

Adauto Fröhlich | Ademar Scheffler | Alexandro Bender | Antônio Henrique Herzer Nogueira | Cláudia Trevisan | Cristiane Fagundes  
Denise Kern | Eder Schuster | Fabiano Giacomolli | Flávio Adolfo Tietze | George Carlos Felten | Gustavo Cardoso | Héctor Borges  
Isis Weber | Juliana Birk | Livia Scheffler | Luciana Calsing | Marcia ScharDOSim | Marcos Antonio Kroeff | Mônica C. G. Pizzio  
Muriel Dilly | Nadir Flores Borges | Noely Fuentes | Patricia Spohr | Rafael Kunst | Rodrigo Schermer dos Santos | Satoshi Suzuki  
Sônia Mara Bitencourt das Dores | Soraya de Aragão | Tatiana Graebin | Terezinha Marina Kuhn Haas | Vicente Fleck

# multi <sup>7anos</sup> FAMÍLIA

Ano 8 - Nº 46 - Abril + Maio/2023

Estância Velha + Ivoti/RS

**zmulti**  
editora

Colecione! **Distribuição gratuita**

ISSN - 2447.631-5



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



## Partiu caminhar e pedalar!

#boaconvivencia

**UNIP**  
UNIVERSIDADE PAULISTA

POLO IVOTI  
(51) 3563.6565

**Ms**  
**Drª Marcia ScharDOSim**  
Cirurgã-dentista

☎ 3563.2040 📞 99955.4645

Ivoti

**FACCAT**  
[www.faccat.br](http://www.faccat.br)

# GUIA DE SERVIÇOS

Tele-entrega, encomendas, orçamentos

Peça aqui!



Revista MultiFamília - 7 anos - é uma publicação da Z MULTI EDITORA.

Ano 8 - Nº 46 - Abr+Mai/2023 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 Rota Romântica Impressão: BT Indústria Gráfica

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

Os artigos publicados são de inteira responsabilidade de seus autores.



Todo mundo tem uma história para contar



Agende-se!



41ª Feira do Livro de Estância Velha

30 de maio a 4 de junho



**PREMIUM**  
CASA DE CARNES

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

f Premium Casa de Carnes

@ premiumcasadecarnesev

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



f pilates terapeutica

Instagram pilates\_terapeutica

Agende sua aula experimental.

51 99848.3339

Av. Presidente Lucena, 3315  
Sala 205- Centro Comercial Ivoti

**Pilates**  
Terapêutico



**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

**DRA. MICHELE KOCH**  
CLÍNICA ODONTOLÓGICA CRO/15333

3561.5217

Rua Portão, 1046, Lira, Estância Velha

99913.4201 | (51) 3561.6225

f redvisopticavisual/

@ redvisopticavisualev

**REDVIS**  
ÓPTICA VISUAL

Rua Portão, 282  
Centro  
Estância Velha



# Ar puro

**D**urante o isolamento da pandemia, as atividades que a nossa família mais fez foi caminhar e pedalar. A ideia era pegar um sol e estar em contato com o ar puro e com a cidade. Esse hábito fez a diferença naquele tempo. Assim como nós, sabemos que muitos fizeram o mesmo.

Os moradores já tinham o Caminhódromo de Estância Velha, cartão postal da cidade e ganharam mais um aliado com a Rua de Lazer, junto à Avenida Presidente Lucena. Recentemente, ganhou pequenas melhorias e a organização das áreas destinadas para a caminhada e a bike.

Em Ivoti, dois pontos consagrados para a prática são as avenidas Presidente Lucena e Bom Jardim – ali na calçada mesmo. Os moradores (e os visitantes) ganharam os Caminhos Autoguiados da Rota Enxaimel: roteiros com inúmeras orientações, como distância, dificuldades e ainda um passaporte para carimbar a passagem por 5 rotas.

Há também o crescente número de grupos de bikes, que colore as paisagens e valorizam os recantos de Estância Velha e Ivoti e da região. Aliás, vale conferir o Circuito de Cicloturismo da Rota Romântica, com sinalização, guia e passaporte para aumentar o desafio/a diversão. Não esqueça de usar os equipamentos de proteção e sinalização e fazer a manutenção das bicicletas para aumentar a segurança de todos.


Existem grupos de caminhadas e de pedal organizados com vontade de compartilhar as paisagens e experiências. Vale conferir o calendário de atividades e aproveitar as dicas. Eles inclusive se integram à programação esportiva das cidades.

Ambas atividades garantem saúde, boas risadas e conversas com seu companheiro/a, amigo/a, irmão/tio/pai/avô... Você até pode fazer a prática sozinha, mas se olharmos em volta, a maioria de nós se motiva quando está acompanhada por alguém.

Seu médico, seu nutricionista e a academia onde você faz exercícios regulares devem comemorar este hábito. E as prefeituras, claro, devem continuar criando e cuidando de espaços que estimulem estas práticas.

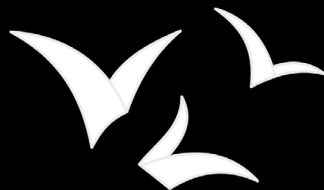
Na verdade, acreditamos que a sociedade precisa deste espírito coletivo, desta vida pulsante, deste contato com a natureza e com o outro. Temos fortes sinais de que o estresse, a autocobrança, e até mesmo o desrespeito e a violência estão muito elevados e tudo isso pode, de alguma forma, ser amenizado se olharmos à nossa volta com mais leveza.

...

Além de ler sobre caminhar e pedalar, assuntos da capa - confere outros textos especiais de nossos colaboradores. Tem leitura para todos os gostos! 

Pássaros têm asas... Pessoas têm livros...

(Pensamento atribuído a Manoel Bandeira)





**Terezinha Marina Kuhn Haas**

Diretora Presidente da Associação Rota Romântica



**Muriel Dilly**

Arquiteta e urbanista - CAU A69778-8

## Partiu pedalar pela Rota Romântica!



Em 2023, o Circuito de Cicloturismo da Rota Romântica completa 3 anos. Destacada pela imprensa como uma tendência que cresce, a prática do ciclismo fez com que a Associação Rota Romântica projetasse um roteiro envolvendo as 14 cidades que compõem a entidade.

Se você observar, há placas indicando os roteiros, totalizando 355 quilômetros de estradas secundárias e, em sua maioria, não pavimentadas. São paisagens lindas que se integram aos pontos turísticos de cada lugar. Criamos um guia com informações técnicas dos percursos, indicando o grau de dificuldade, altimetria e distâncias.

Os trajetos podem ser realizados de forma independente e em qualquer tempo e distância. Quem quiser, pode obter um certificado e carimbar um passaporte feito especialmente para o circuito da Rota Romântica. As informações estão detalhadas no site [circuitocicloturismo.rotaromantica.com.br](http://circuitocicloturismo.rotaromantica.com.br). Partiu pedalar?

## Jetzt Get's Los!

Venha para o Festival de Kerb de Estância Velha! Não poderia ser um ano melhor para sermos Rei e Rainha do Kerb 2023: O evento está na sua quadragésima edição com uma mescla de renovação e tradicionalismo!

Cada momento da programação foi pensado com muito carinho para valorizar esta rica celebração germânica, que historicamente significa a inauguração da igreja e o sucesso das colheitas, e Estância Velha faz parte desta história. Arriscamos afirmar que é a nossa ponte direta com os nossos colonizadores alemães. E o tradicional Kerb de Estância Velha, também se preparara ao Bicentário da Imigração Alemã no Brasil. Envolvendo as entidades, sociedades e toda comunidade. E este



ano o evento tem a responsabilidade em prever participação no lucro do evento para as instituições sem fins lucrativos do município que participarem durante o evento de forma voluntária.

É um momento de reunir as famílias com comida e bebida típica, apreciar os shows, bailes e almoços que ocorrerão por toda a cidade! Um período para resgatar esta tradição amada por todos onde estamos sentindo na pele o carinho dos Estancienses!

Vem pra Estância Velha e tenha a experiência do Festival de Kerb mais alegre da região. Viva o Kerb de 20 de abril a 1º de maio!!! Para conferir a programação completa siga nas redes sociais: @kerb\_estanciavelha.

Com carinho dos Reis de Kerb 2023.

**Muriel Dilly Bohnenberger e Henrique Bohnenberger**



[rotaromantica.rs](http://rotaromantica.rs)

[@rotaromantica](https://www.instagram.com/rotaromantica)

Rota Romântica

(54) 3281.4455

[contato@rotaromantica.com.br](mailto:contato@rotaromantica.com.br)

Av. 15 de Novembro, 100  
Nova Petrópolis | RS



**Isis Weber**

Ginecologista e obstetra  
CRM/RS 41.468 RQE/RS 34925

# Sorria: seus hormônios agradecem

**V**ivemos em um mundo que, apesar do avanço tecnológico e do avanço da medicina, apresenta cada vez mais ausência de saúde. O que pode estar causando isso? Essa resposta é muito complexa, mas parte dela passa pelo fato de que as pessoas estão cada vez mais esquecendo de olhar para si e perceber o que está acontecendo consigo e na sua volta.

Nesse mundo tão imediatista, muitas vezes deixamos de nos olhar, preocupados com o próximo. Para termos saúde, precisamos cultivá-la todos os dias, melhorando nosso bem-estar físico e emocional.


Podemos fazer isso através de coisas simples. Quando pensamos em buscar a saúde imaginamos coisas complexas, caras, que demandam tempo, mas na verdade uma caminhada ao ar livre, sentar-se em uma praça com os amigos, rir com uma criança brincando, cuidar de um animal de estimação, dar e receber um abraço, isso já pode trazer inúmeros benefícios para nosso corpo e nossa mente.

A doença quando presente deve ser tratada

e amenizada sim, mas isso não impede que a saúde ainda exista em suas outras formas.

É preciso buscar, em meio à rotina agitada, um momento de autocuidado e um momento para estar com pessoas que amamos. Busque sim fazer seus exames de rotina, busque a prevenção de saúde, coma bem, durma bem, não fique parado (faça uma atividade física regular), cuide de sua mente, cuide do seu lado espiritual (independentemente da religião). Uma boa saúde, em todos os seus aspectos, depende do que você faz diariamente e do quanto você se conhece, porque sabendo o que não está bem fica mais fácil de buscar a ajuda necessária.

Sorrir, abraçar alguém e caminhar próximo à natureza ajudam na regulação hormonal, melhoram o humor, diminuem riscos de doenças e ajudam na longevidade. Busque hábitos saudáveis, eles são mais simples do que você imagina.

Quando atendo as mulheres, procuro sempre lembrá-las sobre isso, que vamos cuidar do corpo físico, mas não podemos descuidar do emocional e do espiritual, pois o conjunto se chama saúde. 



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



**Rodrigo Schermer dos Santos**

Diretor da Conserta Bike  
Entusiasta do Ciclismo



**Nadir Flores Borges e Hector Borges**

Diretores da Vic Center Academia

## Você pedala?

**E**sta é a primeira pergunta que a gente faz aqui na loja. E aí, durante a conversa, vamos vendo de que forma podemos ajudar nesta atividade que vai muito além do exercício físico. Pedalar permite que tu relaxe, que esteja em convívio com outras pessoas e lugares. Te desafia a sempre querer avançar e te superar. É algo bom demais. Para pedalar, basta ter uma bicicleta.

Quanto mais acessórios e conforme o tipo de bicicleta, mais conforto e segurança vão ser oferecidos para ti durante as pedaladas. E aí a gente até faz um convite para estimular as crianças a usarem a bicicleta no caminhódromo da cidade, na praça, na calçada da sua rua. Deixar de segurar a bicicleta para a criança seguir sozinha pedalando pode ser um dos momentos mais lindos... tão importantes quanto os primeiros passos... É autonomia, é descoberta, é possibilidade. Quando chega a fase de trocar de bicicleta, então, é outro momento bonito de ver...

E você, adulto, que está vendo um monte de ciclista nas estradas: que tal começar a pensar a respeito? Te damos todas as dicas, basta chegar aqui. **mf**

## Bora fazer atividade física!

Estamos localizados na Avenida Brasil, 809, bem em frente ao Caminhódromo, a uma quadra do Supermercado Rissul, em Estância Velha. Por esta avenida, milhares de pessoas passam diariamente e, para nossa alegria, muitas delas chegam até nós em busca de saúde, esporte, qualidade de vida e bem-estar do corpo e mente.

Começamos há 16 anos em um dia muito simbólico: 8 de março, Dia Internacional da Mulher. Com meu sócio (e esposo) Héctor Borges, nos inspiramos na nossa filha Victória para a escolha do nome Vic Center, na certeza de muitas vitórias futuras. Somos um espaço referência pelos vários serviços e modalidades esportivas que oferecemos. Trabalhamos com atividade dentro e fora d'água, além de contar com estúdio de pilates, massoterapia, salão de beleza e uma aconchegante cantina.

Tudo isto só é possível porque pessoas queridas estiveram ou estão conosco ao longo desta caminhada, desde os profissionais até os clientes. Aliás, esta caminhada não para por aqui. Seguimos firmes com o propósito de dar nosso melhor, apresentando diferentes formas de atender e servir com excelência nossos clientes, buscando inovar e tornar nosso espaço acolhedor, onde, inclusive, se formam lindas amizades. Todos que nos procuram serão sempre muito bem-vindos. **mf**



**consertabike®**  
Venda · Manutenção · Acessórios  
☎ 51. **99920-5433**  
[www.consertabike.com](http://www.consertabike.com)  
[@consertabike.estanciavelha](https://www.instagram.com/consertabike.estanciavelha)  
Avenida Brasil, 580, Estância Velha / RS



**MUSCULAÇÃO**  
**HIDROBIKE**  
**SPINNING**  
**NATAÇÃO**  
**PILATES**  
**FUNCIONAL**  
**CROSS FIT**

**CompletaMenteSaudável**  
Av. Brasil, 809, Estância Velha 3561.2121 / ☎ 99901-3679



**Marcia Schardosim**

Cirurgiã-dentista | CRO 12316

Especialista em Radiologia Odontológica

Especialista em Ortodontia

# A SAÚDE COMEÇA PELA BOCA (2ª parte)

O ditado “a saúde começa pela boca” não surgiu à toa. Uma alimentação saudável e rica em nutrientes traz diversos benefícios para nossa saúde bucal e, conseqüentemente, para o corpo como um todo. Um desses benefícios é a manutenção do pH (ou acidez) da boca em níveis equilibrados, o que contribui para a manutenção de bactérias que são saudáveis para o organismo. Além disso, se alimentar de forma correta ajuda a manter os dentes fortes e a proteger os tecidos que sustentam a arcada dentária.

## BRÓCOLIS

Mais uma opção entre os alimentos que ajudam a saúde bucal, é um vegetal rico em ferro e cálcio. Esses nutrientes, juntos, formam uma barreira de proteção para o esmalte dos dentes. Cada 100g de brócolis contém 86mg de cálcio. O que torna esse alimento tão especial é a sua alta biodisponibilidade. Isso significa que nosso corpo absorve 61,3% do cálcio presente no vegetal. Para você ter uma ideia, a absorção do cálcio presente no leite da vaca é de 32%, praticamente metade.

## QUEIJO E IOGURTE


Ambos são ricos em cálcio e fósforo, duas substâncias que têm papel importante no fortalecimento dos dentes. Além disso, a composição deles inclui a caseína, uma proteína que auxilia na reparação do esmalte dentário.

A ingestão de queijos e iogurtes também ajuda no aumento da produção de saliva, que, como vimos, diminui a acidez da boca e neutraliza o pH, minimizando o risco de proliferação de bactérias.

O iogurte é um aliado para a saúde da gengiva. Por estar na categoria dos probióticos, retarda o desenvolvimento de bactérias, reduzindo a placa bacteriana. Ele também combate o mau hálito.

## FEIJÃO BRANCO

É um grão rico em cálcio, que, como destacamos, é fundamental para a saúde dos dentes. Para melhorar a eficiência na absorção dos nutrientes, os especialistas recomendam deixar os grãos de milho pelo menos 8 horas antes do preparo.

Assim, você elimina o ácido fítico, substância que pode prejudicar a absorção do cálcio. O feijão branco pode ser preparado da forma tradicional ou como salada. No segundo caso, procure combiná-lo com vegetais escuros, criando uma ótima mistura para a saúde da sua boca. 



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

Cirurgiã-dentista

CRO 12316

 3563.2040

 99955.4645

Convênio





**Tatiana Graebin**

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

# Bora caminhar com seu pet?

São mais de 20 anos atuando como médica-veterinária e muitas histórias para contar. Se você acompanha nossas redes sociais, já sabe que a gente adora falar de cuidados com o pet. A Bicharada e Cia está instalada na Avenida Brasil há 2 anos. Diariamente, vemos as pessoas aproveitando o Caminhódromo – levando seu pet inclusive.

Pertinho da gente, na outra quadra, tem a Avenida Presidente Vargas, onde foi fechada a parte central para estimular o chimarrão, a caminhada e a pedalada. E, até mesmo o passeio com o seu pet. Ele também merece fazer uma atividade física que favoreça a coordenação motora e a musculatura, algo que vai reduzir o estresse e tornar a rotina ainda melhor. Separa a melhor coleira que você tem, de forma a dar conforto e segurança, leva uma sacolinha para recolher um possível Número 2 deixado pelo seu pet e bora curtir a cidade!

Tenho certeza de que vai ser um momento importante para vocês e toda vez que mostrar a coleira, ele já vai saber que chegou a hora de dar aquela caminhada!



**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

# Pedalar

**Scheffler e Scheffler - OAB/RS5.776**

Atividade física é importante para a saúde da população. Por isso, é imprescindível que sejam criadas políticas públicas eficientes, principalmente em nível municipal, com um bom planejamento e execução dos respectivos programas. Dentre as atividades que têm tido um incremento forte nos últimos tempos está o “andar de bicicleta” (pedalar). Seja individualmente ou em grupo, os ciclistas estão por toda parte, muitos fazendo percursos em meio à natureza e nas ruas das cidades. Entretanto, a região tem escassas ciclovias ou ciclofaixas, evidenciando que os municípios não dão a devida importância para a referida atividade, colocando em risco, inclusive, os praticantes da modalidade. Oportuno lembrar que o ciclista está sujeito à legislação de trânsito e à respectiva sinalização.

A propósito, em 2019, apresentamos, ao Legislativo e ao Executivo de São José do Hortêncio, dentro do PROJETO SIH2040, sugestão para que fosse instituída uma ciclovia/ciclofaixa ao longo da Av. Mathias Steffens (6 km). A justificativa dada é que a atividade física melhoraria a mobilidade urbana e a saúde da população e, conseqüentemente, diminuiria os gastos públicos com assistência médica. Esperamos que a ação seja acolhida em breve.



**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



**Satoshi Suzuki**

Engenheiro Agrônomo

Diretor da Alface Pizza Gourmet e da S. Suzuki Viveiro de Mudas

Vereador em Ivoti

# Um destino feliz

**C**aminhar e pedalar. São atividades que necessitam de um investimento em esforço físico, mas o exercício produz animação e resistência para podermos vencer os obstáculos e os desafios do dia a dia, aumentando a sensação de felicidade e bem estar. Assim, uma brisa refrescante no rosto, um ar puro com aroma de natureza e um horizonte iluminado para apreciar, são ingredientes de uma receita milagrosa de saúde e qualidade de vida, que todos podem utilizar e cultivar.

Corpo e alma. Os filósofos dizem que o ser humano é composto por duas partes com vontades antagônicas, onde uma delas sempre luta para conseguir a maior quantidade de alimentos com o menor esforço possível, e a outra parte se empenha para conseguir realizar os propósitos divinos da existência. Neste contexto, caminhar, pedalar e praticar esportes, movimentando o corpo até a exaustão é uma brilhante forma de ocupar a massa física do corpo, permitindo que a alma esteja mais livre para vencer a batalha e expressar suas

vontades. Talvez seja por isso que, junto com o suor, todos os pensamentos “não desejados” vão embora, possibilitando o aflorar da criatividade que facilita encontrar o rumo da nossa jornada. E neste caminho, acabei descobrindo que ao aplicar maior dedicação, torna-se possível encontrar sabedoria e força para produzir coisas belas, e criar vontade de fazer o bem ao próximo, fortalecendo o espírito de paz que toda Família necessita.

Saúde e prosperidade. Seja para uma prioridade ou para outra, já entendi que é importe conseguirmos criar metas, planejar percursos e superar os limites, pois é preciso dar o primeiro passo em todos os dias, fazer a roda girar a cada instante e revolucionar a inspiração a cada raiar do sol. Enfim, entre as várias escolhas que temos liberdade de optar, caminhar e pedalar se tornam um momento especial para todos nós que desejamos ser jovens por mais tempo.

Venha, vamos junto apressar os passos, porque precisamos conquistar tudo aquilo que sonhamos para esta vida e encontrar um destino feliz. **mf**



**A Super Recheada!!!**

**99556 0888**  
**99725 1444**  
**3104 8888**  
**3564 1371**



**Adauto Miguel Fröhlich**

Contador – CRC RS 53.582 CNAI 2.366 CNPC 3669

Diretor comercial da Acessus Contabilidade

# Por onde começo o Imposto de Renda?

**A** declaração de imposto de renda, nesse ano, tem seu prazo de entrega até o dia 31/05/2023. Essa é a data final. Após, pode ser entregue mas poderá gerar multa sendo que o valor mínimo dela é de R\$ 165,74. Então, vamos organizar para fazer ela, com qualidade e entregar no prazo?

O primeiro passo é organizar os documentos necessários. Se já entregou uma declaração nos anos anteriores, comece por uma cópia dessa. Tenha as informações dela como ponto de partida para a juntada dos documentos.

Comprovantes de renda das fontes pagadoras é o documento principal - sobre esse se calcula o imposto devido. Se trabalho assalariado, o empregador te fornece o comprovante. Se renda de alugueis, junto as imobiliárias. Se autônomo, aqui temos um pouco mais de trabalho. Buscar os recibos emitidos para declarar nos campos específicos do programa de declaração.


O empresário vai buscar o comprovante junto ao seu contador. Mas eu sou MEI - o que eu tenho que fazer? A declaração de rendimentos de quem

é MEI tem que observar o que realmente será rendimento isento e tributável. Aqui, cada caso é um caso, e se o MEI não adotou contabilidade regular, sugiro a busca de um profissional contábil para ajudar.

Depois de juntados os documentos de renda, juntar as despesas escolares, medicas, clinicas e hospitalares, psicólogos, psiquiatras, dentistas e todos aqueles possíveis de sua dedução, para diminuir o imposto devido.

Também juntar os documentos de compras e vendas de bens (veiculos, imóveis), prestação da casa própria, de financiamentos, extratos de banco para fins de imposto de renda.

Juntado os documentos, e a lista acima é exemplificativa, instalar o programa do imposto no computador e preencher a declaração ou encaminhar essa documentação para o profissional contábil de sua confiança.

**E NÃO ESQUEÇA - SE DECLARAÇÃO COMPLETA COM RESTITUIÇÃO OU VALOR A PAGAR, DESTINE PARTE DO IMPOSTO AO FUNDO DA CRIANÇA OU IDOSO. Faça a sua parte de cidadania. **



  [@acessuscontabilidade](https://www.instagram.com/acessuscontabilidade)  [acessus.com.br](https://www.acessus.com.br)



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

# Isenção do Imposto de Renda por Doença Grave

**Cláudia Trevisan - Advogada** | OAB/RS 43.106

**A** isenção do Imposto de Renda por Doenças Graves sempre deixa dúvidas. Quem tem direito? Quais os requisitos? Será total ou parcial?

De início, esclareço que somente aposentados, pensionistas e reformados (militares) têm direito à isenção. Assim, se o portador da doença grave exercer atividade econômica como empregado de uma empresa, por exemplo, não será beneficiário da isenção.

Veja na lista abaixo quais são as doenças graves:


- Tuberculose ativa;
- Alienação mental (doenças como Alzheimer e esquizofrenia);
- Esclerose múltipla;
- Neoplasia maligna (câncer);
- Cegueira ou visão monocular;
- Hanseníase (antigamente conhecida como lepra);
- Paralisia irreversível e incapacitante (como paraplegia e amputações);
- Cardiopatia grave (doença no coração);
- Doença de Parkinson;
- Espondiloartrose anquilosante (doença na coluna);
- Nefropatia grave (doença nos rins);
- Hepatopatia grave (doença no fígado);
- Estados avançados da doença de Paget (ossos frágeis);
- Contaminação por radiação;
- Síndrome da imunodeficiência adquirida (HIV/AIDS);
- Fibrose cística (mucoviscidose);

- Doenças profissionais e acidentes decorrentes do trabalho.

Essas doenças devem ser atestadas por médicos especializados em cada uma das enfermidades, com exames, laudos e atestados. Também é muito importante constar as seguintes informações nos documentos a serem entregues perante o órgão pagador da aposentadoria/pensão/reforma:

- A Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde (CID) junto com o nome da doença;
- Quando a doença foi contraída;
- Se existe tratamento possível e, caso positivo, quanto tempo ela durará e a possibilidade de recuperação.

Por fim, a isenção para as doenças graves será somente para o Imposto de Renda Retido na Fonte (IRRF), ou seja, o beneficiário estará isento de pagar o Imposto de Renda para os valores recebidos a título de aposentadoria/pensão/reforma mensalente. Vale lembrar que a pessoa terá a isenção mesmo que a doença tenha sido contraída depois da concessão da aposentadoria/pensão/reforma.

A Isenção e a Restituição do Imposto de Renda para quem é portador de doenças graves nada mais é do que um direito que pode ser exercido pelas pessoas que passam por situações complicadas de saúde e que, geralmente, têm altos gastos médicos para manter o bem-estar. 

  
**CLÁUDIA TREVISAN**  
ADVOGACIA



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**

## Você já ouviu falar em Fasceíte Plantar?

**Monica Carolina Gonçalves Pizzio**

Fisioterapeuta no NAP - CREFITO 5 - 158.085-F


A fasceíte plantar é a inflamação da fásia plantar. É a causa mais frequente de dor no calcanhar. O seu pico de incidência ocorre entre os 40 e 60 anos de idade, afetando mulheres e homens. Ignorar a fasceíte plantar na sua fase aguda pode conduzir a uma situação de dor crônica. Veja quais são os fatores de risco para o desenvolvimento da lesão:

- Obesidade - índice de massa corporal (IMC) maior que 30;
- Atividade desportiva em carga ou quando as pessoas permanecem por largos períodos de tempo de pé;
- Idade;
- Pé cavo/ pé plano/padrões anômalos de marcha;
- Diminuição da dorsiflexão do tornozelo (menor que 0º);
- Retração dos músculos gastrocnêmio-solear e isquiotibiais;
- Secundária a doenças inflamatórias sistêmicas.

**Sintoma:** O principal sintoma é a dor no calcanhar, muitas vezes descrito como “pontada” ao sair da cama de manhã e tende a aliviar após os primeiros passos. A dor tende a agravar ao subir escadas ou se o doente permanece de pé durante algum tempo.

**Tratamento:** O tratamento de primeira linha passa por alterações no estilo de vida. Em caso de obesidade, deve-se perder peso para reduzir a pressão exercida sobre a articulação. O uso de uma palmilha ortopédica (“calcanheira” ou “almofada para o calcanhar” em silicone ou outro material) permite distribuir a carga durante a marcha e desta forma aliviar as queixas. Estas palmilhas são facilmente adquiridas em farmácias e nas lojas de material ortopédico. A fisioterapia, através de exercícios específicos de alongamento da fásia plantar e do tendão de aquiles, é uma boa opção no tratamento.

O tratamento fisioterapêutico deve preferencialmente ser realizado por meio da liberação miofascial e exercícios que permitam o alongamento da fásia plantar e do gastrocnêmio e solear.

Estamos à disposição para esclarecer suas dúvidas. 

## Afeto x Saúde Mental


**Sônia Mara Bitencourt das Dores**

Psicóloga no NAP - CRP 07/39121

A fetos é tudo que nos afeta. Estados emocionais carregados de sentimentos, emoções, percebidas e sentidas psicológica e corporalmente, visto que corpo e mente interagem um sobre o outro. Daí o ditado “mente são, corpo são”. Vão dos mais agradáveis aos insuportáveis, uma descarga emocional instantânea, intensa, ou postergada, contida.

O emocional abalado pode gerar patologias psicossomáticas em alguma área do corpo, prejudicando o sistema imunológico.

Sigmund Freud pontuava: “emoções não expressas nunca morrem, elas são enterradas vivas e saem das piores formas mais tarde”, trazendo o sujeito para a Psicoterapia.

O psicoterapeuta ajuda seu paciente a colocar afetos aprisionados em palavras, para que haja um movimento de elaboração, consequentemente saúde física e mental. 

## Você conhece os tipos de violências domésticas?

**Cristiane Maria Fagundes**

Psicóloga no NAP- CRP 07/38847

A sociedade contemporânea convive com os alertas em todos os meios de comunicação sobre o aumento da violência praticada contra mulheres. São agressões físicas, abusos, estupro, desrespeito e tortura psicológica vividas por mulheres de todas as classes sociais, raças/etnias e de todos os níveis de escolaridade.

Quando se fala em violência contra a mulher, entende-se por todas as relações violentas que se estabelecem dentro do âmbito familiar, mais especificamente ainda quando se trata da relação conjugal.


I- A violência física: entendida como qualquer conduta que ofenda sua integridade ou saúde corporal;

II- a violência psicológica: entendida como qualquer conduta que lhe cause dano emocional e diminuição da autoestima ou que lhe prejudique e perturbe o pleno desenvolvimento, ou que vise degradar ou controlar suas ações.

III- a violência sexual: entendida como qualquer conduta que a constranja a presenciar, a manter ou a participar de relação sexual não desejada, mediante intimidação, ameaça, coação ou uso da força.

IV- A violência patrimonial: entendida como qualquer conduta que configure retenção, subtração, destruição parcial ou total de seus objetos, instrumentos de trabalho, documentos pessoais, bens, valores e direitos ou recursos econômicos.

V- a violência moral: entendida como qualquer conduta que configure calúnia, difamação ou injúria.

Em caso de violência feminina, procure a Brigada Militar (fone 190) ou a Delegacia de Mulher, se sua cidade tiver este espaço. 

## Uma boa postura na vida = mais saúde


**Fabiano Giacomolli**

Fisioterapeuta no NAP- CREFITO 57237

Manter a postura adequada durante as atividades cotidianas em conjunto a atividades físicas contribuem na prevenção de dores e incômodos diários. Além disso, a postura correta garante que o exercício seja feito de forma saudável.



Uma pessoa equilibrada emocionalmente é aquela que consegue ter clareza e segurança diante de problemas, buscando resolvê-los da maneira mais assertiva possível, respeitando seus sentimentos e limites.

Dicas simples que nos ajudam na postural física e emocional:

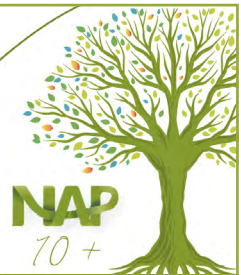
- 1- barriga para dentro, peito para fora;
- 2- respirar e contar até 10 quando as coisas não saem como planejado;
- 3- beber muita água ao longo do dia ajuda nosso corpo a trabalhar melhor;
- 4- ter pensamentos bons;
- 5- caminhar todos os dias 30 minutos. 

# Cultivando saúde integral.

**Entre em contato conosco!**

 (51) 99375-3003  [napvs.com.br](http://napvs.com.br)

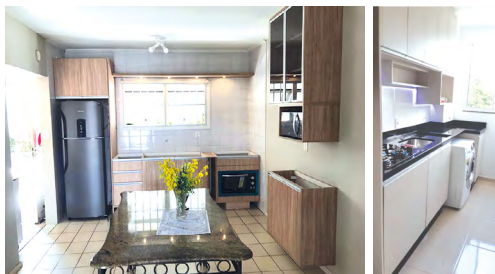
 Av. Cel. Frederico Linck, 1170 NH





**Luciana Calsing**  
Designer de Interiores

# Projetando, caminhando e pedalando!



**F**amílias amadas, leitores e futuros leitores, como juntar os projetos de interiores com o título desta edição? Muito fácil, quando precisamos fazer projetos, caminhamos na direção de sempre encantar, garantir a qualidade de vida dos usuários e a otimização dos espaços muito melhores, funcionais, além de sempre fazermos com que os projetos fiquem extraordinários.

Embarcando nessa edição vamos pedalar rumo ao novo, desconhecido, ao fantástico e fabuloso lugar das ideias. Projetar é encantar, ajudar, tornar a vida leve como em uma belíssima caminhada da vida!

Um beijão de coração da Luh! 



**Luciana Calsing**

Design de Interiores

 (51) 99275-3014

 lu\_designinteriores

O designer é um projetista  
de soluções

Estância Velha/RS

## Garantias da locação

**Vicente Fleck** Advogado - OAB/RS 73.662

**Q**uando alugamos um imóvel, nos preocupamos com o valor que teremos de pagar e podemos achar que as garantias previstas no contrato são mera perda de tempo, porém, existem questões importantes sobre as garantias.


A lei de locações estabelece que não é permitido ter mais de uma garantia no contrato, ou seja, não pode ter fiador e a cobrança de 3 aluguéis adiantados, a chamada caução.

Outro ponto que costuma ter mais discussão se refere à fiança: essa garantia prevê que um terceiro irá garantir o pagamento do aluguel da mesma forma que a pessoa que estiver alugando o imóvel.

Veja que o fiador responde inclusive com o seu bem de família, ou seja, mesmo que só tenha um imóvel, poderá ser leilado para pagar a dívida. Por esse motivo, a fiança costuma ser a garantia mais exigida, uma vez que a pessoa pagará o aluguel, sob pena do fiador perder a casa em que mora.

Atualmente, muitas imobiliárias utilizam o seguro-fiança. Nesse caso, não existe um fiador, mas sim um seguro: se o inquilino não pagar o aluguel, a seguradora irá realizar o pagamento até o limite contratado e depois poderá cobrar do inquilino.

O objetivo das garantias nos contratos de locação são forçar o inquilino a pagar o aluguel em dia, sob pena de ser cobrado judicialmente e serem exigidas essas garantias, mas além disso, também garantir ao proprietário do imóvel de que não terá prejuízo ao colocar seu imóvel para locação.

Por isso, locador e locatário devem ter cuidado ao elaborar o contrato de locação e garantir que tudo o que for combinado seja cumprido por ambos, evitando a discussão na Justiça. 

**VICENTE FLECK**  
ADVOCACIA

[www.vicentefleck.adv.br](http://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



# Banheiro: lugar seguro, limpo e organizado



Uma parte importante da casa, que não podemos deixar de lado, é o box para banheiro.


O banheiro é um lugar que requer atenção especial, já que envolve higiene, limpeza e organização. Mas também aconchego e beleza, não é mesmo?

Na hora do banho e de abrir o seu chuveiro, o banheiro acaba ficando todo molhado, e isso é um convite para acidentes.

A solução para ter seu banheiro sempre sequinho é a instalação de um box, que pode ser em estrutura de alumínio complementada por placas de vidro.

O box com estrutura de alumínio confere excelentes aspectos estéticos e possui grande resistência à corrosão.

Além de fazer parte da decoração, o box é essencial para manter a organização do ambiente. Sendo também responsável por bloquear a água que sai no chuveiro e mantê-la dentro de uma área de fácil escorrimento para o ralo.

Confira alguns projetos executados pela Ideal para te inspirar como vai ser o seu banheiro. Acesse nossas redes sociais e confira mais sobre os nossos serviços: @idealesquadriasdealuminio. 




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

*Produtos de qualidade e durabilidade aliados da beleza e praticidade.*

 [www.idealesquadriasivoti.com.br](http://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](mailto:idealesquadrias@outlook.com)

**Solicite  
orçamento!**



**Rev. Me. George C. Felten**  
Pastor-capelão do Colégio Luterano  
Arthur Konrath (CLAK)



**Antonio Henrique Herzer Nogueira**  
Médico Esp. Ultrassonografia Geral  
Fetal Medicine Foundation 66325 CREMERS  
20536 | Diretor técnico da Clínica Ultra

# Cuidar

Em março, o Colégio Luterano Arthur Konrath reuniu os pais para refletir sobre nosso lema para 2023 ("Cuidar"), relembrar combinados e trabalhar juntos pelo bem do colégio, e consequentemente, dos alunos que nele estão, bem como da sociedade como um todo. Foi um momento de esperança num mundo que carece dela. Famílias e colégio num mesmo objetivo: cuidar um do outro para um futuro melhor. E tudo isso com a certeza de que Deus nos acompanha e nos cuida em cada passo. *"Entreguem todas as suas preocupações a Deus, pois ele cuida de vocês."* 1 Pedro 5.7



Outro momento especial foi uma prática feita com o corpo docente. Cada professor serviu de inspiração para o outro produzir um retrato que simbolizasse sentimentos, valorizando as vivências na escola e os processos que possibilitam uma base intelectual e emocional.



**Em tempo: 15 de maio, é o Dia Internacional da Família. Vamos comemorar juntos? mF**

# Doppler: para prevenir e diagnosticar doenças cardiovasculares

O Doppler de Artérias Carótidas e Vertebrais é um exame essencial para prevenir doenças cardiovasculares. Você deve estar atento para este exame principalmente se possui níveis de colesterol elevados, é sedentário ou fumante. A exemplo da ecografia comum, o ultrassom com doppler é realizado através de um aparelho capaz de emitir ondas sonoras. Estas ondas atingem os glóbulos vermelhos do sangue - que estão em movimento -, e retornam como eco. Este movimento é convertido em imagens.

Sendo assim, o ultrassom com doppler não causa dor nem desconforto, necessitando apenas que o/a paciente permaneça deitado na maca enquanto o médico realiza o exame. O ultrassom com doppler pode detectar má circulação nos vasos sanguíneos, características da vascularização de nódulos.

Além disso, ele também é importante na obstetrícia para a avaliação das condições da mãe e do bebê, além da detecção do risco para pré-eclâmpsia, restrição de crescimento e sofrimento fetal crônico. Se você tem alguma dúvida, estamos à disposição. mF

**Colégio Luterano Arthur Konrath há mais de 32 anos educando para a vida**

Venha conhecer um Colégio de Excelência.

Telefone: 3561-2754  
Whatsapp: 51 9 9689-0985  
Facebook: @clakluterano  
Instagram: @clakluterano  
Site: www.clak.com.br  
E-mail: secretaria@clak.com.br

**MATRÍCULAS ABERTAS**  
AINDA HÁ DISPONIBILIDADE DE VAGAS PARA ALGUMAS TURMAS

**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



# Imunizadora Ivoti, atuante em Saúde Pública e Residencial

**A** Imunizadora Ivoti está ao lado dos ivotienses no combate ao mosquito da Dengue, participando como principal operadora no controle de mosquitos, junto à Vigilância Sanitária Municipal de Ivoti.

Devido ao recente aumento nos casos, a Imunizadora Ivoti vem intensificando o plano de ação de controle de mosquitos no perímetro local, a fim de interromper o ciclo de transmissão da doença.

Na área residencial, os serviços de Desinsetização prestados pela Imunizadora Ivoti estão em crescente demanda, tendo em vista os cuidados adotados pelos ivotienses dentro de suas casas e jardins.


Os equipamentos e produtos utilizados pela Imunizadora Ivoti são indicados pela OMS (Organização Mundial da Saúde) para o controle de mosquitos transmissores da dengue, Chikungunya, entre outros.

Além disso, a Imunizadora Ivoti continua o seu trabalho diário no controle e repelência de inse-



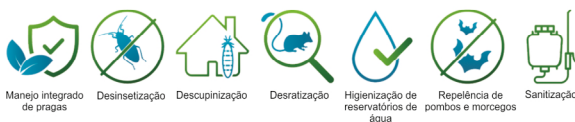
tos e outros animais, principalmente de Aranhas, Morcegos e Roedores, que têm causado grande interferência nas residências e comércios da região do Pé da Serra e serra.


Sobretudo, a Imunizadora Ivoti deseja garantir saúde e bem-estar em Ivoti e toda região do Pé da Serra e Serra do Rio Grande do Sul.

Estaremos sempre à disposição para falar mais sobre a nossa empresa e diferenciais que tornam a Imunizadora Ivoti referência estadual em Controle de Pragas. 




## Imunizadora Ivoti

CONTROLE DE PRAGAS



 **99667.7922** (Gustavo)  
**99547.7766** (Augusto)



 Siga-nos! @imunizadora.ivoti  
 contato@imunizadoraivoti.com.br  
 Rua 48 Alta, N.º 900, Picada 48 Alta Ivoti



**Eder Gustavo Schuster**

Mecânico

CEO da Mecânica Schuster



**Rafael Kunst**

Corretor de Seguros da

Vale Sinos Corretora de Seguros

## Deixe o carro descansar!

**A**o ver a capa da revista, me coloco a pensar o quanto a vida muda e o quanto tentamos re-tomar algumas atividades simples, como caminhar e colocar o esqueleto para se movimentar.

A modernidade vem para facilitar nossa vida. As atualizações nos surpreendem constantemente, até mesmo nos carros, onde a evolução é incrível: são componentes, botões ou a ausência deles, combustível, a forma como andam, tudo para deixar nosso dia mais fácil. Será?

Temos um aumento de pessoas que buscam por atividades relacionadas ao movimento do corpo. A saúde e os cuidados com ela podem até usar recursos modernos, mas se movimentar é necessário, e em um mundo cada vez mais tecnológico e digital, precisamos estar atentos, desligar o piloto automático e repensar hábitos que deixamos de lado pelo excesso de tarefas que a vida adulta traz.

Nosso companheiro diário, o carro, é sim, fundamental. Mas, ir à padaria ou ao mercado a pé pode ser revigorante. Respirar ar puro, ver a rua em que passamos quase 'voando', perceber detalhes, ver as pessoas que circulam, talvez até encontrar um vizinho... Isso também é saúde, física e mental.

Que tal deixar o carro para os horários mais apertados, para trajetos mais longos? Se tu já pratica as pequenas caminhadas, ótimo! Se não, que tal se desafiar, deixar o carro descansando, e fazer a pé o que for possível?

## Por que o seguro do meu veículo aumentou?

**E**ntender o motivo pelo qual aumentou o seguro do automóvel tem sido o questionamento mais frequente dos segurados. Isso porque se compara com os anos anteriores: a tendência era ficar mais barato, mas o cenário atual mudou drasticamente. E foram muitos os fatores que contribuíram para essa nova realidade, entre eles, o aumento dos sinistros.

As seguradoras tiveram um prejuízo sobre os valores precificados, porque se comprometeram em pagar pela tabela FIPE. Com o aumento da tabela, as seguradoras tiveram que pagar indenizações maiores do que tinham precificado. Com essa nova realidade que foi o aumento dos valores dos veículos novos e usados, também ocorreu a escassez de peças no mercado, o que gerou o aumento do valor de peças no setor automobilístico.

Outro fator é que a tarifa do seguro é multi-variada: influenciam a região, a idade e o gênero do condutor principal, além do uso do veículo e o modelo do automóvel. E com novo cenário, houve ainda o reajuste nas franquias do seguro de automóvel. Quer saber mais sobre o seguro de automóvel? Estamos à disposição para te orientar na melhor contratação e proteção do seu bem.

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

51 99107.3000

facebook.com/Schustermecanica

Está sem tempo? Buscamos e levamos com segurança!

Casemiro de Abreu, 386 | Centro | Estância Velha



valesinoscorretora@gmail.com

(51) 3527 0710 / 98115 7700

Rua Rincão, 105 - Loja 5 - Novo Hamburgo



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




**Flávio Adolfo Tietze**  
Professor, funcionário público,  
revisor de textos

## Consumidor responsável

**N**os meus trabalhos de Educação Financeira e Fiscal, costumo debater sobre direitos e deveres que possuímos como cidadãos. Esta, inclusive, é uma temática do meu livro “Quanto eu pago de impostos?”, que fala, entre outras coisas, sobre a importância de pedir nota fiscal e cobrar do governo o retorno dos impostos.

Dia 15 de março, comemorou-se o Dia do Consumidor. Se a data marca um avanço em nossos direitos, também deve ser momento de pensarmos sobre nossos deveres, principalmente no consumo desenfreado. Também devemos pensar no descarte dos resíduos que produzimos. Temos a necessidade de consumir, mas com responsabilidade.

Buscar rotinas que evitem o desperdício de recursos naturais, energéticos ou financeiros é urgente, assim como separar e destinar os resíduos corretamente, colaborar com catadores e outros trabalhadores; e acompanhar as ações do governo.

A educação financeira e fiscal aponta uma revisão básica nas rotinas e formas de pensar. Essas atitudes revertem em qualidade de vida, deixando um planeta mais equilibrado para as próximas gerações. 



## Ivoti 70+


**D**ivulgar uma série de 10 livros começando pelo último, parece não ser o usual. Mas pensei: se o nome da própria editora inicia pela última letra do alfabeto (Z Multi Editora), por que não? Então, decidi resenhar as Memórias Vivas de Hermedo e Erika Wagner, da série Ivoti 70+, coordenada por Belmiro Meine.

O livro se diferencia dos demais por ser o primeiro escrito “a quatro mãos” pelo casal de educadores, completando um grande “time”, que soma 11 autores em 10 livros.

Há também um motivo pessoal na escolha dos Wagner: Hermedo é meu tio. As memórias do casal são, em parte, memórias minhas. A começar pelo fato de residirem em Ivoti desde 1966 – ano em que eu nasci.

Hermedo e Erika conheceram-se em São Leopoldo, em 1956. Tiveram momentos de tristeza e alegria, um casamento feliz e um ano de vivência na Alemanha... Tudo antes de virem para Ivoti, junto com a Escola Normal Evangélica, já com um filho no colo.

Parte dessa história é contada nas Memórias Vivas, que mencionam colegas e amigos, também professores e autores da série.

Aliás, dois terços dos autores de Ivoti 70+ são ligados à Educação, incluindo o mediador da série, Belmiro Meine. Assim, se eu puder indicar uma leitura, essa é uma delas. 





**Noely Fuentes**

Professora

Atua na Biblioteca Indústria do  
Conhecimento de Estância Velha  
Patrona Feira do Livro de 2022



**Marcos Antonio Kroeff**

Pesquisador

Autor do livro "Revirando Arquivos"

## Vamos passear na biblioteca?

Adultos e crianças são bem-vindos aos espaços públicos de nossa cidade – as bibliotecas. É passeando entre os livros que vivenciamos experiências agradáveis. Veremos algo que nos dê saudades, outro que nos dê um sinal para uma dificuldade do momento, e outro que nos alegre, outro que nos leve para outro lugar... Tudo pode ser resolvido de uma forma bem simples, levando o livro para ler em casa. Apenas é necessário o cadastro e a carteirinha de leitor da biblioteca e seguir as orientações.

Tragam seus filhos para passear na biblioteca. Venham caminhando, com tempo para curtir a paisagem e a praça. Além disso, busquem colocar em prática o hábito da leitura e usufruir os variados gêneros literários das bibliotecas, com a vantagem de se manterem ativos, aprenderem mais, se divertirem e se emocionarem com muitas histórias!

A cada livro que lemos ampliamos nosso vocabulário, expandimos nossos horizontes e ganhamos novas perspectivas sobre o mundo. **mF**



A Biblioteca da Indústria fica junto à Praça Leonel Bri-  
zola, na Rua Ruy Barbosa, no Centro de Estância Velha.

## Primeira e única!

O rádio foi o principal meio de comunicação do Brasil entre 1930 e 1960. Milhões de pessoas tinham acesso a notícias, músicas, radionovelas, programas de auditório, esportivos e de variedades. Não existia televisão. Computador e celular era coisa de ficção científica.

Na década de 1960, havia um programa chamado "Stop, go" comandado por Salimen Júnior. Ia ao ar nos sábados à tarde, transmitido do Ginásio da Universiade, em Porto Alegre. Bastava adquirir um carnê e, depois de quitado, retirava-se um cobertor Fiateci. Com o carnê em mãos, assistia-se ao programa ao vivo.

Minha tia Ilse comprou um e me cedeu ele para poder ir ao programa. Entre a plateia, sorteavam alguns candidatos para atirar um dardo numa roleta contendo inúmeros prêmios, inclusive um carro Gordini. Fui um dos sorteados. Ao atirar, o dardo se fixou no espaço de uma bicicleta Odomo (fabricada em Bom Princípio). A tia cobrou-me alguns trocados e passei a ter a minha primeira e única bicicleta na vida.

Com ela, por um tempo, seguia pedalando para o Curso Técnico em Contabilidade. Quis o destino assumir a presidência da Federação Gaúcha de Ciclismo e assumir o cargo de diretor de Bicycross da Confederação Brasileira de Ciclismo. **mF**



O resgate da memória  
da cidade, de entidades  
esportivas e sociais, da  
vida política e religiosa.

**Peça o seu!**

99961.4410

**zmulti**  
editora

Todo mundo tem uma  
história para contar

Livro é  
**PATRIMÔNIO.**





**Soraya Rodrigues de Aragão**

Psicóloga, Psicotraumatologista, Expert em Medicina  
Psicossomática e Psicologia da Saúde

# Cure feridas do passado, não tente controlar tudo, aceite sua humanidade!

**R**ecomeçar é sempre uma dinâmica que nos tira da zona de conforto, visto que precisamos nos ajustar a uma nova realidade. Ressignificar dores emocionais, fechar ciclos e empreender uma nova estrada não se trata de uma simples escolha, pois a realidade em que vivemos não apresenta ressonância com a nova realidade que vibra dentro de nós. Precisamos aprender a aceitar o fim, a nos desapegar. Desistir do que finalizou e elaborar as perdas para granjearmos a liberdade interior é o substrato para que uma “nova vida” possa ser construída.

O processo de renovação pode ser uma experiência de dor ou de libertação. Depende de como interpretamos este movimento em nossas vidas. Acredito que os dois sentimentos se mesclam entre o que se foi e o que virá, entre o desamparo e a esperança, entre uma “rua sem saída” e a aventura no desbravamento de caminhos possíveis. Quando estamos insatisfeitos, nos surgem questionamentos e avaliações que rompem as portas da alma, onde a partir deste ponto, nos indagamos se tudo o que fizemos até então valeu a pena e quais foram os fatores e motivações que contribuíram para não finalizarmos aquilo que em si mesmo já tinha um ponto final. Talvez seja esta insistência disfarçada em persistência que nos confunde e nos inunda nas fagulhas do otimismo e da fé de que mesmo em uma situação deteriorada,

encontraremos uma saída. Sim, muitas vezes com a nossa persistência, inteligência emocional e assertividade, conseguiremos reverter a situação, em outras precisaremos aprender que não temos o controle das coisas, haja vista que na jogatina da vida nem sempre as cartas estarão ao nosso favor. Neste contexto, não há outra alternativa que sacrificar o que nos era valioso e também dispendioso para a nossa caminhada e se vestir de ser humano com limitações.

Diante das ruínas que restaram, o que mais desejamos é esquecer aquilo que nos frustrou, nos traiu ou nos feriu. Desejamos a todo custo nos afastar, esquecer escolhas erradas, mal pensadas, imaturas e infelizes, bem como as antigas amarras dos véus de poeira que ainda recobrem nossas memórias menos felizes diante das tempestades da vida, daquilo que nos foi arrancado, de sonhos dilacerados. Mas nunca paramos para refletir das pendências que precisamos ressignificar, de internalizar o quanto poderíamos ser mais responsáveis em não alimentar tantas expectativas daquilo que não depende somente de nós. Diante de circunstâncias, faz-se necessário ponderar sobre a autorresponsabilidade na construção dos nossos direcionamentos, escolha de códigos de conduta e, se estiver pesado demais, investir em uma psicoterapia. **mf**

**\* Leia este artigo na íntegra no Blog:  
[www.revistamultifamilia.wordpress.com](http://www.revistamultifamilia.wordpress.com).**



**Soraya Rodrigues de Aragão** é psicóloga, psicotraumatologista, escritora e palestrante. Realizou seus estudos acadêmicos na Unifor e Università di Roma. Equivalência do curso de Psicologia na Itália resultando em Mestrado. Especializou-se em Psicotraumatologia pela A.R.P. de Milão, em Medicina Psicossomática e Psicologia da Saúde - Universidad San Jorge (Madri) e Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia. Autora de 4 livros publicados. Para marcar sua sessão, acessar o site [www.sorayapsicologia.com](http://www.sorayapsicologia.com) ou email: [contato@sorayapsicologia.com](mailto:contato@sorayapsicologia.com)



**Patrícia Spohr**

Produtora do Azeite Terraú, dos pomares de Cachoeira do Sul



**Juliana Birk**

Nutricionista

## Benefícios do Azeite Extra Virgem

**A**zeite de Oliva Extra Virgem é fonte de boas gorduras e antioxidantes poderosos! Por isso a importância do uso diário.

Azeite é um produto orgânico, por isso seu aroma, seu sabor varia de ano a ano. O cuidado que o produtor tem com a safra reflete muito na qualidade do Azeite.

Azeite de Oliva Extra Virgem, Previne doenças cardíacas, diabetes, protege o cérebro e retarda o envelhecimento. Possui efeito antioxidante, anti-inflamatório e redutor de colesterol.

No Azeite Extra Virgem, encontramos 25 tipos de polifenóis. Polifenol é o nome genérico para família de compostos de plantas que compreendem várias unidades de fenol, que atuam como antioxidantes. Polifenóis são associados a vários benefícios à saúde:

**Coração:** Redução dos riscos de doenças cardiovasculares. Antioxidantes diminuem a inflamação crônica, fator importante de riscos cardíacos.

Dietas ricas em polifenóis podem baixar a pressão arterial, diminui o colesterol ruim e aumenta o bom colesterol.

O consumo de polifenóis também tem sido associado à redução do risco de coágulos sanguíneos, evitando o excesso de agregação plaquetária.

**Diabetes:** Polifenóis ajudam a reduzir os níveis de açúcar no sangue, o que diminui o risco de diabetes tipo 2. Uma dieta rica em polifenóis diminui em torno de 57% o risco de desenvolver a doença.

**Bactérias Intestinais:** O Azeite Extra Virgem promove o crescimento de bactérias intestinais benéficas, o que ajuda na digestão.

**Controle de Peso:** Estudos apontam que adeptos da dieta mediterrânea, rica em polifenóis, está associado a um melhor controle de peso. **mf**



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 olivicultura do mundo



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

## A nutrição aliada da atividade física

**O** que significa “se alimentar direito”? Já parou para refletir sobre esse assunto?

E quando mencionamos ainda: “inclua uma atividade física na sua rotina”? Como você já deve saber, associar os dois à sua rotina é o ideal, nenhum dos dois anda sozinho. Uma boa alimentação requer disciplina, rotina e repetição assim como a atividade física.

Encontre o equilíbrio na sua alimentação, escolha alimentos saudáveis que desempenham diferentes funções no corpo, alimentos que poderão trazer pelo menos um ou mais benefícios por meio de seus nutrientes.

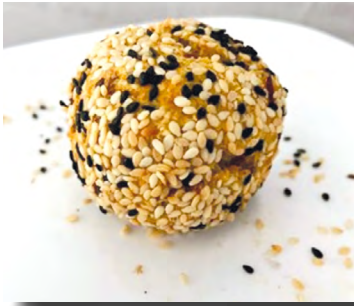
Escolha uma atividade física que lhe agrade. A prática aumenta a produção de endorfina e serotonina no corpo, hormônios responsáveis pela sensação de bem-estar, vitalidade e satisfação, melhora o condicionamento físico, previne doenças crônicas como diabetes tipo 2, hipertensão arterial e colesterol, depressão e ansiedade.

Atendo em academias e no consultório e sempre questiono meus pacientes como querem estar daqui a 5 ou 10 anos e o que estão fazendo hoje para isso. Movimente-se e nutra-se! **mf**

**JB JULIANA BIRK**  
NUTRICIONISTA

Agende sua consulta: (51) 99950.7010 | @julibirk

IVOTI: GeoGym - Droppfit - Pryme Fitness - Pluma



# BOLINHAS DE ATUM E BATATA DOCE

(Rende 3 a 4 porções)

**Para dar energia após uma atividade física**

#Dicadanutri #BoaConvivência


**A nutricionista Juliana Birk tem uma receita que agrada a todos. Confira:**

### Ingredientes:

1 xíc de batata doce cozida e amassada (150g), 1 ovo inteiro, Sementes de gergelim para empanar, Atum para recheiar, Sal e temperos naturais a gosto (páprica defumada, salsa, alho, pimenta do reino).

### Modo de preparo:

Em uma vasilha, amasse a batata doce, acrescente 1 ovo batido, sal e temperos até formar uma massa homogênea acrescente ainda 2 colher de sopa de aveia e misture novamente. Pegue uma porção faça uma bolinha e amasse-a. Recheie com o atum e enrole novamente na forma de bolinha. Por fim passe a bolinha nas sementes de gergelim.

Leve para assar em uma forma untada por aproximadamente 30 minutos a 200-230 graus. 

51.999614410 📍 Rua Marçílio Dias, 15, Lira - EV



JÁ ESCOLHEU  
O PRESENTE  
H.MARIA PARA O  
DIA DAS MÃES?

As joias e os produtos  
exclusivos de nossa marca  
encantam e emocionam.  
Fica a dica!



 H.MARIA  
JOIAS CONTEMPORÂNEAS