha Detox

Ingredientes

- 1 cebola média (cortada em pedaços);
- 2 dentes de alho;
- 3 abobrinhas médias;
- 2 copos de água (400ml);
- 3 folhas de couve-manteiga;
- Tempero verde a gosto;
- Sal rosa a gosto.

Modo de preparo:

Em uma panela, adicione a água, a cebola, a abobrinha, o alho, a couve, os temperos a gosto e deixe ferver. Abaixar o fogo e deixe cozinhar até obter consistência macia, por aproximadamente 15 minutos. Retire do fogo e transfira o conteúdo para um liquidificador ou mixer. Volte ao fogo e deixe levantar fervura. Coloque o sal e finalize com mais tempero verde.



Chá Anti-inchaço

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de cavalinha;
- 4 lascas de gengibre;
- 1 limão em rodela;
- 500 ml de água quente.

Acrescente os ingredientes à água quente, abafe e deixe descansar por 30 minutos antes de consumir!

Suco Detox 1

- 1 limão espremido;
- 2 folhas de couve;
- 1 colher de chá de semente de chia;
- 100 ml de água de coco;
- 1 colher de chá de gengibre em pó;
- 1 maçã ou 1 rodela de abacaxi.

Suco Detox 2

- ½ mamão papaia;
- 1 laranja;
- 1 limão espremido;
- 1 ramo de hortelã;
- 1 colher de chá de gengibre em pó;
- 100 ml de água.

Suco Detox 3

- 1 copo de 200 ml de água;
- 5 morangos;
- 1 fatia pequena de melancia;
- 1 ramo de hortelã;

MARI GOMIDES TRANSFORMA A BELEZA E ELEVA A CONFIANÇA COM DEDICAÇÃO E CRIATIVIDADE

Com um olhar único, ela cria resultados que refletem autenticidade e valor. Seu trabalho combina modernidade, habilidade e paixão por transformar vidas.

Mari Gomides é uma profissional apaixonada pela beleza, que vem conquistando seu espaço como cabeleireira, especialista em noivas, penteados, mega hair e maquiadora. Além disso, ela empreende há mais de 20 anos e durante essa trajetória, ela garantiu as certificações como especialista em sobrancelhas e micropigmentação. E ela não parou por aí, Mari agora está em busca de mais conhecimento, como pós graduanda em visagismo e imagem pessoal. Com uma visão única sobre como a estética pode elevar a autoestima e empoderar as pessoas, Mari combina técnica, inovação e um toque pessoal em cada transformação que realiza.

Com um olhar atento às tendências e uma abordagem personalizada, ela busca não apenas satisfazer as expectativas dos clientes, mas superar cada uma delas. A cada atendimento, Mari se dedica a criar uma experiência única, onde o cliente não apenas recebe um novo visual, mas se sente renovado e seguro de sua própria beleza.

Nas redes sociais, Mari compartilha dicas, tutoriais e o seu dia a dia, conectando-se com seguidores que também buscam inspiração e autoconfiança. Seu objetivo é construir uma comunidade em torno da beleza consciente e acessível, onde todos possam se sentir à vontade para explorar o melhor de si.



Para Mari Gomides, a beleza vai além de técnicas e produtos: ela é uma expressão da personalidade e uma fonte de empoderamento. Seja no salão ou no ambiente digital, Mari está sempre pronta para transformar vidas e a autoestima por meio de técnicas inovadoras!



Fotos: Janay Pires

Mari Gomides
HAIR STYLIST

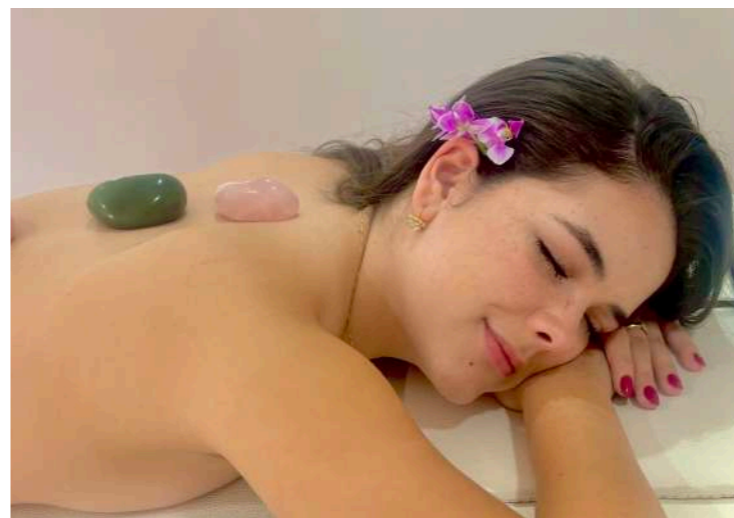
MARI GOMIDES

☎ (42) 9822-3559 @mari_gomides

Surpreenda quem você ama neste Natal e em datas especiais com um presente inesquecível: Um Day Spa na clínica estética BELA FORMA!

Esse é o presente ideal para quem busca alívio do estresse, relaxamento profundo e momentos de cuidado e autoestima. Além de tratamentos estéticos que elevam o bem-estar, a experiência do Day Spa proporciona um ambiente preparado para momentos únicos, perfeito para escapar da rotina agitada. O Day Spa da Bela Forma inclui diversos procedimentos relaxantes e revigorantes, incluindo:

- Um delicioso banho de imersão com espumas;
- Aromaterapia e hidromassagem;
- Massagem relaxante com pedras quentes;
- Spa dos pés e das mãos;
- Hidratação facial;
- Argiloterapia facial e corporal com manta infrared;
- Limpeza de pele;
- Drenagem linfática;
- Spa Redux (para redução de medidas);
- Escova;
- Hidratação capilar com ozonioterapia;
- Maquiagem.



le Meira (Foto: Cleuza Meira)

Durante esse momento de autocuidado, você ainda pode degustar um saboroso drink ou espumante, tornando a experiência ainda mais especial. Para quem deseja presentear alguém, o Cartão Presente Bela Forma traz também opções de tratamentos de estética avançada para a escolha personalizada, como botox, preenchimento labial, lipo de papada, bronzearmento, endolifting, entre outros procedimentos que tornam o presente ainda mais memorável.

Para registrar esse dia único, a Clínica Bela Forma oferece um ambiente acolhedor com uma vista deslumbrante para o Parque do Lago, ideal para fotos inesquecíveis. Além disso, os pacotes especiais atendem a todos os momentos: Day Spa Kids para as crianças relaxarem e se divertirem, e também pacotes exclusivos para noivas, formandas e aniversariantes. **Escolha o presente perfeito e surpreenda com um Dia de Spa inesquecível na Bela Forma!**



Foto: Jeison Primak

Clínica Estética
**BELA
FORMA**

Clínica Estética Bela Forma

☎ (42) 9 9117-1683 ☎ (42) 9 9908-9208

@ @clinica.belaforma

📍 Rua Padre Chagas, 4358- Centro, Guarapuava-PR.

ESTUDO INDICA QUE 64% DOS TRABALHADORES TIVERAM A SAÚDE AFETADA POR PROBLEMAS FINANCEIROS

Os dados da pesquisa realizada pela Onze revelam que desse total, 71% relatam o desenvolvimento de ansiedade e 57% sofrem de insônia. A especialista Enedi Lozecky afirma que os problemas podem ser evitados, com um planejamento logo no início do ano.

O bônus do fim de ano ou décimo terceiro trazem aquela empolgação para gastar o dinheiro com presentes de natal, viagens, confraternizações e diversão. Mas a conta um dia chega e pode trazer dores de cabeça. Mais do que isso, existem pessoas vivendo casos graves de depressão, ansiedade e até doenças físicas causadas pela má administração financeira. Mesmo que muitos saibam como funciona a matemática, não é tão simples resolver problemas de endividamento e os juros do cartão de crédito. A melhor forma é prevenir que a vida financeira se torne uma bola de neve, buscando o planejamento e orientação.

A especialista em Finanças, Treinamentos e Desenvolvimento Pessoal, Enedi Lozecky, conta que o planejamento é importante em todas as áreas da vida, pois sem ele, as pessoas vivem em uma montanha russa, sem saber o que vai acontecer no dia de amanhã.

“Muitas pessoas não dão importância ao financeiro até que estejam ‘no vermelho’. Quando elas chegam nesse ponto já se foi a saúde mental, tendo crises constantes de ansiedade. Também já se foi a saúde emocional porque ficam se culpando por ter chegado a esse ponto e já acabou a saúde física, pois convivem constantemente com crises de enxaqueca e de diversas outras dores e doenças causadas pelo emocional. O pior de tudo é quando a pessoa já está assim e não percebe que a causa de tudo é o financeiro. Nesse momento se tenta tratamento com terapias, com remédios, com ansiolíticos, antidepressivos, mas não trata a causa do problema. Investir em Educação Financeira e em conhecimento pode te livrar de uma vez por todas desses males”, pontua a especialista.

Por onde começar?

O primeiro passo para sair das dívidas ou evitá-las, é enxergar com clareza a situação financeira. Ou seja, é preciso reconhecer a realidade e aquilo que está ou não ao alcance no momento. Dessa forma, é possível traçar estratégias, principalmente em relação às despesas que surgem no início do ano. Saber o quanto já está endividado ou o quanto tem de reserva financeira é crucial para o planejamento dos próximos meses.

Além disso, o conhecimento da situação também leva as pessoas a terem mais sabedoria na hora de lidarem com as despesas extras que surgem no início do ano. De acordo com a especialista, planejar com antecedência evita o parcelamento dessas contas e a sobrecarga no cartão de crédito, que pode comprometer parte da renda por meses.



Enedi Lozecky - especialista em Finanças, Treinamentos e Desenvolvimento Pessoal.

“O que geralmente acontece é que em dezembro as pessoas se vislumbam com o décimo terceiro, com as férias e saem gastando adoidados, como se não houvesse amanhã. Mas, o ‘amanhã’ chega e com ele, vem o IPVA, matrículas e materiais escolares, IPTU e etc. Com a clareza de quanto dinheiro irá precisar nos três primeiros meses do próximo ano, já conseguimos planejar quanto do décimo terceiro e das férias podemos gastar e o quanto precisamos guardar para completar o pagamento dessas despesas”, afirma Enedi

Invista em uma reserva!

E, se não sobrar nada? É o momento para começar um planejamento com a ajuda de um especialista desde janeiro para fazer uma reserva. Assim, em dezembro de 2025, não será necessário passar pelo estresse financeiro novamente. A partir da clareza da situação atual, a especialista orienta a como investir de forma correta na reserva financeira. “Antes de pensar em montar uma reserva é preciso estabelecer um objetivo. Quando não se tem um motivo claro pelo qual poupar, não conseguimos poupar”, explica. A motivação leva a pessoa a conseguir poupar nem que seja um

pouco por mês. A cada real que ela guardar vai se sentir mais perto do objetivo e vai ter mais motivação para continuar poupando. Se surgir algum imprevisto de saúde ou da família, a reserva vai evitar o uso do limite do cartão de crédito, que pode ser prejudicial para o planejamento.

“Preciso dizer que é importante que tenhamos três reservas diferentes: a primeira é a reserva de emergência, para esses imprevistos do dia a dia. A segunda é uma reserva para alcançar objetivos maiores, como uma viagem mais cara ou a troca do carro. E por fim a terceira é para a reserva de segurança, onde não se pode mexer nunca ou só em caso de extrema necessidade. Essa última será ocupada somente no caso de ficar desempregado da noite para o dia. Mas o objetivo dela é a garantia do futuro, então deve ser aplicada em um investimento e rendendo para isso”, afirma a especialista financeira, Enedi Lozecky.

O valor de cada reserva vai variar de acordo com a condição de cada pessoa. No entanto, quando se trata da reserva de segurança é importante que o trabalhador com carteira assinada tenha pelo menos três vezes o valor do salário guardado. Se for um empreendedor ou sócio de alguma empresa, o indicado é que tenha de seis a 12 meses de salário. Isso porque, se houver algum imprevisto com a empresa ou uma demissão, esse é o tempo que a pessoa vai precisar para se recolocar no mercado de trabalho.

Ferramentas que podem ajudar

Conseguir visualizar a situação detalhadamente é uma das melhores formas de conscientização do consumidor. Sendo assim,

anotar ou preencher tabela de gastos traz mais perspectiva de para onde o dinheiro está indo e evita gastos desnecessários. Além de ter clareza da situação atual, é muito importante que se estipule um teto para cada despesa do dia a dia. Dessa forma a renda ficará dividida em “fatias” e será mais prático para traçar objetivos mais precisos.



“As pessoas têm o costume de fazer seus controles pela fatura do cartão de crédito, mas o que está lá já foi gasto, não tem mais volta. E se você anotar todos os dias você vai tendo o controle de quanto já gastou durante o mês com cada coisa e é possível economizar, se necessário. Após isso pode se fazer um controle em planilha ou até mesmo em um aplicativo. Para quem não gosta de computador e nem de celular, pode usar o bom e velho ‘caderninho’. Qualquer que seja a forma escolhida, ela trará bons resultados se você mantiver a disciplina de anotar tudo e avaliar os gastos diariamente. Além de ter claro quais são os objetivos pelos quais você está iniciando o processo de organização financeira”, ressalta a especialista.



CONTÁBIL Angélico

Comece 2025 com mais tranquilidade e saúde mental com o apoio de um contador de confiança!

Vamos cuidar de todos os detalhes fiscais, trabalhistas e contábeis da sua empresa, trazendo segurança e organização.

Deixe a gestão contábil nas mãos de um especialista e entre no próximo ano com tudo no lugar!

Fabiano Angélico
CRC PR 043.912 0/4

☎ 42 99108 3221 📞 42 3622 0634 ✉ contabilangelico@yahoo.com.br
📍 Rua Guaíra, 3191, sala 102, Centro, Guarapuava, Paraná.





O bate papo leve e envolvente com a Dra. Luciana Grattão e o Dr. Lineu Carleto Jr. aborda a missão de facilitar o acesso à saúde. Os proprietários do Consulta Já em Guarapuava relatam o processo de abertura da clínica e o compromisso em ofertar à população consultas com especialistas com preços acessíveis, sem mensalidade ou plano de saúde. Vale a pena conferir este conteúdo e ficar sabendo da novidade que será lançada em breve!

Saiba quais os sinais de alerta do retinoblastoma e como o diagnóstico precoce é importante neste episódio do Conexão Mais Saúde. A oftalmologista, Dra. Eliana Pires explica como os pais podem identificar o câncer que acomete a retina das crianças de 0 a 5 anos.



Quantas vezes você já ouviu que o Crossfit pode provocar lesões ou é só para quem já pratica esportes? No episódio do Conexão Mais Saúde, você vai descobrir o quanto essa modalidade esportiva pode melhorar a sua saúde e te desafiar a ir além! O coach Gian e a proprietária da High Pulse, Camila Carneiro, contaram para quem é indicado o cross, se é possível emagrecer com a modalidade e como ela melhora a saúde mental.



SE INSCREVA NO CANAL CONEXÃO MAIS SAÚDE!

Quer saber mais sobre saúde, beleza e bem-estar? No Conexão Mais Saúde, você encontra orientações práticas e conteúdos exclusivos, sempre com uma visão especializada para cuidar de você. Todas às quintas, às 20h, você confere entrevistas exclusivas com profissionais renomados da saúde para discutir temas que transformam seu dia a dia. Não perca a próxima entrevista e inspire-se a viver com mais saúde em cada episódio!

Para quem quer chegar à terceira idade com saúde e vigor, a Dra. Mariani Virmond, cardiologista e geriatra funcional integrativa, deu o passo a passo para alcançar a longevidade. O episódio conta com orientações sobre como a medicina integrativa pode transformar sua vida, ao olhar o corpo como um todo e não apenas tratando somente as queixas.



Além disso, a especialista mostrou como essa visão integrada permite tratar o paciente de forma mais humanizada, identificando disfunções que podem afetar vários sistemas do corpo, prevenindo doenças graves. Para acessar esse episódio, aponte a câmera do celular para o QR Code.



Escaneie o QR Code e acesse agora o Conexão Mais Saúde!
Não perca os novos episódios todas às quintas às 20h, no Youtube. Também estamos na programação da TV Araucária, às sextas, às 19h, às segundas, a partir das 20h e às quartas, às 22h.





**NA GRÁFICA
POSITIVA, RAPIDEZ
E QUALIDADE SE
UNEM PARA CRIAR
IMPRESSÕES
INCRÍVEIS.**

Positiva

Gráfica de Profissionais

📍 @graficapositiva | 📞 45 3036 1122

Na **FG Store**, o presente perfeito envolve mais do que estilo, envolve amor e momentos inesquecíveis.

Neste Natal, celebre com quem você ama e descubra o presente que brilha em cada olhar.



**FG
STORE
G**

📍 Rua Senador Pinheiro Machado, nº 1313, Centro, Guarapuava - PR.

☎ (42) 9 9145-3264

📱 @FGSTORE2023 📱 @FG_SNIKERS



Agora com Ensino Médio

Aprendizado
👍 construído
com valores
que abraçam
o futuro 🙌



**vem
pro
santa**