

Adauto Fröhlich | Ademar Scheffler | Alexandro Bender | Carmen Stülpen | Cláudia Trevisan | Daniel Kolling
Cláudio e Lorita Gernhardt | Denise Kern | Gilson Barth | Isis Weber | Júlia Balsemão | Lívia Scheffler
Marcia Schardosim | Marcos A. Kroeff | Maris Rotta | Marlete Feltes | Mônica Gonçalves Pizzio | Paulo Link
Nádia Metz Führ | Patrícia Spohr | Satoshi Suzuki | Soraya de Aragão | Tatiana Graebin | Vicente Fleck

multi *8 anos* FAMÍLIA

Ano 9 - Nº 50 - Dez/2023 + Jan/2024

Estância Velha + Ivoti/RS

zmulti
editora

Colecione! **Distribuição gratuita**

ISSN - 2447.631-5



Edição online: zmultieditora.com.br

Partiu desfrutar das cascatas e áreas de lazer!

#boaconvivência





Cleber Zanovello Dariva e
Sandra Hess | *Editores*
Oliver Hess Dariva | *Estudante*

Número 50

Você passou com a Revista MultiFamília em diferentes lugares ao longo de 2023. Procuramos valorizar a área rural, evidenciar as caminhadas e pedaladas, promover as delícias e enaltecer as praças. Neste momento, a convivência pode ser garantida nas áreas de lazer – cascata, açude, camping, campo de futebol ou quadra de vôlei... Temos muito a desfrutar em nossas cidades, estimulando empreendimentos e iniciativas saudáveis. Partiu?

Ah... comemorar é preciso quando a revista chega em sua edição 50. Já foram quase 200 mil exemplares distribuídos desde outubro de

2015. Valeu pela companhia! Gratidão também ao comércio, empresas e prestadores de serviços que oferecem nossa revista em seus espaços. Seguimos!

Aí vamos nós, 2024! #juntos!

Revista MultiFamília - 8 anos - é uma publicação da Z MULTI EDITORA.

Ano 9 - Nº 50 - Dez/2023+Jan/2024 ISSN 2447631-5

Circulação: Bimestral - 4.000 exemplares

Distribuição: Gratuita - Estância Velha e Ivoti/RS

Edição: Sandra Hess (Jornalista - MTB/RS 11.860)

Diagramação: Cleber Zanovello Dariva (Jornalista - MTB/RS 11.862)

Capa: Acervo Prefeituras e Rota Romântica Impressão: BT Ind. Gráf.

Faça contato: 51-99961-4410 | contato@zmultieditora.com.br

Os artigos publicados são de inteira responsabilidade de seus autores.



Imunizadora Ivoti

CONTROLE DE PRAGAS

Inteligência em serviços.

Controle de Pragas

Limpeza de Reservatórios D'água

Desentupimento



Entre em contato!

+55 051 9 9667 7922 | +55 051 9 9547 7766





Satoshi Suzuki

Engenheiro Agrônomo

Diretor da Alfaced Pizza Gourmet e da S. Suzuki Viveiro de Mudanças

Vereador em Ivoti

multi
FAMÍLIA

3

Dezembro - 2023/Janeiro - 2024


A melodia da água

Curtir cascatas e áreas de lazer. Ver a água em movimento traz uma misteriosa sensação de alegria e fascínio, que motiva as pessoas a curtirem viagens para vivenciar sentimentos de renovação, animar a criatividade e recarregar energias. Por esse motivo, com os pés descalços, adorava brincar e nadar num riacho chamado Arroio Capim, que vagueia nos recantos onde cresci. Desde cedo, buscava encontrar inspiração para sonhar um futuro promissor, escutando os conselhos emanados por uma voz que surge dos sons harmônicos da água. Talvez fosse apenas imaginação de uma cabeça fértil, porém tudo era aconchegante e acalentador para um jovem comum, que necessitava construir algo, pois não havia nascido em um “berço de ouro”. Nos dias de hoje, ainda encontro no barulho de uma queda d’água ou das ondas da praia, um precioso refúgio para avaliar as realizações, encontrar novas ideias e fortalecer a coragem para enfrentar os próximos desafios.

A água e o símbolo da espiritualidade. Para muitos filósofos, este elemento da natureza possui um poder divino de lavar os pecados, purificando, protegendo e curando a humanidade. Pois, sua essência transmite a representação de uma caminhada de um viajante nas bandas do planeta Terra.

Os grandes mestres observam que a gota de água nasce nas nuvens do céu, cai ao chão na forma de chuva, escorre pelos rios, move-se em fluxos e refluxos e por último, retorna para o além na forma de vapor, completando a travessia de uma jornada sagrada. Assim, a infinita repetição deste ciclo, até o findar dos tempos, conduz a uma imensidão de experiências boas e outras nem tanto, resultando no aperfeiçoamento da alma de cada um.

Embalado pela sinfonia das águas. Apreciando as vibrações, já consegui vencer as dúvidas e encontrar uma fórmula mágica para aumentar a capacidade de resolver os problemas do dia a dia de modo mais rápido. O grande segredo está em parar de culpar os outros por tudo que não deu certo. Pois, é mil vezes mais fácil melhorar a mim mesmo para superar os obstáculos, do que tentar mudar os demais. Muitos podem não concordar, mas essa atitude é a melhor maneira de conseguir se libertar, tomar boas decisões e alcançar as portas do céu.

Enfim, tomar um banho refrescante na cachoeira, pular ondas na virada do ano e embarcar na melodia das águas são aventuras que todos deveriam experimentar, porque nós precisamos encontrar inspiração para viver bem em Família. 



A Super Recheada!!!

 **99556 0888**

 **99725 1444**

 **3564 1371**



Marcia Schardosim

Cirurgiã-dentista | CRO 12316

Especialista em Radiologia Odontológica

Especialista em Ortodontia

multi
FAMÍLIA

4

Dezembro - 2023/Janeiro - 2024

A dentição a partir da gestação

Por que o bebê nasce sem dentes? Por que os dentes de leite começam a nascer somente aos 6 meses depois do nascimento do bebê? Estas são algumas das perguntas que chegam a mim e que vou procurar esclarecer aqui.

Os dentes começam sua formação na barriga da mãe, por volta da 6ª semana de gestação; e os dentes permanentes, entre o 5º mês de gestação.

Por isso, é fundamental uma alimentação equilibrada. Carências de vitaminas e sais minerais podem levar à má formação nos dentes de seu bebê. Alterações na saúde da gestante também poderão influenciar nesta má formação. Doenças sistêmicas, fumo, bebidas alcoólicas e infecções na gestação podem ocasionar dentes malformados ou problemas com o bebê.

Por isso a importância de um pré-natal bem orientado. E não somente obstétrico, mas odontológico também! Toda gestante deve visitar o dentista em todos os trimestres da gestação, assim poderá prevenir ou tratar doenças orais, como cárie e doença periodontal. A gestação gera alterações hormonais que podem causar problemas gengivais desencadeando maior sensibilidade nas gengivas. Este quadro acaba por dificultar a higiene, provocando inflamações importantes nas gengivas. Há evidências científicas de que estas inflamações, quando não tratadas, podem desencadear partos prematuros e bebês de baixo peso.

E quando o bebê nasce, a coroa dental já está totalmente formada. A partir daí, começa o desenvolvimento da raiz, ainda dentro do saco dentário. Depois, essa estrutura dá origem ao periodonto de sustentação e o dente vai erupcionando.

Se você se pergunta quando nasce o primeiro dente, é bom saber que isso pode acontecer em diferentes momentos, variando de criança para criança. No geral, é mais comum que ele apareça aos 6 meses de idade, mas não é regra.

Quando o bebê nasce, começa a contagem regressiva para a erupção dentária, quando os dentinhos rasgam a gengiva. Mas isso tem uma ordem cronológica para acontecer:

- Entre os 6 e 7 meses: é quando nascem os dois dentes frontais inferiores, os incisivos inferiores centrais;
- Entre os 6 e 8 meses: surgem os dois dentes frontais superiores, os incisivos superiores centrais;
- Entre os 9 e 11 meses: nascem os incisivos laterais superiores;
- Entre os 10 e 12 meses: nascem os incisivos laterais inferiores;
- Entre os 12 e 16 meses: surgem os primeiros molares superiores e inferiores, um total de quatro dentes que ficam atrás dos caninos;
- Entre os 16 e 20 meses: nascem os quatro caninos, os dentes pontiagudos que ficam ao lado dos incisivos;
- Entre os 20 e 30 meses: surgem os segundos molares superiores e inferiores, os quatro dentes que ficam no fundo da boca. 🦷

MS

Dr^a Marcia Schardosim

Cirurgiã-dentista

CRO 12316

☎ 3563.2040

📞 99955.4645

Convênio



📍 Av. Presidente Lucena, 3315. S. 303, Centro Comercial Ivoti

✉ dramarcia2016@hotmail.com

Mudanças na Aposentadoria em 2024

Cláudia Trevisan - Advogada | OAB/RS 43.106

O próximo ano está chegando e, mais uma vez, algumas regras de transição da aposentadoria sofrerão alterações. Importante esclarecer que a Reforma Previdenciária de 2019 alterou as regras de concessão da aposentadoria.

Entretanto, para que muitos segurados não fossem afetados por normas mais severas, foram criadas Regras de Transição com o intuito de facilitar a aposentadoria para as pessoas que já contribuam ao INSS antes da Reforma Previdenciária.

Portanto, para 2024, teremos as seguintes alterações:

1 - Regra de Transição por Pontos

Os homens precisarão alcançar 101 pontos e as mulheres 91 pontos.

2 - Regra de Transição por Idade Progressiva

As mulheres precisarão estar com a idade de 58 anos e seis meses e um mínimo de 30 anos de contribuição junto ao INSS.

Já os homens deverão estar com a idade de 63 anos e seis meses e pelo menos ter contribuído junto ao INSS por 35 anos.

Este artigo é para você que ainda não alcançou a aposentadoria e pretende requerer-la no próximo ano. Mas fique atento, é sempre recomendado fazer um planejamento previdenciário para usufruir do melhor benefício. Procure sempre um advogado previdenciarista para traçar o melhor caminho até a aposentadoria ideal. 📞



ENCAMINHAMENTO DE
APOSENTADORIA E DEMAIS
BENEFÍCIOS PREVIDENCIÁRIOS



ASSESSORIA
EMPRESARIAL TRABALHISTA
E PREVIDENCIÁRIA



AÇÕES FUNDADAS EM
RELAÇÃO DE CONSUMO



RESOLUÇÕES VOLTADAS
AO DIREITO DE FAMÍLIA TANTO
JUDICIAIS COMO EXTRAJUDICIAIS


CLÁUDIA TREVISAN
ADVOCACIA



Adao Miguel Fröhlich
Contador – CRC RS 53.582 CNAI 2.366 CNPC 3669
Diretor comercial da Acessus Contabilidade



Paulo Link
Produtor de plantas ornamentais
Co-autor do livro “Francisco e a bicharada”

Resultados e metas


Além das festas, família, amigos, presentes e muitos, mas muitos gastos, esta é a época de fazer resoluções.

Olhamos o ano que passou, aqueles quilos que nos propusemos a perder, a ida à academia ou as caminhadas, os beijos e abraços que desejamos dar, a poupança que planejamos alcançar.

E as empresas fazem exatamente a mesma coisa. O mundo corporativo utiliza o fim do exercício fiscal para efetuar o seu balanço, olhar as metas alcançadas e traçar os objetivos para o próximo ano.


Aqui se lançam mão de duas peças contábeis importantes: o orçamento empresarial e o balanço patrimonial.

O primeiro traça as metas. O segundo demonstra o que aconteceu. Quando comparamos o balanço desse ano com o anterior, os números devem ter melhorado: bancos, clientes e estoques aumentados, fornecedores e endividamento reduzidos.

As empresas se propõem a emagrecer nos seus custos, a correrem cada vez mais longe e a abraçar mais clientes. Metas e objetivos micro e macro, pessoal e empresarial - todos precisam visitar e comparar o que foi atingido. E ao final, o que nós sempre almejamos: todos comemorem exitosos resultados. 

Depende de você

Sempre que chega esta época do ano, o amanhecer é diferente, o entardecer tem outro brilho. Encontros de pessoas se organizam. A escola prepara o final de um ciclo escolar. Alunos comemoram a passagem de ano escolar, jovens e adultos fazendo vestibular para ingressar na universidade. Famílias preparam encontros natalinos e de virada de ano. O comércio anuncia as tradicionais promoções, quando se propaga super descontos. Em algumas circunstâncias, os valores divulgados são preços pela metade. Parece que a felicidade está no consumo desenfreado de bens materiais. Tudo é diferente. A esperança é de que passa Natal, vira ano e tudo seja novo e melhor. A mudança começa pela ação do indivíduo. “O ser humano é semelhante a um sopro, seus dias, como a sombra que passa” (Sl 144,4). A nossa vida é breve e passageira. Então é hora de avaliar o que tínhamos planejado para o ano que finda e olhar para frente ao novo que se aproxima. Não esqueça do lado divino da sua vida. Ter Deus presente nos nossos projetos.

Lembro da infância e dos preparos para o Natal, quando nos contentávamos com muito pouco. Experiências descritas no meu livro – *Encantos e Lições da Colônia*. Lembre-se que, para mudar a humanidade, comece mudando você. A felicidade e a realização dependem de você. 



ACESSUS
CONTABILIDADE

  [accessuscontabilidade](https://www.acessuscontabilidade.com.br)  [accessus.com.br](https://www.acessus.com.br)

**TRANSFORMANDO NÚMEROS
EM INFORMAÇÕES ÚTEIS
AO GESTOR.**




Estância dos Cactos

(51) 3561.2842 | (51) 99943.5970

www.estanciadoscactos.com.br
estanciadoscactos@gmail.com

Rua Flores da Cunha, 415 e 440
Bairro Floresta - Estância Velha

**Cláudio e Lorita Gernhardt**

Fundadores do Ministério Família Cristã
Feliz | Palestrantes | Autores do livro “25
anos de estradas, histórias e bênçãos”

Com o motorhome, o mundo está no nosso quintal


A plaquinha que ganhamos de nossa filha Jaqueline com os dizeres “Não temos pressa, estamos em casa” expressa bem o que significa usufruir as delícias de viajar num motorhome por este Brasil. Mesmo que isto nem sempre se aplique ao nosso caso, pois usamos o motorhome também em nosso Ministério Família Cristã Feliz no resgate de valores morais, éticos e cristãos- aspectos que as famílias vêm perdendo ao longo do tempo. Há mais de 25 anos, realizamos palestras e retiros de casais por quase todo o país, experiência que virou um livro: “25 anos de estradas, histórias e bênçãos”.

Para nós, viajar de motorhome sempre é mais confortável e promove encontros com outras pessoas que nem imaginamos conhecer, seja isto em postos de combustível de beira de estrada, campings ou mesmo no pátio de algum conhecido. Estreitamos laços de amizade, aumentamos o conhecimento e trocamos experiências. Ao encontrarmos outros viajantes de motorhome, por sinal, parece que a gente se conhece há muito tempo.

Durante a pandemia, era possível viajar sem sair de casa. Pois num destes domingos, carregamos nosso motorhome com todo tipo de guloseimas e fomos até Nova Petrópolis. Escolhemos um lugar com uma vista maravilhosa e, sem sair de casa, saboreamos um verdadeiro café colonial. Ah! E avisamos nossa família. Depois de todos reclamarem de nossa atitude, afinal, a orientação era “fique em casa”, fizemos um pequeno vídeo, mostrando como era o nosso passeio sem sair de casa.

Voltando à ideia deste artigo, é grande o núme-



ro de pessoas que manifesta seu sonho de possuir um motorhome. Sempre incentivamos, pois nós oramos por 38 anos até conquistar o nosso, e está valendo muito a pena, pois viajar deste jeito é ter o mundo como nosso quintal da casa. 



Cláudio e Lorita Gernhardt vivem a maior aventura da vida deles desde 1995. Primeiro de carro e agora com um *motorhome*, o casal percorre o Brasil para ouvir e relatar testemunhos de vidas reunidas.

Leia e envolva-se nesta história de amor e vida abundante!



Marlete Fernandes Feltes

Professora, escritora, poetisa

Contrato de Permuta

Vicente Fleck Advogado - OAB/RS 73.662


Quando compramos um imóvel, logo pensamos em pagar com dinheiro. Existe, porém, outra forma de adquirir um imóvel: através de uma troca, o chamado Contrato de Permuta.

Esse caso é comum quando uma pessoa quer trocar um terreno ou uma casa que tem na cidade por uma chácara ou casa na praia; ao invés de pagar em dinheiro, faz uma troca, podendo ainda ser pago algum valor entre a diferença dos imóveis.

Esse contrato pode ser feito sem nenhum empecilho jurídico, porém os cuidados são os mesmos de uma compra e venda normal, ou seja, é necessário ver se os dois imóveis não possuem nenhuma restrição junto à Prefeitura, Estado e União, verificar se as construções estão regularizadas e se não consta restrição junto ao Registro de Imóveis.

Além da troca de imóveis, meio mais comum no Contrato de Permuta, ainda é possível fazer outro tipo de troca, como por exemplo, um carro por um imóvel.

No Contrato de Permuta, quando feito entre dois imóveis, as duas partes do contrato terão de fazer as escrituras de cada imóvel e também serão pagos os impostos pela aquisição dos imóveis, o ITBI (Imposto sobre Transmissão de Bens Imóveis), se dividindo todos os custos entre as partes, diferentemente de uma compra e venda comum onde o comprador paga todos os custos.

Assim, essa modalidade é uma excelente oportunidade para quem tem um imóvel que não está usando e deseja trocar por outro sem desembolsar grandes valores na troca ou até mesmo facilitar a venda do imóvel com o recebimento de outro, acrescido da diferença de valores. 



www.vicentefleck.adv.br
(51) 3563.7042

contato@vicentefleck.adv.br

Direito Previdenciário - Aposentadoria, Auxílio Doença, Pensão e Outros Benefícios.

Direito do Trabalho - Horas Extras, Insalubridade, Adicional Noturno, Férias, 13º, Equiparação, Demais Direitos.

Direito Civil - Danos Morais, Indenização, Cobrança, Inventário, Divórcio, Pensão Alimentícia.


Rua Carlos Dillenburg, 175/Sala 302 - B. 25 de Julho/Ivoti
OAB/RS 73.662

Escolher as sementes

Depois de tantos dias de chuva, hoje amanehecemos com a luz do sol. Em meio a tantas tragédias e catástrofes climáticas, ele retorna para nos trazer esperança de dias melhores e coragem para aqueles que precisam reconstruir seus bens, materiais ou não. Aos menos atingidos pelas intempéries, cabe a tarefa de se manterem firmes e solidários a tentar minimizar o sofrimento alheio. Em meio ao caos, buscar transformar as perdas em força e coragem para começar de novo.

Esta época do ano é um marco entre os outros onze meses, tempo de comemorar o nascimento daquele que veio à Terra para nos ensinar a lei do Amor. E seu nascimento, comemorado a cada ano, nos traz vida nova que se refaz a cada virada dos números do calendário. Lá se vão 2.000 e tantos anos em que a humanidade segue e, entre tropeços e solavancos, colhe o que planta.

Sejamos sábios ao escolhermos as sementes, sejamos atentos a cada parte do processo do plantio, generosos ao compartilhar a colheita e receptivos ao aceitar os nossos resultados.

Abençoado tempo! 

LANÇAMENTO



Elisângela Scharlau

Simplesmente
ELIS

um brinde à vida

multi

Da infância à vida adulta,
uma autobiografia
sem medo de mostrar
diferentes emoções.
Elis homenageia
as pessoas que a tornaram
mais forte e alegre.




Patrocínio cultural:





Alexandre Bender
Diretor da Ideal Esquadrias de Alumínio


Conquistas e desafios


Que o ano de 2023 tenha sido proveitoso, repleto de desafios e conquistas. E que em 2024, você e todos à sua volta tenham oportunidades de realizações importantes no campo pessoal e profissional. Nós, da Ideal Esquadrias de Alumínio, desejamos muitas alegrias e... conte conosco! 




**Portas - Janelas - Portões - Corrimões - Box
Cercas - Pergolados - Fechamento de sacadas**

Produtos de qualidade e durabilidade aliados da beleza e praticidade.

 www.idealesquadriasivoti.com.br

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

 [idealesquadriasdealuminio](https://www.instagram.com/idealesquadriasdealuminio)

 Av. Presidente Lucena, 1250 - B. Sete de Setembro - Ivoti

 (51) 99858.8929


 idealesquadrias@outlook.com

**Solicite
orçamento!**

Pequenos passos para uma saúde mental em um mundo imperfeito

Gilson Leonardo Barth

Psicólogo no NAP | CRP 07/28410

Em meio à busca por uma saúde mental equilibrada, é vital reconhecer que a perfeição é uma meta inatingível. A jornada para o bem-estar não é um caminho linear, mas sim um processo de redução de danos. Para esse momento, reserve um tempo para promover pequenas mudanças positivas. Adote hábitos saudáveis, como alimentação balanceada, exercícios leves e psicoterapia, sabendo que cada esforço conta, mesmo que não alcance a perfeição. Durante esse período (e ao longo de todo ano), desconecte-se das pressões diárias e busque momentos de lazer que promovam a conexão social. Apreciar as imperfeições da vida e entender que o progresso - não a perfeição - é o objetivo, contribui para uma abordagem mais realista e compassiva em relação à saúde mental. 


Critérios diagnósticos: dificuldade X Transtornos Específicos de Aprendizagem

Nádia Leonice Metz Führ

Neuropsicopedagoga no NAP (SBNPp- 15904) e Pedagoga no NAP

O Transtorno Específico de Aprendizagem é uma dificuldade persistente para aprender as habilidades acadêmicas fundamentais. De origem neurobiológica, essas habilidades estão afetadas desde seu estágio inicial de desenvolvimento.

As dificuldades de aprendizagem se caracterizam por serem passageiras, relacionadas a questões culturais, emocionais, sociais, familiares, alterações de rotina, entre outras causas externas.


Diferenciar Transtorno Específico de Aprendizagem de uma dificuldade requer uma criteriosa investigação clínica. O Neuropsicopedagogo, a partir de uma avaliação, traz evidências do que está causando o baixo rendimento do educando, identificando assim se é uma dificuldade ou Transtorno Específico de Aprendizagem. 

A psicoterapia pode lhe ajudar!

Carmen Stülpen

Psicóloga no NAP | CRP 07/37735

Por vezes, acreditamos que devemos estar sempre certos, fazemos tudo certo, porque acreditamos que errar é inaceitável. Assim, criamos ideias de que devemos ser perfeitos. Perfeitos para sermos aceitos pelos outros, para não sermos criticados, chegamos a nos afastarmos das pessoas, para que elas não percebam nossas fraquezas.

Esquecemos de nos perdoarmos e de que nem sempre será possível fazer tudo certo, que o erro faz parte e nos faz crescer. Esquecemos de nos perguntar o que é a perfeição e se ela é alcançável. Essas questões podem estar presentes em nossos pensamentos e, às vezes, é difícil nos libertarmos. A terapia pode ajudar a gerenciar estes pensamentos e torná-los mais flexíveis. 

Reeducação Postural Global ou R.P.G.

Mônica Carolina Gonçalves Pizzio

Fisioterapeuta no NAP | CREFITO 5 – 158.085 – F

Reeducação Postural Global consiste em uma técnica de ajustamentos posturais para reorganização dos segmentos do corpo através do estiramento do tecido muscular retraído, ganho de mobilidade e, assim, o reequilíbrio dos músculos que mantêm a postura.


O tratamento consiste em reorganização da musculatura profunda, alinhando as estruturas articulares do corpo (cabeça, coluna, quadril e membros), ganho de resistência dos músculos para alguns indivíduos e ganho de amplitude tecidual.

O tratamento de RPG é feito através de posturas combinadas a respiração coordenada para alinhamento das estruturas e aumento da flexibilidades do corpo e melhor mobilidade das articulações do corpo.

O RPG tem indicação para indivíduos com lesões de coluna vertebral (hérnias, protusões discais), distúrbios de articulação temporomandibular, alteração de equilíbrio, assim como também desvios pos-


turais (escolioses, cifoses, hiper lordoses) seguidos de dor ou não, podendo causar lesões ou síndromes em diversas partes do corpo como por exemplo: bursites, tendinites, lombalgias, cervicalgias, síndrome do túnel do carpo, etc.

O RPG tem sido sim o método mais utilizado no Brasil e em vários países por ser uma forma mais completa de tratamento. Cada paciente é único mas na maioria dos casos o RPG tem sido a técnica mais eficaz para os tratamentos de lesões e problemas posturais, lembrando que o profissional por si só não faz milagres: o paciente é o principal executor/transformador para que os resultados sejam os melhores possíveis principalmente em se tratando de problemas posturais que necessitem de exercícios e alongamentos diários onde o paciente deve aplicar para sua vida os exercícios selecionados pelo profissional.

Marque sua avaliação, e sinta os benefícios do RPG. 

Cultivando
saúde integral.

Entre em contato conosco!

 (51) 99375-3003  napvs.com.br

 Av. Cel. Frederico Linck, 1170 NH



2024


Scheffler e Scheffler - OAB/RS5.776

Dezembro chegou! O velho ano se encaminha para o fim! E o novo ano, com esperanças e fé renovadas, vai se aproximando! Os sonhos se renovam e nos desafiam a alcançá-los! Mas há situações que, ano após ano, se tornam mais enigmáticas, como acontece, por exemplo no Judiciário do Rio Grande do Sul.

As comarcas da região, cada uma com mais de dez mil processos, apesar da tramitação por via eletrônica, prestam Justiça lenta, morosa e pouco eficiente. O Poder Judiciário, a olhos vistos, não tem estrutura para responder à altura às demandas e aos anseios da Sociedade.

Nós, da Scheffler & Scheffler Advogados, com atuação na Região Metropolitana, Vale do Sinos, do Caí e perante os Tribunais Superiores, bem como na advocacia extrajudicial, vamos trilhando os caminhos da advocacia consultiva, contenciosa e administrativa (extrajudicial) com dedicação e muita ética. Por isso, colocamo-nos à disposição pelos canais oficiais para examinar e orientar cada um daqueles que tiver dúvidas ou pendências de natureza jurídica.

Se você tiver algum Inventário pendente ou outras questões de natureza familiar, bem como crédito a cobrar, entre em contato conosco para que possamos avaliar o caso e orientar adequadamente sobre a solução do mesmo.

A nossa equipe de especialistas (Dra.Lívia, Dr.Ademar, Dr.Rodrigo e Dr.Adriano) deseja a todos Boas Festas e um 2024 cheio de realizações. 



Denise Kern


Escritora e vice-diretora da
EEEB Prof. Mathias Schütz, de Ivoti

Prêmio da Loteria

Você ganhou na loteria, mas só pode realizar dois de seus objetivos. Quais são eles? As respostas para a pergunta podem ser tão variadas quanto a criatividade do vencedor permitir. Fiz uma enquete recentemente no meu Instagram e foram diversas alternativas, desde comprar uma casa até viajar. As respostas mais frequentes, no entanto, me surpreenderam um pouco: pagar contas e investir.

Sempre oriento que, para nos organizarmos financeiramente, é importante manter um planejamento do orçamento. De forma bem simples: anotar despesas fixas e as eventuais para que se possa visualizar o quanto de seu dinheiro está comprometido. Se sua primeira atitude ao receber um dinheiro inesperado é pagar contas, pode ser que existam “contas” além das previstas e “pagáveis” em seu planejamento. A outra opção é que você é uma pessoa honesta e que a sua índole diz: “eu assumi uma dívida e tenho o compromisso de quitá-la”.

Concordo com a atitude de primeiro saldar as contas, principalmente se o outro objetivo for investir. Existem pessoas que investem sem nem ganhar um prêmio na loteria, muito menos quitar suas dívidas. Investir sem uma boa orientação e pesquisa pode ser o chamado “tiro no pé”. O que poderia representar um aumento na sua receita, pode acabar representando um aumento de suas contas.

Minha sugestão é que sejam traçadas metas de como saldar as contas para que não se precise esperar ganhar um prêmio. E se o prêmio vier, que os dois objetivos possam ser investir e investir. 



Scheffler & Scheffler
Advogados Associados

CÍVEL • INVENTÁRIOS • FAMÍLIA

Ademar Pedro Scheffler
OAB 13.692

Lívia Scheffler
OAB 77.635

Ivoti Porto Alegre
51 3563.3191 51 3228.4955
51 9 9124.9460 51 9 9987.0224



@conta.denise



Isis Weber

Ginecologista - Medicina Funcional
CRM/RS 41.468 RQE/RS 34925

multi
FAMÍLIA 13

Dezembro - 2023/Janeiro - 2024

Ano Novo, Saúde Nova?

Fim de ano se aproximando e logo vem as promessas de cuidar mais da saúde e da alimentação, fazer mais atividade física e por aí vai. Para essas mudanças ocorrerem, é preciso olhar para dentro de si e avaliar se você realmente está disposto a deixar para trás aquilo que lhe adocece diariamente.

A maioria das promessas de fim de ano não se realizam porque o pensamento não muda. O milagre só existe porque existe mudança diária a base de muito suor. Vamos aproveitar esse momento para fazer uma reflexão profunda e avaliar o que realmente podemos e conseguimos fazer para buscar saúde e bem-estar no próximo ano.

A saúde mental é fundamental para essas mudanças, estar com quem amamos também. Conhecer lugares novos, passeios em meio à natureza e um tempo sozinho com você mesmo pode ajudar.

Reflita sobre o que você andou fazendo em 2023, sobre aquilo que realmente deseja mudar e o que realmente precisar mudar. Quando se fala em saúde, é preciso estar com a mente bem cuidada também, para somente assim fazer o que precisa ser feito pela saúde física.


Pequenas mudanças podem fazer grande diferença na nossa vida: quando acordar, não pegue logo o celular; olhe para o céu de manhã, faça uma

caminhada, suba escadas, escolha melhor os alimentos, tenha tempo de comer com calma, sente 5 minutos para ler algum texto, escute uma música boa todos os dias, olhe para quem você ama.

Acredito que nós não precisamos colocar metas complicadas, coisas simples já trazem bons resultados. Mudanças exigem esforço diário, por isso, nesse fim de ano lembre-se que nunca é tarde para começar, não importa a idade, o importante é dar o primeiro passo e seguir, mesmo que devagar.

Quando o assunto é saúde, cada escolha diária é o que realmente fará a diferença. Não deixe de fazer seus exames de rotina, mas também não deixe de fazer o que é necessário porque para ver o próximo ano chegar, é preciso ter saúde física e mental de qualidade.

Esse ano tive a felicidade de ver pacientes queridas atingirem metas que nem imaginavam, bastaram pequenas mudanças. A qualidade de vida de não ter dor, de ter mais disposição, de ter tempo para se olhar são conquistas únicas e que dependem da mudança de alguns hábitos ruins.

Você está disposto a deixar para trás aqueles hábitos não saudáveis e confortáveis que adoecem? Busque e plante saúde hoje, amanhã e no próximo ano com pequenos e constantes passos. 




Ginecologista e Obstetra
CRM/RS 41.468 RQE/RS 34925

 51 98013.2200

 draisisweber

 draisisweber

 51 3563 1051

Rua Cel. Gaelzer Neto, 220, Centro- Ivoti



Patrícia Spohr

Produtora do Azeite Terruà, dos pomares de Cachoeira do Sul



Júlia Balsemão

Sócia-proprietária na Frutos da Arte Boutique do Artesanato

Momentos memoráveis

Enccontros de família, amigos e colegas remetem à lembranças compartilhadas e revividas. O que você tem feito para continuar tendo momentos memoráveis? Você está criando ou deixando momentos especiais? É pensando nisso que lançamos produtos de qualidade, com sabor e frescor.

Os melhores momentos acontecem em torno de uma mesa, onde pessoas compartilham experiências vividas no dia a dia e têm a oportunidade de se conhecerem melhor, reforçando vínculos e sentindo que têm pessoas com quem contar.

O hábito de construir momentos agradáveis e que ficarão na lembrança, deixando uma mistura de saudade e de bem-estar, são adquiridos a partir dessa interação com familiares, pais e amigos. E já iniciam durante o preparo dos alimentos, das refeições, influenciando diretamente no comportamento alimentar de cada um dos envolvidos.

Pensando nisso, lançamos um desafio... Junte sua família, faça algo diferente, procure um local junto à natureza, faça um piquenique, um churrasquinho. Leve nossos produtos e se delicie com um Azeite Gaúcho de alta qualidade e um Chimichurri feito com Azeite de Oliva da nossa variedade Koroneik. Depois, conte-nos como foi essa experiência no Insta @azeitesterrua.

Desejamos um Feliz Natal, um Ano Novo cheio de realizações e muitos MOMENTOS MEMORÁVEIS!

Permita-se viver esta experiência! 🍷



AZEITE GAÚCHO produzido em pomares de Cachoeira do Sul/RS, às margens da BR290, no KM 265.

Aqui, o clima é equivalente ao Mediterrâneo, berço da oliveicultura do mundo



☎ (51) 9 8116.7461 | 📱 @azeitesterrua | ✉ contato@azeitesterrua.com.br

Um novo ciclo vem aí!

Mais um ano que está terminando. Mais um ciclo se fechando. E fica aquela clássica pergunta: Então é Natal e o que você fez?

Fizemos o que estava em nosso alcance, o que deu tempo para fazer! De nada adianta ficarmos nos cobrando a esta altura do ano porque não conseguimos dar conta de todos os objetivos que tínhamos lá no dia 1 de janeiro!

Mas podemos sim, revisar nossa lista, ver o que ficou para trás e retomar! Ou então reavaliar se esses objetivos ainda são válidos.

O que importa de fato é seguirmos firmes em nossos propósitos, no que acreditamos que nos fará felizes e nos realizará como seres humanos.

Que 2024 venha com muita luz e positividade. E que saibamos evoluir cada vez mais! 🍷



Frutos da Arte
Boutique do Artesanato

Rua Fagundes Varela, 412 - Ivoti

☎ 51 991627107

📱 @frutosarte



Maris Rotta

Mentora de Mulheres

Terapeuta Integrativa

Especialista em Leitura Corporal

multi
FAMÍLIA 15

Dezembro - 2023/Janeiro - 2024

Não somos esponjas!

A única pessoa que tem o poder de roubar sua paz é você.

Mais um dezembro chegou para nos enlouquecer. Mas por que mesmo nos sentimos e agimos assim sempre que chega dezembro?

Há uma cobrança implícita no último mês do ano por tudo aquilo que não foi realizado e mesmo que este não seja o seu caso e você esteja tranquila, você começa a ouvir outras pessoas com pressa, cansadas ou irritadas e passa a sentir a mesma pressão.

Mas é Natal e você tem a obrigação de estar feliz, comprar presente e participar de encontros!

E aí você vai ao supermercado e o caixa do supermercado está com a cara fechada, o empacotador atira suas compras na sacola, o estacionamento está lotado, o trânsito intenso, gerando uma insatisfação contínua que está em todos os ambientes que você entra. E você vai absorvendo, ou melhor, entrando na mesma vibração.

Na verdade, não absorvemos nada! Não somos esponjas! Não absorvemos a energia de outras pessoas, e nem temos nossa energia sugada ou roubada por ninguém, apenas, energias se equilibram. Estamos em constante vibração

e nossas emoções, sentimentos e pensamentos determinam se a vibração é baixa ou alta.

E agora você deve estar se perguntando: - Tem como não entrar na vibração dessas pessoas? Tem sim e é simples!

Mantenha-se no seu centro! Cuide de você! Mantenha a mente tranquila e organize as tarefas com calma, contando com os possíveis atrasos. Seja paciente com você e quando surgirem pessoas estressadas no caminho, deixe o estado delas com elas! Não pegue nada que não é seu!

E tem como não sentir culpa e frustração por não ter cumprido as metas criadas no último dezembro?

Primeiro, de que adianta sentir culpa ou frustração? Vai alterar as escolhas feitas até aqui? Não vai! Então, comece agora! E antes de fazer outras metas que você não irá cumprir, dê pequenos passos em direção aos seus objetivos. E, em hipótese alguma, adie para janeiro!

A hora de começar é agora! Chega de desculpas! Faça o que precisa ser feito e deixe de ser uma criança num corpo de adulto.

Tenha um Feliz e Abençoado Natal! 

@marisrotta

51 98197-7820

www.marisrotta.com.br

contato@marisrotta.com.br



MARIS ROTTA
MENTORA DE MULHERES





Tatiana Graebin

Médica veterinária, pós-graduada em Clínica Médica e Cirúrgica de Cães e Gatos- CRMV 7431



Marcos Antonio Kroeff

Pesquisador
Autor do livro "Revirando Arquivos"

Vai viajar com seu pet?

Nessa época do ano, é comum tutores levarem seu pet para viajar para curtir as férias. Confira certos cuidados para garantir o bem-estar do pet.

1- Caixa de transporte ou cinto de segurança: o primeiro passo é conduzir o animal com segurança e conforto, e a melhor forma de realizar isso é com a caixa de transporte.

2- Vacinação em dia: antes de aproveitar a viagem, o ideal é checar a vacinação do pet. Veja se a imunização está em dia e leve a carteirinha de vacinação com você.

3 – Vermifugação: realizada antes do passeio, a vermifugação, assim como o uso de produtos ectoparasitífissimas que protegem contra pulgas e carrapatos, é fundamental.

4- Controle de parasitas externos: fique atento com os locais que o animal vai frequentar, pois 95% dos parasitas tendem a estar espalhados pelos ambientes. Previna a proliferação de pulgas e carrapatos para garantir uma boa qualidade de vida para o pet.

5- Separar os itens essenciais do pet: quem disse que só os humanos precisam fazer a mala? Separe brinquedos, potes de água e a ração que ele está adaptado.

Agora, é só arrumar as malas e se preparar para viver grandes aventuras! 🐾

Inspirações e perdas

Com o lançamento do livro “Relatos e Vivências” na Feira de Estância Velha, em 4 de junho, a agenda ficou recheada de surpresas boas e nem tão boas.

Estive nas feiras de Morro Reuter, Dois Irmãos, Novo Hamburgo e São Francisco de Paula. Sem contar as duas ocasiões sentimentais em família: o aniversário da Rosa e a ida ao Rincão dos Kroeff, quando apresentei o livro a pessoas queridas. Nas feiras, reencontrei colegas que gostam de escrever, expressar sentimentos e narrar histórias- verdadeiros legados aos que nos sucederem.

O poeta Paulo Vargas, integrado à Alvaes, me regalou com o poema “Para quem escreve a história”: *“Este é Marcos no plural e de Antonio sem chapéu, que têm as bênçãos do céu para ter alma fraternal; na escrita, sendo maior, de levar a cada história, ter registro na memória, do povo e da sociedade, para que a nova idade, beba nesta ótima fonte, e possa olhar no horizonte”*. Obrigado, Paulo!

Agora remeto a texto do jornalista Nilson Souza publicado na Zero Hora (20/01/2017): “Miragem é a vista verdadeira de uma ilusão”. Na ocasião, ele escreveu sobre a livraria encantada de São Francisco de Paula, criada e administrada pela professora Luciana Olga Soares. Gente! Quem não visitou a livraria, corra!



No dia 31 de dezembro, a mesma será fechada. A cultura riograndense perderá um recanto inesquecível. Dona Luciana, que Deus lhe seja misericordioso e lhe conceda saúde e paz. 🐾

Bicharada e Cia
Clínica Veterinária e Pet Shop

Especializada nos cuidados da saúde e higiene de cães e gatos.

3561.1314 | 98115.1939

Em novo endereço! Venha nos visitar!
Av. Brasil, 901, Loja 3 - Centro - Estância Velha



Daniel Kolling

Professor e Diretor Universitário
Palestrante

A missão de formar acadêmicos para o Desenvolvimento Regional

Estou na UNIP desde 2012 e tenho orgulho de ter formado milhares de alunos. Sim. Há mais de 10 anos, minha esposa e eu estamos na Universidade Paulista. Iniciamos em Porto Alegre, ao lado da Santa Casa e do Colégio do Rosário.

Em 2017, percebemos a necessidade de fundar um Polo em Ivoti para oportunizar o acesso ao Ensino Superior de Qualidade na cidade e na região. Temos o orgulho em dizer que somos a primeira universidade de Ivoti.

Desde então, o Polo da UNIP Ivoti está instalado no Centro Comercial, com uma estrutura completa para a formação acadêmica: salas de aula, laboratórios, secretaria acadêmica, banheiros com acessibilidade, e toda a infraestrutura exigida pelo MEC para a plena formação dos nossos Acadêmicos. O nosso diferencial, no entanto, não está somente na estrutura física, mas sim nas pessoas. Temos uma equipe bem treinada e professores qualificados para auxiliar nossos acadêmicos desde o início da graduação – da matrícula até o dia da Formatura. Acredito que todos os formados nos nossos Polos irão concordar com estas afirmações.

Recentemente, a UNIP nos convidou para assumirmos um novo desafio: dirigir o Polo de São Leopoldo. Refletimos sobre o desafio e resolvemos aceitar. Assim, desde 2 de outubro, estamos com o Polo na Av. Dom João Becker, 155, próximo da Rodoviária – ao lado do Ginásio – junto ao Colégio Gustavo Schreiber, o GuSch.

E para nossa surpresa, dois dias depois fomos convidados a assumir mais um novo desafio. E agora?! Assumir a responsabilidade de dirigir mais um Polo!? Como fica a família? Os amigos? Treinar e formar novas equipes? Mas como costuma dizer minha esposa e coordenadora dos Polos: “Esta é a nossa missão: formar acadêmicos para termos uma sociedade melhor”.


Pensamos muito e então aceitamos dirigir o Polo de Novo Hamburgo, na Avenida Pedro Adams Filho, 3635, perto da Sinoscar, Rodoviária e da estação de trem.



Todas as decisões foram pensadas e planejadas para atender a todos que buscam uma Formação Superior de Qualidade. Por este motivo que a UNIP é conhecida e reconhecida: ela está há 8 anos consecutivos em 1º lugar no mercado profissional, segundo o Ranking da RUF do Jornal Folha, entre todas as Universidades Privadas.

Sabemos que existem algumas instituições de Ensino Superior “mais facezinhas, mais baratas, sem muitas exigências e muitas vezes irregulares em infraestrutura”. E aí vem a grande questão: qual o valor do diploma e da formação destes lugares?

Os nossos Acadêmicos sabem bem o valor do seu diploma e do reconhecimento do mercado de trabalho. Este é o nosso grande desafio: demonstrar que vale muito a pena realizar a formação nos Polos da UNIP. Basta pensar na QUALIDADE DA SUA FORMAÇÃO.

Fica aqui o convite para conhecer nossos 4 Polos. Nos colocamos à disposição para sediar cursos, palestras, workshops e eventos do interesse da população. Podemos oferecer nossa expertise para auxiliar no desenvolvimento econômico, social e educacional de nossa região. 



Soraya Rodrigues de Aragão

Psicóloga, Psicotraumatologista,

Expert em Medicina

Psicossomática e Psicologia da Saúde

Precisamos estar livres de correntes para podermos brindar a vida

Do que é necessário nos desapegarmos para reconfigurarmos nossa existência? O que seria preciso transmutar para sentirmos a libertadora leveza da vida? Uma das respostas é que precisamos renunciar a antigas batalhas e velhas couraças de guerra, a arcaicas querelas, aos rompimentos da vida do fio do “destino” que estamos traçando com as próprias mãos e que podem ser estruturas danosas. Queremos ter novas chances e perspectivas, mas olhamos pelo retrovisor, atados às correntes do controle do incontrolável, da vitimização e da culpabilização (de si ou dos outros).


Precisamos compreender que aquilo que fez parte da nossa história não são travas e que podemos, quando quisermos, ter o controle das nossas vidas para empreender novos percursos. Na maioria das vezes, a desistência é percebida como fracasso, o que na verdade pode ser um movimento libertador. Em muitos casos, seria interessante aceitar que a lareira apagou, que a árvore “esqueceu de dar flores”, que o tempo de aprendizagem daquela situação chegou ao fim para levar consigo o melhor do que foi em si. Precisamos fazer um brinde à vida, ao que se foi e ao que virá, mas com leveza, sem bloqueios, sem correntes.

Brindar à vida diz respeito, sobretudo, à soltura de todas as circunstâncias que fizeram parte da

nossa vida. Se em algum tempo elas fizeram sentido e parte de processos de crescimento e aprendizado, agora podem, inclusive, se converter em empecilho. O problema é que nos habituamos até com o que nos faz mal e não queremos nos desapegar de coisas e pessoas porque acreditamos que não sobreviveríamos sem elas, como se as mesmas fossem uma extensão nossa. E vamos partir do pressuposto que de fato isso fosse verdade, como seria pesado levar nas costas todas essas amarras. Precisamos estar livres de correntes para levantarmos as mãos para o alto em um brinde à vida.

É preciso que os ciclos se fechem dentro de nós, pois a partir deste ponto, olhamos o passado sem dor, sem vontade de voltar para checar se ali ainda há algo para se viver, reconhecendo que tudo que foi vivido fez parte da construção do que somos. É importante perceber que não somos a nossa experiência, embora façamos parte desta. A partir daí, as coisas passam a ter uma nova perspectiva.

Sempre é tempo de mudança. Portanto, mude. Mude de postura, de comportamento, de crenças disfuncionais, de padrões negativos, do que não leva a nada, pois a vida pede progresso, renovação e muitas vezes, em sua ambivalência, a vida traz o melhoramento em troca de algumas renúncias. Mais uma vez reitero que o preço da coragem é a libertação. Muitas pessoas acreditam que ainda estão vinculadas a algo, mas na realidade somente suas mãos estão atadas por conta própria.

Portanto, brindemos uma e tantas outras vezes para as diversas coisas maravilhosas que estão aguardando uma postura de renúncia e leveza para chegarem. E para isso, precisamos nos desvincilhar das amarras, porque nenhum brinde poderá ser feito por mãos acorrentadas. 



Soraya Rodrigues de Aragão

é psicóloga, psicotraumatologista, escritora e palestrante. Autora de 4 livros publicados. Para marcar sua sessão, acessar o site

www.sorayapsicologa.com ou email: contato@sorayapsicologa.com



Chimichurri no churrasco

#paralevarnopasseio #pipocanapraca #pipocadoce #dicadelanche

É quando o passeio inclui um churrasco feito na área de lazer? Hum... O preparo faz parte dos melhores momentos! Além de azeites de oliva, a Terraú criou mais um produto delicioso! O chimichurri!

Além do sal grosso, que tal incluir esta especiaria no corte? Você também pode colocá-lo em cima da carne depois de pronta. Uma bela combinação!

GUIA DE SERVIÇOS

PREMIUM
CASA DE CARNES

Cortes selecionados | Carnes Angus | Carnes de cordeiro
Carnes suínas | Carnes novilho jovem | Aves
Temperos especiais para o seu churrasco

Premium Casa de Carnes premiumcasadecarnesev

Rua Portão, 945 - Lira | Estância Velha (51) 99943-0607

ACAÍ
IVOTI

Peça aqui!

Rua Henrique Dias, 379, Loja 01
Bairro Jardim Panorâmico - Ivoti

99883-9927
 @acaivoti

Ferragem Metz

Comércio de Material Elétrico, Sanitário,
Hidráulico e Ferragens em Geral

3561-0224 / 3561-9161
ferragemmetz@yahoo.com.br

Rua Balduino Weber, 190 - Centro - Estância Velha

(51) 3561.6225
 redvisopticavisual/
 redvisopticavisualev

Rua Portão, 282
Centro
Estância Velha

REDVIS
ÓPTICA VISUAL

Acompanhe nossas
redes @zmultieditora

Todo mundo tem uma história para contar.

DRA. MICHELE KOCH
CLÍNICA ODONTOLÓGICA · CRO/15333

3561.5217

Rua Portão, 1046, Lira, Estância Velha

Realize um
Natal feliz!



Momentos de estar com quem
se ama são preciosos, né?
Neste Natal, aproveite para expressar seu
amor de uma maneira linda e emocionante.
E realize uma noite muito feliz.