

Betina Pohren | Eder Schuster | Elen Borghezan | Ellen Goulart | Everton Augustin  
Fábia Lumertz | Fernanda Rausch Kirsch | Gustavo Cardoso | Maike Hoch | Márcia Baptista | Marcia ScharDOSim  
Patrícia Lucchetti | Paulo Link | Pedro Barbieri Ferronato | Raquel Follmann | Raquel Verardi Gehl  
Satoshi Suzuki | Scheffler Advogados | Tatiana Graebin | Thaís Donaduzzi | Vicente Fleck Advogados

# multi <sup>5 anos</sup> FAMÍLIA


Ano 6 - Nº 34 - Abril-Maio/2021

Estância Velha + Ivoti/RS

**zmulti**  
editora

Colecione! Distribuição gratuita

ISSN - 2447.631-5

 Edição online: [zmultieditora.com.br](http://zmultieditora.com.br)



Ser sustentável  
Força na embalagem



# GUIA DE SERVIÇOS

Tele-entrega, encomendas, orçamentos

Peça aqui!



**ARMAZÉM LEOPOLDO**  
NATURAL & ARTESANAL

granel  
suplementos  
artesanais  
chás



Rua São Leopoldo, 650 - Ivoti  
ao lado dos Correios

tele entrega / encomendas:  
**51 99196 4845**

Siga nas redes:  
@armazenleopoldo

**Galeto em Casa**  
GALETERIA DELIVERY  
IVOTI-RS

51 3191.9070  
51 99741.5940



**KAYA**  
Especiarias

*E agora com marmiteira*

- Cafés especiais
- Cerveja artesanal
- Temperos
- Geleias de pimenta
- Queijos/Vinhos
- Copa, linguiça, salame
- Cucas
- Kits presente
- Tábua de churrasco,
- Porta temperos e outros itens em madeira de lei

99655.3805 | 99468.8353  
kayaespeciarias

Rua Ruy Barbosa, 295  
Centro - EV

Marmitas fitness, low carb e sopas  
Ingredientes selecionados  
Entregas em Estância Velha e Região

Faça a sua encomenda:  
98402-2469  
bomprato07

ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO E DÉBITO



**Fruteira**  
**PONTO DAS FRUTAS**  
ATACADO E VAREJO

Estância Velha



**FRUTAS - LEGUMES - VERDURAS E PADARIA**  
**ENTREGAS DO HORTIFRUTI DE SEGUNDA A SÁBADO**  
Aos sábados e domingos: frango assado; carne assada; cabeça de porco assada.

Rua Anita Garibaldi, 160  
Centro - Estância Velha

**99252.8418 | 98052.2047**

**Agafarma**  
MEDICAMENTOS E PERFUMARIAS

TELE-ENTREGA 3561.0908 99649.3493

RUA PORTÃO, 1033/106 - LIRA - ESTÂNCIA VELHA

**CASA DE CARNES**  
**OLIVEIRA**

*Qualidade em carnes para o seu churrasco.*



98045.4826 98045.3753 Aceitamos encomendas.

Rua Werno Teno Schaefer, 480, Bairro das Quintas - EV

**TELEBRINQUEDOS**  
*entregando sorrisos*

**Delivery e loja completa de brinquedos infantis!**

telebrinquedos 98925.4269

Rua Pedro Loredo da Costa, 567, Sol Nascente - Estância Velha  
www.telebrinquedos.com.br

112 anos.

Uma história para  
celebrar e honrar.

    [institutoivoti.com.br](http://institutoivoti.com.br) / (51) 3563.8600

Educação Básica: Rua Pastor Ernesto Schlieper, 200 | Ivoti - RS  
Instituto Superior de Educação Ivoti: Rua Júlio Hauser, 171 | Ivoti - RS



# O tempo das coisas

**E**nquanto buscávamos uma imagem para a capa desta edição, pesquisamos “sustentabilidade social” no Google e descobrimos Larissa Vaiano. A diretora de filmes conta que a mudança de comportamento e de hábitos não começa de um dia para o outro. “Precisa ser um percurso consciente”: ser sustentável para o Planeta precisa ser algo que caiba na nossa vida e que passa pelo nosso entendimento interno. Não precisamos sentir culpa quando fazemos um pequeno gesto diante de uma maré que segue no sentido contrário. Escolher usar uma sacola de pano é tirar apenas um plástico de circulação? Que seja. Já pensou que este plástico foi feito para resistir e durar muito? Usamos plástico nos móveis, nos eletrodomésticos e no carro. Mas, porque ele aparece nas embalagens? Tem coisas que ficam conosco por menos de 20 minutos: as embalagens do refrigerante, do salgadinho e do sanduíche são levadas à lixeira em quanto tempo? Pois é...

Se puder recusar a sacola de plástico, que bom. Se não der, fica para a próxima. Mas é uma questão de ir pensando em como podemos contribuir na pequena escala mesmo...

Se você tem um negócio, quem sabe possa ajustar gradativamente... O rústico

também virou uma tendência bonita e sensível.

Mudando de assunto – mas nem tanto – vale pensar sobre o conceito de vulnerabilidade e efemeridade. A ideia foi trazida pela fisioterapeuta e doula da morte Cristiane Moro, professora da Faccat, durante a Live 30 minutos da Revista MultiFamília no Facebook. A pandemia testa nosso entendimento sobre saúde, coletividade e valor da vida. Vivemos por conta de nossas escolhas e da escolha dos outros. A ideia é morrer com qualidade, certo? De preferência, de velhice, depois de ter feito tudo que planejamos, deixando um belo legado.

Do sustentável ao vulnerável, quem vai ficar mais tempo no Planeta? Nós ou a embalagem? Por isso, quando a vida te obriga a fazer uma parada, pare, sinta, se ajuste... Não dá para desistir enquanto houver ar puro para respirar. **mF**

**Revista MultiFamília - 5 anos!**

é uma publicação da Z MULTI EDITORA.

Ano 6 - Nº 34 - Abril+Maio/2021 | 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)

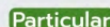
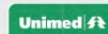
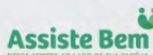
**Capa:** www.Freepick.com **Impressão:** BT Indústria Gráfica

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

*Os artigos publicados são de inteira responsabilidade de seus autores.*



CONVÊNIOS





# Os cuidados com corpo, mente e espírito

**O** nosso desejo como ser humano é viver uma vida plena, sermos alegres, saudáveis, cheios de vitalidade, entusiasmo e amor. Muitas pessoas querem mudar de vida, mas é preciso estar disposto a fazer o necessário e se permitir.

Ter uma vida plena é uma jornada de conexão entre corpo, mente e espírito, criando espaço para desfrutar e honrar o relaxamento, a energia, a clareza mental e o equilíbrio.

Na pandemia, a falta daquele abraço apertado, o convívio social com aqueles que amamos, a privação do bem-estar e autocuidado, tem nos desconectado da plenitude e acarretado estresse emocional, tensão, contraturas musculares e compulsão alimentar.

Estamos passando por um momento desafiador na saúde mundial e tem se tornado cada vez mais recorrente o

esgotamento emocional, acarretando dores constantes, sentimentos negativos e de incapacidade, tristeza e ansiedade.

Por isso, aqui no Maahara oferecemos diferentes terapias para cuidar de você: Massagem, Acupuntura, Fisiatria, Quiropraxia, RPG, Nutrição, Bioressonância, Reiki, Barra de Access, Aromaterapia, Depilação, Limpeza de Pele, Cone Chinês e aulas de Yoga. Também dispomos de cursos, palestras e sala para sublocação.

O Maahara foi pensado com muito carinho e atenção, é um espaço acolhedor, que transforma vidas através do autoconhecimento, da autoestima e do bem-estar.

Você, tem se permitido esse tempo de autocuidado e olhar introspectivo? **mF**



**Maahara**

TERAPIAS INTEGRATIVAS

Seu novo conceito em autocuidado e bem-estar.

maahara.terapias (51) 99516.1406

Av. Presidente Lucena, 1470, B. Sete de Setembro- Ivoti  
(em frente ao Posto Socaltur/Ipiranga)

## ATENDIMENTOS

- Acupuntura
- Nutrição
- Bioressonância
- Quiropraxia
- Yoga
- RPG
- Massagem
- Aromaterapia
- Reiki
- Cone Chinês
- Limpeza de pele
- Depilação
- Barra de Access



CURSOS | PALESTRAS | SUBLOCAÇÃO DE SALAS

**Márcia Baptista**  
Fisioterapeuta CREFITO 9565-F

## A importância da reabilitação na Covid - 19

**D**urante este último ano aprendemos e continuamos a aprender com a evolução desta pandemia. Com erros e acertos em todas áreas, precisamos aprender a sobreviver JUNTOS.

Entre todos profissionais na esfera multidisciplinar da saúde, houve crescimento em conhecimento -, e se reafirmou a importância do Fisioterapeuta na reabilitação de pacientes na Covid-19, conforme a gravidade das sequelas acometidas. As pessoas precisaram reaprender a respirar, a sentar, a movimentar membros e até reaprender a caminhar.

As forças pareciam não estar presentes a estes doentes, onde o Nutricionista foi responsável pelo equilíbrio alimentar e com ele a sustentação adequada para o resgate da saúde.

Momentos de fraqueza, dúvida e de desespero, quando o psicólogo também foi fundamental para renovar o espírito de luta, de esperança na recuperação de toda família adoecida.

Enfim, durante este período, nós, da THERAPEUTIK, que atendemos nestas três áreas – Fisioterapia, Nutrição e Psicologia -, nos sentimos parte de muitas histórias, famílias e de muitas vidas, onde trabalhamos juntos para a recuperação de TODOS. O nosso MUITO OBRIGADO por nos deixarem acompanhá-los também neste momento! Sigam TODOS com saúde! Tudo isso vai passar! Fé! **mF**

**Betina S. Pohren**

Fonoaudióloga da Clínica Mais Saúde  
CRFa 9452



## Aparelhos auditivos e o tratamento da depressão

**J**á pensou nessa relação? A depressão é uma doença presente na vida das pessoas, e por vezes esquecemos do quanto ela é séria, atinge diversos aspectos da vida e precisa ser tratada! Nem sempre a depressão é a origem dos sintomas apresentados pelo paciente: às vezes, é sintoma de outra doença.

Como ajudar esse paciente que se apresenta triste, desinteressado pela família, amigos e conversas? Como fazer para não se isolar e deixar de fazer coisas que gostava? Investigando sua saúde geral, observando se existe uma dificuldade auditiva e buscando tratamento!

Já parou para pensar como seria a sua vida se não ouvisse? Ou ainda, se você ouvisse mas não conseguisse entender o que foi dito? Isso pode estar acontecendo com seu pai/mãe/tio/avô. Muitas vezes, o idoso não tem queixa, e nem noção dessa alteração auditiva, porque ela se instala aos poucos, e o paciente vai se acostumando com os prejuízos que traz, fazendo “ajustes”, como se isolar e se privar do convívio com os amigos e familiares.

Em muitos casos, o aparelho auditivo pode trazer inúmeros benefícios! Devolvendo ao idoso o interesse pelas conversas e atividades que ele gostava de fazer, podendo partilhar assuntos e experiências. **mF**

**THERAPEUTIK**  
Centro de Especialidades em Saúde | CREFITO  
Desde 1991 | E 197 RS

3561-1420 | 99736.1888

**THERAPEUTIK** Centro de Especialidades em Saúde  
Rua Joaquim Nabuco, 45, Centro, Estância Velha.

**Fisioterapia  
Psicologia  
Nutrição  
Pilates**

Doctor Clin | Unimed Fk | SUDO CARLA | ESTANCIAS VELHAS | Caberges

**APARELHOS AUDITIVOS**

Preço justo | Conforto  
Tecnologia | Discretos

**MAIS Saúde**  
Clínica de Fonoaudiologia

Ivoti: 3563.6506 | Dois Irmãos: 96048.8967

**Thais Donaduzzi**

Pediatra (CREMERS 40843 | RQE 36715)

Consultora do Sono Infantil

Atua na Desenvolver e na Neuromais



# Já ouviu falar em consulta de pré-natal pediátrico?

**N**ão é bobagem não... é uma consulta tão importante quanto a primeira consulta com o pediatra. Inclusive, recomendada que seja feita no 3º trimestre de gestação pela Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), e incluída nos procedimentos pagos pelos convênios.

**Mas, o que o pediatra faz nessa consulta, se nem tem uma criança ali fora, ainda?**

Pois então... nessa primeira consulta é feita toda uma explicação de como funciona o atendimento da criança durante o parto, o que pode ou não pode acontecer, intercorrências que possam vir a ter e como se fará para evitá-las.

Além disso, nessa primeira consulta a gente já explica um pouquinho como vai ser os primeiros dias do bebê em casa, os cuidados que precisam ter com a segurança, sono, rotinas e mamadas...

Já é uma forma de você escolher e conhecer o pediatra que vai acompanhar seu filho. Evitamos, assim, aquelas primeiras

consultas tensas, onde a família e o médico não se entendem e não têm os mesmos ideais. Já imaginou, você, com um recém-nascido no colo, cheia de dúvidas e procurando alguém para te acompanhar nesse início de vida?

**Mulher amamentando, pode vacinar?**

A SBP publicou uma atualização no seu site, um guia de dúvidas sobre as vacinas da COVID-19. Transcrevendo o que consta no guia:

*Mulheres amamentando podem receber a vacina da COVID? Embora não haja estudos nessa população, é improvável que haja algum problema na utilização de vacinas inativadas da COVID-19 em mulheres que estejam amamentando. A SBP preconiza a vacinação de mulheres que estejam amamentando. Portanto, mães que estão amamentando e são dos grupos prioritários para a imunização, podem se vacinar sem medo e não precisam desmamar por conta da vacina. **mf***

DRA. *Thais*  
*Donaduzzi*

Pediatra - Consultora Sono Infantil

Atendimento de convênios e particulares

IVOTI - Desenvolver - Rua Gonçalves Dias, 16/103 📞 99785 8599

NOVO HAMBURGO - Neuromais - Av. Nações Unidas, 2475/302 📞 99909 0401

**Raquel Follmann**

Psicóloga clínica CRP - 07/32569

Pós-graduanda em autismo:  
ênfase social e escolar



## Adolescentes difíceis ou silenciados?

Você já deve ter ouvido o termo “adolescentes são muito difíceis e revoltados”. Mas será que não são reconhecidos por sua tenra idade? Eles têm muito a nos dizer e necessitam ser respeitados e reconhecidos. É essencial colocar limites, mas também carecem de serem ouvidos e não excluídos ou negados, mas compreendo ser uma tarefa complexa.

Por vezes podem ser silenciados na escola, na família e perante a sociedade, causando um mal estar e conseqüentemente não conseguindo verbalizar o que estão sentindo e assim gerar um sofrimento psicológico. Possivelmente esse adolescente precisará de ajuda na tradução de seus sentimentos. Ele acaba por não se comunicar com os pais ou responsáveis por ele mesmo não entender o que está sentindo e suprime em comportamentos impulsivos, violentos ou com o próprio silêncio.

O silenciamento dos adolescentes é algo histórico que vem sendo perpassado a muitas gerações. Mas possuímos o poder de transformar esses padrões, para que eles possam vivenciar essa fase de forma mais saudável. Sempre que perceber mudanças de comportamentos procure a ajuda de um profissional da saúde mental para uma avaliação. **mf**

**FAMÍLIA** Confira o artigo completo no blog da Revista MultiFamília

**Elen Borghezan**

Neuropsicopedagoga Clínica e Institucional  
em Educação Especial Inclusiva  
Pós-Graduada em Libras (SBNPp 3814)



## Disgrafia

Quando falamos de Transtornos Específicos da Aprendizagem, a Disgrafia está inserida dentro deste transtorno. Dis (desvio) + grafia (escrita) é uma alteração de cunho funcional que afeta a habilidade da escrita, no que se refere ao traçado ou à grafia.

Está relacionada aos distúrbios da motricidade fina e da ampla, com distúrbios de coordenação viso-motora, da organização têmpora-espacial, lateralidade e direcionalidade. Mas e o que quer dizer tudo isso? Bom, neste período que estamos realizando as atividades com os filhos, observe se:

- \* as letras são consideravelmente grandes, ultrapassando as linhas, como se nem estivessem ali;
- \* as letras minúsculas que não diferenciamos;
- \* as letras irreconhecíveis por estarem inclinadas, simplificadas, distorcidas;
- \* traçado grosso a ponto de rasgar o papel;
- \* traçado quase imperceptível porque mal coloca o lápis na folha.

Algumas crianças apresentam a grafia trêmula ocasionada por uma escrita rápida ou lenta demais.

Talvez haja espaçamentos irregulares das letras ou das palavras, desligadas uma da outra, ou sobrepostas.

Pode conter borrões e erros que impossibilita a leitura, muito embora a própria criança consiga entender.

Existe a falta de organização no caderno, na folha, na atividade que foi solicitada e a utilização incorreta do lápis.

No início da caminhada escolar é comum ocorrer essas e outras situações, mas havendo intervenções da família e percebendo que se mantém por mais tempo do que seria o ideal, é melhor buscar ajuda. Um profissional pode auxiliar na reeducação do grafismo, qualificando e promovendo o desenvolvimento psicomotor e sugerindo práticas que privilegiem a coordenação motora, viso-motora e lateralidade.

Família, na dúvida com a evolução do aprendizado, consulte um profissional, faça perguntas, busque saber o que e como pode ajudar seu filho(a). **mf**

*Raquel Follmann*  
Psicóloga CRP 07/32569

Atendimento de crianças,  
adolescentes, adultos e idosos.

99797.8334

**NeuroDesenvolver**  
Trabalhando nas dificuldades.

**Elen Borghezan**  
SBNPp 3814  
Pós-graduanda em Libras

Neuropsicopedagoga Clínica  
e Institucional em Educação  
Especial Inclusiva.

elenborg@hotmail.com | elenborghezan | 98171.1610



## Quando procurar atendimento médico imediato?

**E**stamos em um período muito delicado de nossas vidas, estamos vivenciando uma pandemia. E com ela, surgem várias dúvidas, como a de quando procurar atendimento médico para as crianças.

É muito importante ter um Pediatra para acompanhamento regular, ter com quem tirar dúvidas, dividir as angústias e medos e prevenir e diagnosticar precocemente doenças.

Mas, por vezes, é necessário um atendimento imediato, como nos seguintes casos:

- Febre alta persistente (acima de 39 graus);
- Mau estado geral (criança mais quietinha, que não brinca, não quer levantar da cama);
- Vômitos e diarreia persistentes;
- Desidratação (criança mais molinha, fazendo menos xixi, com olhos fundos, que não aceita líquidos);
- Trauma na cabeça, resultando em mudança de comportamento, tonturas, convulsão, vômitos ou desmaios;
- Crise convulsiva;
- Falta de ar/dificuldade para respirar;
- Quadros de alergia, principalmente quando incha os olhos e a boca;

- Feridas abertas, que necessitem de sutura (pontos);
- Choro inconsolável ou qualquer mudança brusca de comportamento.

Isso vale tanto para esse momento de agora como para todos os outros.

Durante uma infecção, nosso corpo está pronto para enfrentá-la, dando sinais e sintomas mais ou menos intensos, dependendo da gravidade e da nossa capacidade de combatê-la sozinho. Por vezes, precisamos ajudá-lo, com medicações ou outros procedimentos.

Apesar das doenças nos assustarem, é importante tentar manter a calma para conseguir buscar ajuda e colocar o conhecimento e a experiência em prática.

Outra coisa importante é procurar não se culpar por não acertar sempre. Muitas mães (ou pais, avós, quem cuida da criança) tentam ser perfeitas o tempo todo, mas mal sabem que são as melhores que seus filhos poderiam ter, com exceção de alguns casos extremos.

"Nasce uma mãe, nasce uma culpa", mas não precisa ser assim. Com amor, informação e rede de apoio é possível exercer a maternidade de uma forma mais serena. **mf**



**Fonoclin**  
Fonoaudiologia e Saúde

Av. Presidente Vargas, 274 51 3561.0086  
Centro | Estância Velha 51 99367.9494

**Michele Müller Ferretto**  
Fonoaudióloga - CRFa 8395

**Gabriela Feilstrecker**  
Fonoaudióloga - CRFa 10010

**Giovana Campagnollo**  
Fonoaudióloga - CRFa 8770

**Elisabeth Blomkler**  
Nutricionista - CRN 12744D

**Danieli Monteiro**  
Neuropsicopedagoga - SBNPp4312

**Dra. Bianca Wingert**  
Otorrinolaringologista - CRM 31681

**Carolina de Souza Bitencourt**  
Psicóloga - CRP 30174

**Joseane Finger**  
Psicóloga - CRP 27248

**Camile Krug**  
Aromaterapeuta

**Dra. Patrícia Lucchetti**  
Pediatra - CRM 46798

avaliação auditiva  
Aparelhos auditivos  
Signia e Widex

@fonoclinev

**Ellen Kauana Schaeffer Goulart**

Designer de Interiores



## O que faz o Designer de Interiores?

O Designer de Interiores é o profissional que projeta os ambientes internos residenciais, comerciais e corporativos, otimizando os espaços e pensando na estética, conforto, segurança e funcionalidade para os usuários. Ele precisa ser criativo, detalhista, flexível e empático, sendo assim, consegue captar os desejos dos clientes e transformá-los em um projeto que atenda todas as expectativas. Os projetos desenvolvidos por este profissional abrangem revestimentos, pintura, iluminação, mobiliário e decoração. Em uma obra completa, o designer de interiores trabalha em parceria com engenheiro civil, arquiteto e paisagista. É importante não confundir designer com decorador, embora a decoração faça parte do cotidiano do designer, ele não se limita a ela. **mF**

*O designer pensa na estética, segurança e conforto com projetos que abrangem revestimento, pintura, iluminação, mobiliário e decoração*



**ELLEN GOULART**  
DESIGN DE INTERIORES

Móveis sob medida  
Projetos de interiores com  
acompanhamento da execução

99847.5252  
ellengoulartinteriores@f

## Telemarketing: aborrecimento ou abalo moral

Vicente Fleck | Advogado - OAB 73.662

As empresas de telemarketing costumam realizar ligações oferecendo serviços e realizando cobranças. Ainda que se discuta sobre como obtém nossos dados, elas não têm sido condenadas a indenizar os consumidores, infelizmente.

Ainda, a Justiça vinha considerando que a vida em sociedade impõe certos aborrecimentos, ou seja, implica em passar por situações desagradáveis que não gerariam Dano Moral.

Eis que recebemos ligações oferecendo um serviço e, mesmo após a recusa, recebe-se outra ligação oferecendo o mesmo serviço. Outro exemplo é uma empresa ligar dezenas de vezes no mesmo dia cobrando uma dívida, em verdadeira tortura psicológica.

Nesses casos, a Justiça tem reconhecido que não se trata de um mero aborrecimento, mas sim uma forma que avilta a intimidade do ser humano e configura o abalo moral e configura uma verdadeira de tortura psicológica.

Como proceder: grave a conversa, mantenha os registros destas ligações e busque a proteção do Poder Judiciário. A medida não visa o lucro e o ganho de uma indenização, mas acima de tudo, busca a paz e a tranquilidade cada vez mais roubadas diariamente por estas empresas de telemarketing. **mF**

**VICENTE FLECK**  
ADVOCACIA

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.

Av. Presidente Lucena, 1784, B. Harmonia/Ivoti  
OAB/RS 73.662

**Satoshi Suzuki**

Eng. Agrônomo, diretor da Alface  
Pizza Gourmet e da  
S. Suzuki Viveiro de Mudas e  
vereador em Ivoti



# Vamos reciclar?

O mundo evolui a todo instante. Em algumas décadas de caminhada, pode perceber que muitas coisas mudaram com o passar dos anos. E, apesar do progresso, vejo que muitas modas vão e voltam. Assim, os carros, casas e roupas ganham formatos arredondados ou quadrados conforme vai passando o tempo. O comportamento da humanidade também muda conforme o andar das pernas, inclinando-se de um lado a outro para se movimentar e manter o equilíbrio. Na década de 80, muitas famílias saíram de suas casas no campo e foram morar nas metrópoles, em busca de comodidade. Nos dias de hoje, muitas pessoas buscam uma vida mais tranquila e saudável, retornando a locais mais próximos à natureza, reciclando os resíduos e cultivando sua horta orgânica.

Os valores de uma vida boa mudam. Há alguns séculos, dominar a arte da navegação e o comércio representavam riqueza e o sucesso. Em seguida, surgiu a industrialização global, promovida pela busca incessante do domínio sobre os meios de produção, resultando uma sociedade de consumo e posse de bens materiais. Neste meio, muitos casais optaram por priorizar o progresso material, gerando

poucos ou nenhum filho. Mas, a formação de famílias com poucos descendentes indica futura redução da quantidade de pessoas aptas ao consumo, fazendo com que haja mais fábricas do que a capacidade de absorção da produção. Assim, vejo a impossibilidade da descoberta de novos continentes no progresso do modelo econômico vigente, inspirando mudanças nos valores da vida.

O bom caminho está no equilíbrio. Observando a natureza, compreendi que a sua força é muito poderosa, e que a vida possui um ciclo com um início e um fim iminente. Assim, percebo que de tempo em tempos surgem épocas para exercitar uma reciclagem de pensamentos e atitudes. Brotam momentos para exercitar a gratidão, a doação e a solidariedade. Crescem oportunidades para valorizar a família, os amigos e os companheiros de jornada. Enfim, será que estamos precisando adotar um estilo de vida sustentável, pensando no próximo? Concluo a reflexão acreditando que todos os acontecimentos estejam conforme a vontade divina, e que a vida vai bem quando conseguimos compreender os desígnios. Vamos juntos explorar um novo mundo? **mF**



**A Super Recheada!!!**

**99556 0888**

**99725 1444**

**3104 8888**

**3564 1371**

## Feito ou perfeito?

**Pedro Barbieri Ferronato**

Psiquiatra do NAP / CREMERS 40744 - RQE 38250

**N**os dias atuais, tem sido cada vez mais comum as pessoas ficarem desesperançadas e sem motivação para colocarem os seus planos em prática. Aliás, muitas pessoas sequer estão vivendo o presente frente ao desânimo que as notícias nos trazem. Isso muitas vezes acaba trazendo a sensação de que estamos parados e impotentes frente às adversidades que estão surgindo, podendo causar sintomas de ansiedade e depressão.

Porém, se formos esperar o momento ideal para colocarmos os nossos planos em prática, provavelmente eles nunca sairão da nossa imaginação. Sempre haverá empecilhos, mas também sempre haverá oportunidades! Se faz necessário aceitar a realidade e fazer o possível. Você verá que fazendo o possível a sua auto-estima aumentará e, conseqüentemente, você ficará mais otimista para retomar os seus projetos e, porque não, planejar os próximos!

Assim como o rio que contorna as montanhas que encontra pela frente, temos que desenvolver a habilidade de transpor os obstáculos que se impõem.

Não é uma tarefa fácil, mas é possível. Ver o lado positivo das situações e enxergar as oportunidades requer, muitas vezes, uma mudança no nosso estilo de pensamento.

Se você perceber que está com dificuldades para enfrentar as suas ansiedades e medos, não deixe de procurar uma ajuda profissional. Você não precisa fazer isso sozinho! Hoje, os profissionais da psiquiatria e a psicologia dispõem de uma ampla gama de ferramentas para auxiliar na promoção e recuperação do seu bem-estar. Por que adiar? **mf**

## O mito da mulher multi tarefa

**Fernanda Rausch Kirsch**

Psicóloga do Nap / CRP - 07/34573

**C**ada vez mais, é exigido que as mulheres sejam multi tarefas, elas devem dar conta da casa, dos filhos, do trabalho. Você até pode fazer tudo isso, mas a que custo? De um sofrimento psíquico?

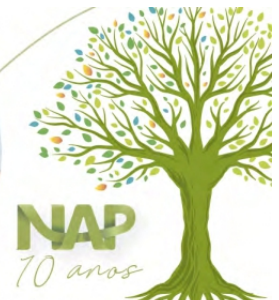
Vejo muitas mulheres adoecidas, achando que precisam dar conta de tudo ao mesmo tempo e ainda com maestria. Temos uma compreensão social do trabalho doméstico e criação dos filhos como sendo parte do universo feminino e de tarefas simples, quando na verdade não são.

Por isso, eu trago aqui a afirmação de que a mulher multi tarefas é um mito, e você não precisa dar uma de mulher maravilha. Afinal, estas várias tarefas muitas vezes geram um sentimento de não ser capaz de fazer algo que “toda mulher deveria fazer”. E diante de todas estas exigências, a solução encontrada é o adoecimento psíquico.

Liberte-se deste mito, faça o que puder e o que não conseguir adie, delegue funções, conte com uma rede de apoio, conte com o pai da criança, com os avós, enfim, com as pessoas ao seu redor. A rede de apoio é essencial. Não espere o adoecimento para procurar ajuda e, se possível, conte com um psicólogo. Cuide-se, se você não estiver bem, provavelmente as pessoas ao seu redor também não estarão. **mf**

**Dez anos**  
**cultivando**  
*saúde emocional.*

Entre em contato conosco!  
(51) 99375-3003 • napvs.com.br  
Av. Cel. Frederico Linch, 1170 • NH





# Vamos falar de autismo?

**E**ntão, dia 2 de abril é o Dia Mundial da Conscientização do Autismo e, por consequência, abril é um mês muito especial para se tratar desse tema tão importante. O Transtorno do Espectro Autista (TEA), ou autismo, é um transtorno do desenvolvimento neurológico que se caracteriza especialmente por afetar as áreas da comunicação, socialização, sistema sensorial e por comportamentos restritivos e repetitivos. Ainda não se sabe exatamente a causa do autismo, embora a literatura científica sinalize para origem orgânica e multifatorial. Até o momento não existe cura para esta condição. Assim, se faz urgente conversar sobre formas de diminuir os sintomas do autismo e melhorar a qualidade de vida da pessoa com TEA e sua família.

Neste sentido, é fundamental disseminar conhecimento, para diminuir a estranheza sobre o TEA e aumentar as ações de inclusão. O autismo se apresenta com graus de gravidade dos sintomas variados, mas agrupados em três níveis: leve, moderado e severo, porém nenhum sujeito com autismo é igual ao outro, assim como acontece com todos nós. Mesmo no autismo leve, os sintomas podem ser desafiadores para o próprio sujeito e para sua família, pois a forma de perceber e sentir o mundo da pessoa com autismo é muito diferente da

de quem não se encontra no espectro. A fim de melhorar a qualidade de vida e diminuir sintomas, temos as intervenções clínicas e educacionais, além de outras ações para incentivar o respeito e inclusão de todas as pessoas com TEA.

A avaliação das diversas áreas de desenvolvimento humano, como cognição verbal e não verbal, linguagem expressiva e receptiva, coordenação motora ampla e fina, imitação visual-motora, capacidade de autocuidado, reciprocidade social, comportamentos motores e verbais característicos, entre outros, pode ser um instrumento muito importante para que se elabore planos de intervenções clínicas e educacionais personalizados para cada sujeito com TEA. Avaliações com o intuito de incluir e nortear o trabalho com o indivíduo, além de ajudar a família no entendimento e convívio com seu ente querido, são fundamentais para que o processo de potencializar o desenvolvimento da pessoa com TEA seja efetivo. Avaliações podem ser um ponto de partida, nunca um rótulo ou um motivo para ficarmos inertes. Promover desenvolvimento e qualidade de vida para nossos irmãos e irmãs com autismo é uma forma de respeito, inclusão e humanização! Sejamos todos humanos mais humanos! **mF**



**FÁBIA LUMERTZ**

Neuropsicopedagoga clínica  
Psicopedagoga

ABPp-RS 4527

Avaliação, terapia e reabilitação.

Dificuldades de aprendizagem

Transtornos, síndromes, deficiências, autismo

Apoio à família e escola.

Atendimentos em Ivoti,  
na Clínica Desenvolver



51 - 99244.4545

fabia.psicopedagoga@gmail.com

@fabia.psicopedagoga

Rua Gonçalves Dias, 16, Sala 103 Centro - Ivoti

**Raquel Verardi Gehl**  
Jornalista



## Saúde e segurança: ração garante alimentação balanceada para nossos pets

**T**odos fomos pegos de surpresa com a pandemia causada pelo vírus COVID-19. Passamos a adotar diversos cuidados e medidas de segurança para a nossa saúde e, com nossos pets, não poderia ser diferente. Neste cenário, para manter a saúde dos bichinhos, um ponto muito importante é a alimentação. No mercado há excelentes opções para oferecer uma refeição balanceada ao seu pet. As opções vão desde produtos mais baratos e menos nutritivos até rações mais caras e que oferecem mais nutrientes. Você sabe a diferença entre elas?

**Ração popular:** A mais barata e menos recomendada, pois pode apresentar corantes e conservantes artificiais. Geralmente são feitas de derivados de soja, farelo de algodão e possuem proteína de qualidade inferior. Seu uso prolongado pode causar danos à saúde dos pets.

**Ração standard:** É o tipo mais vendido em supermercados. Contém ingredientes como farinha de ossos e carne, gordura animal e vegetais. É uma boa opção em momentos de baixo orçamento, mas também não é recomendada para uso prolongado pelo excesso de sódio e ingredientes artificiais contidos na fórmula.

**Ração premium:** Oferece insumos de qualidade e nutrição balanceada. Apresenta ingredientes como carne de frango, ovelha, peru, gado, e carnes nobres, vindas diretamente de abatedouros. Possui ingredientes selecionados e baixo teor de sódio.

**Ração super premium:** A melhor opção, pois apresenta ingredientes de melhor qualidade e uma nutrição equilibrada, já que não faz uso de corantes, utiliza apenas conservantes naturais e 100% proteína animal. Apesar de ser o tipo mais caro, oferece mais saciabilidade. Ou seja, o pet se satisfaz com uma menor quantidade de ração.

Quer ajuda para escolher a melhor ração para seu pet? Conte conosco! A Casa Co.Pet tem um amplo catálogo e bons preços para oferecer apenas o melhor para você e seu bichinho de estimação! **mF**

**Eder Gustavo Schuster**  
Empresário do ramo automotivo



## O ar quente!

**V**ocê sabia que o sistema de ar quente também precisa de revisão?

Com o inverno se aproximando, algumas manhãs já mais frias, é bom sair com carroquentinho, com seu interior climatizado, não é mesmo? O ar quente é um sistema que exige manutenção. A água que circula precisa ser renovada e complementada com um bom aditivo, deixando-a limpa e livre de impurezas, que com o passar do tempo vão se acumulando nas mangueiras, no radiador do motor, válvula de ar quente e principalmente no radiador do ar quente, danificando estes componentes. É importante frisar que a válvula termostática também passa por este sistema e que é responsável por manter o motor na temperatura ideal para um perfeito funcionamento, evitando o aquecimento e nem deixando o motor trabalhar frio demais.

A higienização e troca de filtro anti-pólen são tão importantes no verão, também tem sua importância na manutenção do ar quente, para respirar ar puro, livre de fungos e bactérias, contribuindo assim com nossa saúde. **mF**

**QUE TAL UMA CASA PRA VOCÊ E SEU PET CHAMAREM DE SUA? AGORA ESSE ESPAÇO EXISTE!**



**ENTREGAMOS NA SUA CASA!**  
99486.0624  
[www.casacopet.com.br](http://www.casacopet.com.br)  
**casacopet**

AR CONDICIONADO | INJEÇÃO ELETRÔNICA COM SISTEMA DE SCANNER | MECÂNICA EM GERAL



REVISÃO SE FAZ O ANO TODO!  
Agende seu horário!  
Trabalhamos com todas as marcas e montadoras.

51 3551.0000 | [mecanica\\_schuster](https://www.instagram.com/mecanica_schuster)  
51 99107.3000 | [facebook.com/Schustermecanica](https://www.facebook.com/Schustermecanica)

Está sem tempo? Buscamos e levamos com segurança!  
Casemiro de Abreu, 386 | Centro | Estância Velha



# Sanitização, controle de insetos e outros indesejados: prevenir e remediar

**O**s cuidados para garantir a saúde e a segurança passaram a ser redobrados com o surgimento do Coronavírus. A SANITIZAÇÃO é um dos serviços que contribuem para a limpeza de superfícies onde é aplicado um produto sanitizante. O cuidado é adequado ao ambiente, seja casa, apartamento ou condomínio, seja o comércio, a indústria e o estabelecimento de saúde.

Outro serviço que vale o investimento e a atenção é a regular limpeza dos reservatórios de água porque acumulam sujeira em suas paredes e no fundo. Além da limpeza, é acrescido cloro de acordo com a indicação para potabilização da água de reentrada, auxiliando inclusive na desinfecção do sistema.

Já o controle de insetos ou a dedetização é outro procedimento que famílias e empresas podem precisar adotar: mosquitos, baratas, formigas, pulgas, carrapatos,

moscas, traças e escorpiões, quando causam danos à saúde e ao patrimônio, requerem uma prática experiente para resolver este problema ou mesmo prevenir esta situação incômoda.

Afetam a rotina outros indesejados em nossas casas e empresas: cupins, ratos, pombos e morcegos. Vale lembrar que existem empresas especializadas, com certificações e licenças para trabalhar com eficácia, experiência e compromisso. As pessoas merecem esta segurança e conforto, além do cuidado com o patrimônio de sua casa ou negócio.

Já atuamos há 15 anos e sempre é muito ver a alegria e até o alívio das pessoas que voltam a ocupar espaços com mais tranquilidade. Cada lugar apresenta uma particularidade e sempre procuramos destacar que nossa premissa maior é o respeito à natureza e ao nosso meio, porque o lugar de convivência é a nossa maior riqueza. **mf**

## Imunizadora Ivoti

CONTROLE DE PRAGAS



Manejo integrado de pragas



Desinsetização



Descupinização



Desratização



Higienização de reservatórios de água



Repelência de pombos e morcegos



Sanitização

99667.7922 (Gustavo)  
99547.7766 (Augusto)  
98552.8882 (Daniela)

Licença  
Operação

Siga-nos! @imunizadora.ivoti

contato@imunizadoraivoti.com.br

Rua 48 Alta, N.º 900, Picada 48 Alta Ivoti

## Animal de estimação tem direitos?

Scheffler e Scheffler OAB/RS5.776

Segundo levantamentos recentes, há mais animais de estimação no Brasil do que crianças menores de 12 anos. Diante dessa realidade, é importante lembrar que um animal de estimação tem proteção no direito brasileiro. Na Lei de crimes ambientais, por exemplo, consta que a prática de abuso e maus tratos a animais será punida com pena de reclusão de dois a cinco anos, além de multa e a proibição de guarda.

E por falar em guarda, outra situação que vem sendo submetida ao Judiciário é a guarda desses animais em caso de divórcio ou dissolução de união estável dos seus tutores. Hoje há litígios em torno dessa questão junto às Varas de Família, já que o animal faz parte da família. E o Superior Tribunal de Justiça vem decidindo que no julgamento dos casos devem ser levados em conta “os fins sociais, com a proteção do ser humano e do seu vínculo afetivo com o animal.” Assim, nas decisões dos casos em que o litígio envolva a questão dos animais de estimação, o juiz deve decretar com quem fica o animal ou ainda estabelecer a guarda compartilhada ou alternada.

Sobre esse tema tramita no Senado Federal o PLS 542/2018, que “estabelece o compartilhamento da custódia de animal de estimação de propriedade em comum, quando não houver acordo na dissolução do casamento ou da união estável.”

Os bichinhos, pois, devem ser bem tratados e ficar com quem tem vínculos afetivos com eles! **mf**



**Scheffler & Scheffler**  
Advogados Associados

CÍVEL-INVENTÁRIOS-FAMÍLIA

**Ademar Pedro Scheffler**  
OAB 13.692

**Livia Scheffler**  
OAB 77.635

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

**Tatiana Graebin**

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



## O cuidado com os pets IDOSOS

Assim como nós, os pets precisam de atenção na velhice. Meses atrás, fizemos uma *live* no Instagram bem bacana com a médica veterinária e especialista em geriatria animal, Bruna Schneider, da Duovet. Aqui adianto alguns tópicos, mas te convido a conferir a conversa na íntegra para saber mais sobre esta etapa dos companheiros de quatro patas.

A idade em que nossos pets se tornam idosos depende de fatores como qualidade de vida e fisiologia. Para os cães de pequeno porte, por exemplo, a média é 9 anos. Em geral, um pastor alemão e um labrador são considerados idosos mais cedo do que um poodle ou um cão vira-lata. Para os gatos, a média é de 10 a 11 anos de vida.

Vale destacar que é o tutor que identificará as mudanças no ritmo de seu pet e será parceiro do médico para identificar mudanças no comportamento ou no corpo.

A perda de apetite, a perda muscular e de pelos, a secreção nasal e a salivação são indicativos, apesar de serem fatores presentes por outros motivos. Para tornar esta etapa da vida ainda melhor, os cuidados paliativos são essenciais. A profilaxia dentária, a ração comercial (porque é balanceada), as vacinas, uma rotina e o carinho dos tutores tornam a velhice de nossos bichinhos ainda mais bonita. A visita regular ao médico-veterinário é fundamental para acompanhar este momento. Fiquem bem! **mf**



**Bicharada e Cia**  
Clínica Veterinária e Pet Shop

Atendimento veterinário em horário comercial.

Agende o seu horário:

**3561.1314 | 98115.1939**

Rua Portão, 1315 - Sala 2 - Bairro Lira - Estância Velha

**Marcia Schardosim**Cirurgiã-dentista | CRO 12316  
Especialista em Radiologia Odontológica  
Especialista em Ortodontia

## Especialidades Odontológicas - Dentística

**D**entística ou odontologia estética é o ramo da odontologia que atua na área da cosmética e restauração dental. Entre outros serviços, os profissionais desta especialidade tratam de clareamentos dos dentes, uso de resinas diretas, facetas, lentes de contato dental, e restaurações estéticas.

O seu principal foco é a estética, ainda que a restauração de dentes também seja uma medida importante para a saúde individual, já que a permanência de cáries pode causar problemas a vários níveis, além de criar problemas na mastigação dos alimentos.

Este profissional pesquisa os vários tipos de preparações dentárias, a relação dos materiais restauradores com a estrutura dentária e o resto do organismo, técnicas restauradoras, etc. Tornando possível ao cirurgião-dentista restaurar de forma direta ou indireta a estética e a função dos dentes comprometidos.

Por mais que muitos utilizem a dentística como sinônimo de odontologia estética, essa é apenas uma de suas atuações. Por isso, podemos pensar nesses especialistas quando passarmos por problemas como dentes danificados, manchados ou escurecidos, por exemplo. Ele certamente saberá indicar qual o melhor tratamento para cada caso.

Mas quais os procedimentos em que a dentística atua?

**Restaurações:** esse é um dos procedimentos mais comuns a serem feitos, principalmente quando o paciente passou por algum trauma causado por cárie ou fratura e que visa à reconstrução da estrutura dentária. Isso porque

a falta de um tratamento adequado pode trazer graves consequências para o paciente, podendo levar inclusive à perda do dente. Dessa forma, a restauração consiste em remover a parte afetada do elemento e preencher a área com materiais específicos para impedir a entrada de bactérias e deterioração do local.

**Clareamento dentário:** sem dúvidas a cor do sorriso é um dos símbolos da beleza estética. É normal que os nossos dentes escureçam com o tempo, principalmente devido às alterações pigmentares causadas pelos próprios alimentos. Através do contato com agentes clareadores e com o auxílio de um especialista, é possível deixá-los mais branquinhos. Isso é possível porque são utilizados produtos à base de peróxido de hidrogênio que, quando em contato com a superfície dental, liberam radicais livres que atuam no clareamento do dente.

**Facetas dentárias:** as facetas de porcelana têm o objetivo de melhorar a aparência dos seus dentes e corrigir defeitos congênitos de formação do dente - em alguns casos pode até mesmo resolver problemas de trincas, fraturas, e, claro, a coloração. As facetas são restaurações de cerâmica de mais ou menos 1 a 1,5 milímetros que são cimentadas sobre a superfície dentária e que precisam de maior desgaste para isso.

**Lentes de Contato:** como o nome já identifica, são estruturas muito finas, que recobrem o dente, e tem por objetivo dar uma nova forma ao sorriso e deixá-lo mais harmonioso e branquinho, com o mínimo de desgaste da estrutura dental. **mF**

**Dr<sup>a</sup> Marcia Schardosim**

Cirurgiã-dentista

CRO 12316

3563.2040

99955.4645

Convênio

**AssisteBem**  
A vida é melhor pra quem tem

Av. Presidente Lucena, 3315. S. 303, Centro Comercial Ivoti dramarcia2016@hotmail.com

**Everton Augustin**  
Diretor geral do Instituto Ivoti



## Instituto Ivoti, 112 anos

Desde 1909, o Instituto Ivoti teve diferentes denominações: Evangelisches Lehrerseminar, Escola Normal Evangélica, Escola Evangélica Ivoti e Instituto de Educação Ivoti. Teve sua sede em Taquari, Santa Cruz do Sul, São Leopoldo e, desde 1966, em Ivoti.

Sua missão primordial é a formação de professores. Pilares importantes para preparar bons professores são a arte, o esporte, os idiomas, as práticas docentes e uma ampla visão humanista. Ao completar 112 anos, o Instituto Ivoti oferece sólida formação da Educação Infantil à Pós-Graduação.

Na Educação Básica, destacam-se a educação bilíngue (português e alemão), uma vasta opção de cursos complementares ao currículo básico, formação de professores, técnicos em Comunicação Visual e Informática. A formação ampla permite aos jovens ingresso direto no mercado de trabalho ou no Ensino Superior no Brasil e em outros países.

No Ensino Superior, são oferecidos 8 cursos de licenciatura, pós-graduação e cursos de extensão com foco na formação continuada de professores.

Por estar atento aos tambores da aldeia global, o Instituto Ivoti é uma *Schola semper reformanda*. **mF**

**Paulo Link**

Produtor de plantas ornamentais  
Autor do livro "Convívio com os netos"



## É melhor educar!

Estamos no auge da pandemia. Ou não? Dias atrás, vi uma senhora caminhando na rua com duas crianças, de três e cinco anos aproximadamente. Você já ouviu esta queixa: não sei o que fazer com os filhos! Detalhe: ela carregava uma vara na mão. Aprendemos que a família educa e a escola forma, ensina. Tanto é que, na primeira, a tarefa é contínua e, na segunda conclui-se etapas, níveis, inclusive, tem-se formaturas. A vara não educa, só condiciona a obedecer até que a criança se livra da ameaça.

Um erro bem comum é o educador pensar e agir como se a criança já tivesse os conhecimentos, ações e reações de um adulto. Isso é preciso desenvolver desde pequeno. Tudo em pequenas e persistentes doses.

Assim, na pandemia, podemos investir e treinar a paciência, relacionamento, outros atributos de convívio. Os frutos serão dos que se esforçam nessa tarefa nada simples. Também a sociedade será beneficiada com melhores cidadãos. Sugiro leitura específica, e mesmo dentro do nosso círculo de escritores e escritoras, pode ser buscado auxílio.

É tempo de investir na melhor educação. **mF**

**Ultra**  
Ecografia e Especialidades Médicas  
Excelência no atendimento,  
precisão em diagnósticos

(51) 3170.0171  
(51) 98112.4857  
(51) 99820.1291

Alta tecnologia para o seu exame

clinicaultra.com.br

Av Presidente Vargas, 424, sala 2 | Estância Velha

**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

**Fabiane Horlle Hoff**

Diretora da H. Maria Joias Contemporâneas e  
filha de Maria Helena Horlle Hoff



# Somos moléculas

**N**ossa, como fico lisonjeada pelas oportunidades que recebo da vida, de estar junto de pessoas. Ainda mais em época de pandemia. Caraca, eu nunca havia sequer imaginado a possibilidade de vivermos a situação que experimentamos hoje. Meu Deus, como faz falta o contato físico com outros humanos. Estou em crise de abstinência de pessoas e abraços. Quando a pandemia passar, penso que até no pedágio irei descer para agradecer ao atendente... até se eu tiver a “tag do Sem Parar” no carro. Pois desço e abraço! Grata por poder abraçar!

Somos seres sociais, já dizia Aristóteles, filósofo grego do século IV a.C., e viver isoladamente não é da nossa natureza, pelo contrário, possuímos a forte inclinação de vivermos coletivamente, pois nos faz “grupo”, pertencentes. Existe uma certa incompletude em nós. Assim como temos uma série de potências. São dualidades.

Para sermos mais humanos, precisamos de outros humanos, não é? Então, nesta mesma linha, quando mulheres se juntam, se apoiam, se inspiram, compartilham experiências, logo

se fortalecem, reforçando o protagonismo feminino. Cada pessoa, cada mulher é um ser individual e com suas potências, quando combinadas, constroem mais. Veja um exemplo prático da natureza: quando dois átomos de hidrogênio se associam e pegam mais um átomo de oxigênio, fazem um grupo e acontece a molécula H<sub>2</sub>O. Percebem que juntos criam algo maior do que eram individualmente? Juntos são água!



E nós mulheres, se combinadas com um propósito ligado ao crescimento de todas, seremos mais, ou menos? Óbvio a resposta, não é? Juntas, seremos mais. Em grupo, somos moléculas e temos a força que um átomo sozinho não geraria.

Assim como vejo as pessoas ao meu redor como oportunidade para crescermos juntas, convido você a refletir sobre a forma como vê quem está ao seu lado. Por hora não podemos repartir abraços e nos agrupar socialmente, mas podemos fazer esta conexão em outros níveis, não tão óbvios! Somos moléculas. Ter consciência disso é transformador. **mf**

JUNTAS  
SOMOS MAIS  
FORTES

Compartilhar experiências fortalece  
o protagonismo feminino.



  @hmariajoiasoficial

*H.M.*

**H. MARIA**  
JOIAS CONTEMPORÂNEAS

QUANDO A GENTE  
SE DESAFIA,  
DESCOBRE QUE PODE  
SER DONA  
DE SI.



As irmãs Fabiane e Tatiane Hoff, idealizadoras da H.MARIA, acreditam na força das mulheres e apoiam o seu protagonismo. Através de sua empresa, já oportunizaram para mais de 1.000 mulheres um negócio formatado para empreenderem e realizarem-se. As empresárias reforçam o time de mulheres que mostra o poder feminino nos empreendimentos e sua grande capacidade de inovar, criar e transformar realidades.



H.MARIA  
JOIAS CONTEMPORÂNEAS