

Aline Kruse | Bruna da Costa | Cesar Lorenzo | Débora Oliveira | Eder Schuster | Eduardo Wunsch  
Elen Borghezan | Fábía Lumertz | Joseane Finger | Laura Heilmann | Marcia ScharDOSim  
Márcia Warken | Paulo Link | Roseli Santos | Satoshi Suzuki | Scheffler Advogados  
Soraya Rodrigues de Aragão | Tatiana Graebin | Tatiana Renck Gedrat | Thaís Donaduzzi

# multi <sup>5 anos</sup> FAMÍLIA

Ano 5 - Nº 33 - Fevereiro-Março/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 no pedal**





Uma aglomeração de boas ideias e de protagonistas locais



Assista aos bate-papos semanais!

Edição de livros e e-books  
Edição de jornais e revistas  
Geração de conteúdo

@zmultieditora

zmultieditora.com.br

3102.8282 | 99961.4410

Marcílio Dias, 15, Estância Velha



**zmulti**  
editora

**Sandra Hess e Cleber  
Zanovello Dariva**

Editores (com Oliver Hess Dariva  
e Edit Irena Hess, em Diário da  
Família # 10/01/2021)



## Ser sustentável

**P**edalar é algo que aprendemos na infância, certo? Nosso primeiro objeto de desejo e que representa autonomia. Na prática, representa mais saúde, menos poluição, espaço e até menos acidentes... Praticar sustentabilidade é uma questão de hábito. E pedalar é só um exemplo. A lista é particular e infinita, mas você...

- Cozinha ao invés de consumir refeições prontas e cheias de embalagens?
- Cultiva (alguns) temperos, verduras e frutas no jardim (horizontal ou vertical)?
- Reutiliza embalagens, usa o lixo orgânico na horta e separa o lixo para reciclagem?
- Lava louça, escova os dentes e toma banho sem desperdiçar água?
- Separa roupas, brinquedos e outros materiais para dar para outras pessoas?
- Recolhe as embalagens “descascadas” durante o passeio, inclusive do cachorro?

A gente ocupa um lugar neste mundo. Se a relação for respeitosa, será bom. Imagina se teu vizinho fizer o mesmo? E o colega de trabalho? Tempos bons virão! Ah... e força no pedal: este esforço faz bem pra todos! **mF**

Revista MultiFamília - 5 anos!

é uma publicação da Z MULTI EDITORA.



Ano 5 - Nº 33 - Fevereiro + Março/2021 | ISSN 2447631-5

Circulação: Bimestral - 4.000 exemplares | Distribuição: Gratuita

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

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

Capa: www.freepik.com Impressão: BT Indústria Gráfica

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



**ELLEN GOULART**  
DESIGN DE INTERIORES

Móveis sob medida  
Projetos de interiores com  
acompanhamento da execução

99847.5252  
ellengoulartinteriores

# Proteção de dados pessoais

Scheffler e Scheffler OAB/RS5.776

**E**m agosto de 2018 foi aprovada a Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD) no Brasil, a qual já sofreu alterações posteriores em julho de 2019 através de outra lei. O objetivo principal é assegurar a privacidade e segurança, inclusive sigilo, de dados de pessoas físicas e jurídicas. Em caso de descumprimento dessa lei que causar danos às pessoas, os chamados “controladores ou operadores dos cadastros de dados”, sejam públicos ou privados, poderão ser responsabilizados por danos. Entretanto, a grande questão que hoje se discute diz respeito ao “roubo” ou “hackeamento” de dados existentes em entidades ou empresas que, ao fim e ao cabo, também são vítimas de “crimes cibernéticos”. Isso sem esquecer as “simples mensagens” que muitos recebem para que paguem contas ou mensalidades que seriam de órgãos ou entidades com as quais têm relações cotidianas (telefônicas, lojas, bancos, seguradores, companhias estatais etc). O cabimento de indenizações nesses casos ainda são controvertidos quanto à responsabilidade daquelas empresas ou entidades que foram vítimas dos hackers. Por isso, a cautela e os cuidados em jamais repassar ou confirmar dados pessoais e abster-se de pagar contas antes de conferir a autenticidade dos “boletos” é medida que se recomenda. **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

**Elen Borghezan**

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



## A aprendizagem e os amigos da rua...

**A**s lembranças de quando era pequena são tão doces quanto o sabor do chocolate. Eu tinha amigos de rua, os amigos da minha rua! Quando abria os olhos e percebia os raios de sol entrando pelas paredes de madeira de casa, já sabia: o dia seria inesquecível! E a preocupação era: pular corda, amarelinha, jogar taco, futebol, esconde-esconde, pega-pega, subir na árvore e fazer tudo outra vez. O relógio não fazia parte da rotina, afinal, para que um se há uma mãe para chamar para entrar?

Antes dessa situação acontecer e precisarmos ficar em casa indefinido, já não havia mais os amigos da rua. Talvez os conhecidos do condomínio, da quadra, mas aqueles amigos que sentavam no asfalto quente, no cordão da rua...

Se algo lhe parece familiar, creio que entende quando digo que estes amigos fizeram parte da sua construção de personalidade, aprendizagens.

Quando se perderam os amigos da rua?

Quando foi que essa geração que correu, se divertiu, aprendeu brincando, trançou filhos em pátios com brinquedos e pracinhas altamente seguras onde somente é permitido entrar quem conhecemos? Por que deixamos de acreditar que as amizades e brincadeiras de rua são importantes e fazem parte da nossa caminhada?

Quando pudermos conversar mais de perto, que a gente possa lembrar daquele rir frouxo para que – lá na frente - nossos filhos tenham estas mesmas memórias que hoje escrevo aqui. Brincar é desenvolver a aprendizagem de forma simples, sem traumas e com muito significado. **mf**



### NeuroDesenvolver

Trabalhando nas dificuldades.

**Elen Borghezan**

SBNPp 3814

Pós-graduada em Libras

Neuropsicopedagoga Clínica  
e Institucional em Educação  
Especial Inclusiva.

# Aposentadorias antes dos 65

**Vicente Fleck** | Advogado - OAB 73.662

**C**om as mudanças na aposentadoria por tempo de contribuição, muitas pessoas acabaram achando que só irão se aposentar por idade, ou seja, aos 65 anos os homens e aos 62 as mulheres.

Porém não é bem assim. Na verdade, as mudanças na aposentadoria por tempo de contribuição passaram a valer apenas em 13 de novembro de 2019, assim, todas as pessoas que tinham direito de se aposentar antes dessa data ainda têm as regras da lei antiga.

Quem não tinha completado o tempo de contribuição necessário (35 anos homens e 30 mulheres) também poderá se aposentar, porém, com uma série de regras de transição que estão longe de terem acabado com a aposentadoria por tempo de contribuição.

Para ter uma ideia, uma mulher que trabalhou por 29 anos até o dia 12 de novembro de 2019 teria que trabalhar por mais um ano para se aposentar pela regra antiga, pela regra nova terá de contribuir por um ano e 6 meses.

A nova lei acabou com a aposentadoria apenas por tempo de contribuição, todos terão um requisito de idade mínima, entretanto, quem já estava contribuindo terá uma série de regras diferenciadas para se aposentar sem o requisito da idade mínima.

Essas chamadas regras de transição garantem a todos que contribuíram para o INSS, antes da reforma, o direito de se aposentar sem uma idade mínima, mas é importante observar cada caso, pois há uma série de regras com a reforma da Previdência.

Assim, o importante é consultar um especialista para que ele some o seu tempo de contribuição e verifique qual a melhor estratégia e as diversas possibilidades para a sua aposentadoria. **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 Cível** - Danos Morais, Indenização, Cobrança, Inventário, Divórcio, Pensão Alimentícia.



# O papel da família no retorno às aulas presenciais

**E**stamos iniciando mais um ano letivo. E não é um ano letivo qualquer, é um ano letivo posterior a um em que as aulas foram remotas, em que a educação escolar foi feita nos lares dos alunos, em que o contato social foi bastante reduzido e o convívio com os pares também. Assim, se faz urgente falar sobre esse início de ano, em que ainda temos a pandemia de Covid-19 nos rondando, mas em que tentamos reinventar a vida “normal”.

O papel das famílias neste ano escolar é ainda mais importante do que nos anteriores. Na verdade, a família é fundamental sempre, especialmente quando falamos de crianças e adolescentes, que estão em pleno desenvolvimento. É da família que vem às noções de valores dos filhos. Aquilo que os pais dão valor vai ter valor para a criança. Então, a forma como os pais tratam deste momento de retorno às aulas presenciais vai impactar diretamente na forma como os filhos vão se portar na Escola.

Assim, é importante repensar a forma como é tratada a aprendizagem dos filhos em casa.

Falar bem da Escola, elogiar os progressos dos filhos, olhar os cadernos, ouvir suas narrativas quanto aos conteúdos escolares e quanto as suas relações com os colegas são formas de valorizar e validar o próprio filho, o que vai estimulá-lo a continuar progredindo e, ainda, vai fortalecer o laço familiar.

Neste ano, especialmente, além desta valorização da aprendizagem dos filhos, é fundamental que sejam feitas as devidas recomendações sobre os procedimentos de prevenção ao Coronavírus. Tratar a pandemia com a devida importância vai ajudar as nossas crianças e adolescentes a respeitarem os protocolos na Escola, auxiliando no processo para que as aulas presenciais ocorram da forma mais tranquila possível, e a aprendizagem escolar possa acontecer.

A educação escolar trabalha a favor do desenvolvimento dos nossos filhos, então vamos nos unir, para que a educação que vem da família e a que é dada na escola andem juntas, e os nossos filhos cresçam saudáveis e felizes! **mF**



## FÁBIA LUMERTZ

Neuropsicopedagoga clínica  
Psicopedagoga

ABPp-RS 4527

Terapia para:  
Dificuldades de aprendizagem  
Transtornos, síndromes, deficiências  
Autismo  
Problemas de comportamento  
Aconselhamento familiar  
Apoio para a escola  
Para todas as idades.

51 - 99244.4545

fabia.psicopedagoga@gmail.com

Rua Gonçalves Dias, 16, Sala 103 Centro - Ivoti

Fevereiro/Março-2021

**Márcia Warken**

Terapeuta Facilitadora de Barras de Access



## Barras de Access: a técnica capaz de

**C**riada em 1990 nos Estados Unidos, as Barras de Access são 32 pontos mapeados na região da cabeça que possuem conexão com diferentes aspectos da nossa vida, como consciência, alegria, tristeza, cura, dinheiro e sexualidade.

Esses pontos, ao serem sutilmente tocados, “deletam” crenças, ideias e atitudes que podem estar no controle das nossas vidas.

As sessões têm duração em média de 1 hora e auxiliam a reduzir o stress, a ansiedade, os quadros depressivos e as dores e também melhora a qualidade do sono, além de liberar o autojulgamento, os medos, os traumas, os padrões de comportamentos e as limitações. Outro benefício é que ajuda a ter mais concentração, motivação e clareza mental.

Além de aplicar a técnica também estou habilitada a oferecer cursos de Barras de Access. Os atendimentos acontecem em Ivoti e todas as pessoas podem receber sessões, tanto bebês, crianças, adultos, gestantes e idosos.

Posso afirmar que as Barras de Access vêm transformando a vida de milhares de pessoas em mais de 176 países. Agende sua sessão e transforme a sua vida! **mF**

**Bruna da Costa**

Psicóloga - CRP 07/20373

Pós-graduada em Estimulação Precoce

Atua na Desenvolver



## Psicologia Perinatal - saúde e cuidado

**T**oda gestante sabe da importância do pré-natal obstétrico, mas nem todas refletem sobre o cuidado com a saúde emocional que este momento tão especial e desafiador exige.

A Psicologia Perinatal é uma área voltada à atenção e cuidado com a gestação, pós-parto e puerpério, visando minimizar os riscos de adoecimento psíquico no ciclo gravídico-puerperal - momento este de muitas mudanças, expectativas e ambivalência.

A perinatalidade trata das questões relacionadas ao período que antecede a gravidez, se estendendo ao pós-parto e puerpério. Já a parentalidade refere-se à subjetividade, englobando todos os envolvidos neste processo de formação do bebê e constituição do ser - as tentantes, gestantes, puérperas, pais e família.

Por mais feliz que este momento possa ser, poder contar com o apoio de um profissional da área é, além de importante, muitas vezes necessário. Autocuidado nestes momentos é cuidar em dobro: dois corações, uma só alma. **mF**

### BARRAS DE ACCESS

Se você está disposto a ter mais escolhas e descartar o que não funciona na sua vida, agende uma sessão!

51 981167878  
@marciawarken.access



Av. Presidente Lucena, 3605, sala 2A, Ivoti  
Clínica Andressa Brandenburg

### Bruna da Costa Psicóloga CRP 07/20373

- Psicoterapia de crianças, adolescentes e adultos
- Estimulação Precoce
- Psicologia Perinatal

(51) 99218 9669  
@brunadacosta.psicologia



**Thaís Donaduzzi**

Pediatra (CREMERS 40843 | RQE 36715)

Consultora do Sono Infantil

Atua na Desenvolver e na Neuromais



# Quando mãe e bebê se separam pela primeira vez

O período de volta ao trabalho é um momento de muitas incertezas e angústias para as mães, não é mesmo? “Será que meu filho vai se adaptar?” “Será que vai estranhar muito?” “Será que vai comer ou vai ficar só chorando?”


Dúvidas que passam pela cabeça de todas as mães quando chega o momento de se afastar, por algumas horinhas, dos babies. E o que eu tenho para te dizer é que sim. Seu filho vai estranhar, vai sentir sua falta e pode ser que não queira comer se você não estiver por perto. Mas, esse comportamento é completamente normal e esperado. Afinal, de uma hora para outra a mãe, que antes estava sempre disponível, deixou de estar por perto. Assim como você estranha e sente-se insegura enquanto está longe, ele também se sente.

Mas, passado o período de adaptação, a partir do momento que ele entende que a mãe vai, mas sempre volta, a tranquilidade volta a fazer parte dos dias.

E como fazer para esse período de adaptação ser o mais tranquilo possível? Não existe uma regra, não tem um certo ou errado. Tem o que se encaixa melhor na rotina de vocês. Mas algumas coisas podem ajudar, como, por exemplo, fazer uma adaptação no novo ambiente ou com o novo cuidador. Fazer com que o tempo longe da mãe vá

aumentando, gradativamente, auxilia no processo – para os dois.

“Mas acho melhor começar a testar a mamadeira antes de voltar ao trabalho, assim ele não vai estranhar tanto e sentir fome.” Seria ótimo se o seu bebê entendesse que é isso que você quer, mas nem sempre é isso que acontece. A grande maioria dos bebês que são alimentados no peito tendem a não aceitar a mamadeira e/ou fórmula, a não ser que seja realmente necessário. Eles não entendem por que a mãe se esforça tanto em dar o leite em um objeto de plástico, com cheiro e gosto diferente. E, assim que a mãe nota que o bebê está rejeitando a mamadeira, a preocupação só aumenta. Por isso, não se desespere, não introduza a mamadeira antes da hora. Seu filho só precisa de um tempo para se adaptar com a nova rotina.

E sobre se despedir? Bom, aí vocês vão ter que testar e se adaptar. Têm bebês que não suportam uma despedida e choram por muito tempo, enquanto outros abanam um tchau de volta e seguem faceiros com suas brincadeiras. Mas, independente de qual a forma que funcione melhor, converse com o seu bebê e explique o que está acontecendo. Explique que a rotina vai mudar e que a mãe irá se ausentar por um tempo para trabalhar, mas que vai voltar. E, quando voltar, o colo, o chamego e o mama estão liberados pelo tempo que for necessário. 

DRA. Thaís  
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



# A VISÃO pode estar interferindo na aprendizagem do seu filho?

**A**s atividades que uma criança realiza diariamente na escola e em seu dia a dia demandam muita carga visual; 80% da aprendizagem ocorre através da visão.

Para que uma criança possa aprender é importante que ela veja nítido, mas é necessário que também tenha diversas outras habilidades visuais imprescindíveis para a leitura e o aprendizado, como:

**Fixação e movimentos sacádicos:** apontar com os olhos para um lugar concreto do espaço ou movê-los rapidamente de um ponto a outro, como quando passamos de uma palavra a outra ao ler.

**Mudança de foco (acomodação):** habilidade de focar os objetos rapidamente quando mudamos o olhar de perto para longe e vice-versa, sem que a imagem fique embaçada momentaneamente. Esta habilidade é imprescindível para mudar o olhar do quadro negro para o caderno.

**Coordenação binocular:** apontar os dois olhos para o mesmo ponto no espaço para ver uma imagem única. Como por exemplo, as palavras do texto durante a leitura.

**Estereopsia:** localização espacial, determinar a profundidade e as distâncias

relativas entre os objetos e nós. Importante para interagir com o entorno e para a prática de esportes em geral.

**Percepção visual:** interpretar a informação visual que chega ao nosso cérebro. Perceber as semelhanças e diferenças entre objetos ou letras como p e q, bala e bola.

## **Sinais que podem indicar que seu filho tenha um problema visual:**

- Perde-se durante a leitura e pula palavras ou linhas;
- Utiliza o dedo durante a leitura;
- Se aproxima muito do texto;
- Fecha um dos olhos para ler;
- Visão dupla ou embaçada durante a leitura, escrita ou cópia do quadro;
- Dor de cabeça ou cansaço após tarefas que requerem esforço visual;
- Movimenta excessivamente a cabeça ao ler;
- Desvia um olho.

Ao observar que seu filho apresenta alguns destes sintomas, você deve considerar a possibilidade de realizar uma avaliação completa do seu sistema visual com um Optometrista comportamental. **mf**



(51) 99666.9656

@lauraheilmann.optometrista  
lauraheilmann@hotmail.com

Dois Irmãos | Av. São Miguel, 1340, sala 12, centro Ivoti | Rua Gonçalves Dias, 16, sala 103, centro (Desenvolver - Centro Integrado de Terapias)

# A função da frustração no desenvolvimento infantil

**A**o realizar atendimentos psicológicos de crianças, comumente, escutamos dos pais sobre a dificuldade que seus filhos têm de lidar com o “não”. Sendo a baixa tolerância a frustração, uma característica que frequentemente aparecem em nossas observações clínicas. Mas por qual razão a frustração é um processo importante para o desenvolver infantil?

Como pessoas adultas, sabemos que ao longo de nossas vidas, passamos por diversas frustrações, sendo muitas delas inevitáveis. Porém, quando nos colocamos como pais, sentimos o desejo de proteger nossos filhos de tudo, de colocarmos eles numa bolha e evitar que eles se frustrem. Mesmo sabendo que é impossível controlar isso.

Para educar um filho é necessário em

alguns momentos dizer “não”, mesmo que isso seja dolorido para os pais. Experiências de frustração podem ajudar as crianças a desenvolver a capacidade de pensar, de encontrar possibilidades, de aprender. Se não deixamos as crianças passarem pelo processo de frustração, em etapas como a adolescência e a vida adulta, quando contrariadas, seus sofrimentos poderão ser ainda maiores.

Lembre-se: falar “não” em situações necessárias é um ato de cuidado. Permitir que os filhos vivenciem o processo de frustração na infância, é permitir que eles cresçam. Isso não quer dizer que os pais devem ficar parados nesses momentos, o melhor a se fazer é acolher seu filho, escutar o que ele tem a dizer quando se sentir frustrado e mostrar que experiências como essas são necessárias. **mF**

- + Clínico Geral e Geriatria
- + Otorrinolaringologista
- + Neuropsicopedagoga
- + Exames Auditivos
- + Cirurgião Plástico
- + Biomédica Esteta
- + Traumatologista e ortopedista
- + Fonoaudiólogas
- + Neurocirurgião

- + Gastroenterologista
- + Cirurgião Geral
- + Oftalmologista
- + Psicopedagoga
- + Nutricionista
- + Ginecologista
- + Psiquiatra
- + Psicóloga
- + Obstetra
- + Pediatra

**MAIS**  
*Saúde*  
Clínica de Fonoaudiologia



Aparelhos  
Auditivos

3563-6506  
99756-4747

R. Bento Gonçalves, 378 - Centro - Ivoti





# Emagrecimento e qualidade de vida

**E**magrecer! São poucas as mulheres que não têm ao menos 2 ou 3 quilos para eliminar, e quem não tem, se preocupa em ter uma alimentação de qualidade, que proporcione saúde e mais qualidade de vida. E são todas essas pessoas que ajudam todos os dias, contando e mostrando a minha rotina alimentar, e como eliminei 28kg. Quando se trata de emagrecer, não é algo fácil de se fazer, é simples, mas requer mudanças de hábitos, às vezes hábitos de uma vida toda, e isso é difícil, e agora falando de quando se quer, ou precisa, muitas vezes por questões de saúde, perder 10, 15, 20, 30kg. O que mais atrapalha um processo de emagrecimento, é a pressa, é querer resultados imediatos, quando se levou anos para adquirir o peso extra. Falo muito disso para minhas seguidoras e alunas, sim alunas! Pois a partir do meu processo, e vendo a necessidade de muitas mulheres em conseguir também ter resultados, de forma leve e sem sofrimento, montei um passo a passo e criei um projeto, onde muitas já vêm tendo resultados incríveis, e conseguindo seguir com as mudanças em suas vidas com tudo que ensino. A primeira coisa que

trabalhamos, é o real motivo para emagrecer, que precisa ser por amor próprio, por respeito ao seu corpo, e que devemos ser gentis com nós mesmas, nos perceber e entender o que realmente precisamos, saber nossos limites, e até onde podemos avançar com cada passo, pois cada organismo funciona em um ritmo, cada ser humano tem necessidades específicas. Depois vamos trabalhando e ensinando a se questionar sobre o que comem e porque comem, e assim avançamos, dia após dia, em um mundo de conhecimento, auto cuidado e percepções incríveis sobre os alimentos. Ver o quanto é possível evoluir, aprender, e se transformar, é algo que não tem preço, e ajudar alguém a fazer isso por sua própria vida, é ainda melhor!

Então, minha dica de ouro para quem quer promover uma mudança em sua vida é: se observe, saiba o que é melhor para você, entenda seus limites, se conecte com os alimentos que for consumir, tenha paciência, seja persistente quando as coisas ficarem difíceis, mantenha o ritmo, e busque orientação, não faça isso sozinha, que tudo ficará mais fácil. **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

**Viva Bem**  
CASA NATURAL

\* Mais de 200 itens a granel \* 200 tipos de chás \* Florais  
\* 50 tipos de temperos \* Encapsulados

51 99980 8310 R Theodomiro Porto da Fonseca, 361  
Centro - Estância Velha

**Tatiana Renck Gedrat**Fisioterapeuta Crefito 5RS 97106/F  
Instrutora do Método Pilates Clássico

## Pilates na reabilitação pós Covid-19

Sabemos que a onda do coronavírus tem atingido seu maior pico desde que tivemos contato desse vírus em nosso Estado.

Os danos são tão graves que o paciente precisa do máximo de suporte respiratório para enfrentar a doença, especialmente em idosos e indivíduos com comorbidades, podendo cursar com dispneia, hipoxemia, insuficiência respiratória, choque e insuficiência de múltiplos órgãos.

Com a recuperação, eles precisam ainda lidar com as sequelas que o processo infeccioso proporcionará ao pulmão, como a fibrose pulmonar, que ocorre quando o tecido pulmonar é danificado formando cicatrizes, prejudicando a elasticidade e distensibilidade pulmonar, dificultando a respiração.

O Método Pilates surge como forma de condicionamento físico que proporcionará um bem-estar ao indivíduo tanto para mente quanto para o corpo, uma vez que sugere proporcionar alterações nos músculos



envolvidos na respiração.

Consequentemente, melhora a coordenação respiratória e fortalecimento intenso da musculatura abdominal e dos demais músculos inseridos no tronco, ocorrendo mudanças satisfatórias na função respiratória.

A respiração promovida pelo Pilates na capacidade pulmonar contribui para o reequilíbrio da função, mobilidade tóraco-abdominal, aumento do volume pulmonar, aumento da saturação periférica de oxigênio (SpO<sub>2</sub>) e modificação do padrão respiratório. Os músculos respiratórios apresentam maior fluxo sanguíneo, densidade capilar aumentada, tornando-se mais resistentes à fadiga do que outros músculos esqueléticos.

Portanto, o treinamento da força dos músculos respiratórios ocasionado pelo Método pode melhorar a mecânica ventilatória, com o aumento da complacência e diminuição na resistência das vias aéreas proporcionando uma melhora na qualidade vida dos pacientes pós-coronavírus. **mf**



O método pilates surge como forma de condicionamento físico que proporcionará um bem-estar ao indivíduo tanto para mente quanto para o corpo. Venha praticar!



pilates terapeutica



pilates\_terapeutica

Agende sua aula experimental

51 99848-3339

Rua Coronel Gaelzer Neto, 203 - Ivoti

**Pilates**  
Terapêutico

**Eder Gustavo Schuster**  
Empresário do ramo automotivo



## Quais as vantagens da manutenção preventiva?

**F**requentar oficinas só quando o carro apresenta um problema dá uma falsa impressão de economia. Com a manutenção preventiva, muitas questões do seu carro podem ser acompanhadas e resolvidas antes mesmo de virarem problemas. As peças têm uma vida útil específica e apresentam sintomas quando estão com desgaste, e fazer a troca destes componentes proporciona maior segurança, e evita que outras peças sejam danificadas.

Você também economiza, pois um carro desregulado, geralmente, consome mais combustível e desgasta mais rápido as peças, e manutenções corretivas sempre serão mais caras do que as preventivas.

Para saber quando realizar a manutenção preventiva, o fabricante dá todas informações que você precisa para manter seu veículo em bom estado, então é consultar o manual de instruções ou a sua oficina de confiança para saber quais as revisões e o período em que elas devem acontecer.

Um mecânico de confiança que acompanhe o histórico do seu veículo e te ajude a entender sobre as manutenções dele é fundamental, pois cada veículo tem suas particularidades quanto ao período das revisões, como por exemplo, alguém que viaja muito, ou carregue mais peso, ou mesmo a maneira de dirigir. **mF**

## Prevenir é nosso trabalho diário

**Cesar Lorenzo**  
Diretor Extinmetro Extintores



**D**a sala comercial à indústria, da escola ou entidade ou mesmo em residências: nosso trabalho diário é dar condições para as pessoas estarem protegidas contra situações indesejadas como o incêndio. Em fevereiro de 2010, a Extintores ExtinMetro iniciou as atividades em uma sala de nossa casa no Bairro Lira, em Estância Velha. Acreditávamos neste projeto e nos empenhamos, pois estávamos decididos a trabalhar na prevenção e no combate contra incêndio. As pessoas começaram a acreditar no nosso trabalho e a nossa empresa adquiriu a confiança e o respeito de nossa cidade e de mais de 30 municípios. Contamos com uma equipe altamente qualificada que busca prestar o melhor serviço. Do projeto à execução, realizamos o PPCI (Plano de Prevenção e Proteção contra Incêndio), o PSPCI (Plano Simplificado de Prevenção e Proteção Contra Incêndio), além do CLCB (Certificado de Licenciamento do Corpo de Bombeiros), a renovação de alvará de bombeiros, a venda e recargas de extintores, a iluminação e sinalização de emergência, o alarme de incêndio e os hidratantes.

Há 6 anos, nos mudamos para a Rua Carlos Antônio Bender e, em breve, teremos novidades para melhor atender aos clientes. **mF**

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

Já são **11 ANOS**  
de qualidade,  
segurança  
e experiência!

**11**  
EXTINTORES  
ExtinMetro  
anos

(51) 3561 3584

☎ 99788 1391

Rua Carlos Antônio Bender, 1304 | Estância Velha

📷 📘 extinmetro



# Especialidades Odontológicas

**H**oje vou começar a conversar um pouco sobre as especialidades odontológicas. Começar porque são muitas. E a primeira que escolhi foi a Endodontia.

Endodontia, o que é? "Endo" significa "dentro ou interno", "odóntos" quer dizer "dente", e "ia" significa ação. Então, de uma maneira mais simples podemos dizer que é Tratamento de Canal. Mas a Endodontia vai muito além de um tratamento de canal, ela é a especialidade que diagnostica, trata e previne as doenças que atingem a parte interna do dente, ou seja, a polpa (nervo), a raiz e os tecidos que envolvem esta raiz.

A endodontia é uma das especialidades fundamentais para a saúde da boca, principalmente para o sucesso de reabilitações orais (reposição de dentes que faltam). Vamos comparar a uma reforma de uma casa, a Endodontia trataria os alicerces, onde ninguém enxerga.

Bem, então, qual o momento que a Endodontia é aplicada?

**Existem várias situações, entre elas:**

\*Quando uma criança ou adulto cai e bate o dente em algo duro, calçada, mesa, cadeira, borda de piscina entre tantos outros... O dentista irá avaliar e acompanhar este dente através de exames radiográficos, exame clínico e conversando com a pessoa.

\* Nas situações de cáries, trinca de dentes, queda de restaurações por infiltração de cárie, onde acontece dor aguda, seja com quente ou frio, ou quando se mastiga neste dente.

\* Outra situação é na cárie profunda, onde não necessariamente deva ter dor, e quando a pessoa se dá por conta tem um edema (inchaço) na face e neste momento pode ter muita dor. Que quando não tratado corretamente pode este inchaço se estender para a área do pescoço e peito, tornando esta inflamação muito perigosa para a saúde geral do corpo.

Estas são somente algumas situações em que a Endodontia atua! **mF**



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

Cirurgiã-dentista

CRO 12316

☎ 3563.2040

📞 99955.4645

Convênio



**Soraya Rodrigues de Aragão**

Psicóloga, psicotraumatologista, expert em Medicina Psicossomática e Psicologia da Saúde. Escritora e palestrante. Autora dos livros *Fechamento de Ciclo e Renascimento*, *Supere desilusões amorosas e pertença a si mesmo*, *Liberte-se do Pânico e viva sem medo* e *Talita e o portal*. Site: [www.sorayapsicologa.com](http://www.sorayapsicologa.com)



## Transtorno do Estresse Pós-Traumático (TEPT) não é vitimismo

**T**enho recebido relatos de pacientes que sofreram trauma e que não são devidamente compreendidos pelas pessoas de seu convívio. Estes pacientes geralmente são criticados e classificados como fracos, que se deixam levar por situações em que precisariam quase que subitamente "tomar as rédeas da sua vida" e seguir adiante sem ao menos ter digerido a catástrofe que assolou a sua existência.

O Transtorno do Estresse Pós-Traumático (TEPT) está classificado entre os transtornos de ansiedade e se caracteriza por ter sido obrigatoriamente desencadeado a partir de um evento percebido e vivenciado como ameaçador à sobrevivência do indivíduo e onde os mecanismos de defesa de luta e fuga "falharam" naquele momento, configurando, assim, um trauma. Importante ressaltar que quanto mais cedo o trauma for trabalhado e ressignificado, melhor é o seu prognóstico.

Ressaltar que a pessoa é fraca, incompetente, que não sabe vencer seus problemas, que está com vitimismo ou até mesmo se aproveitando da situação para ter ganhos secundários, denota uma extrema crueldade e falta de solidariedade. Cada um tem o seu tempo e seus recursos psicológicos para superar uma perda, uma dor. Hoje em dia, as pessoas não têm o direito de trabalhar suas aflições.

O diagnóstico é realizado por um psicólogo ou psiquiatra. Para tanto, é necessário que o paciente tenha sofrido ao menos um trauma e apresente alguns dos sintomas abaixo por mais de 30 dias.

Os sintomas mais comuns são: flashbacks (revivência do evento traumático), taquicardia,

tremores, sudorese, problemas gastrointestinais, sentimentos de incapacidade, insegurança, culpa, raiva, medo, tristeza, pesar, desesperança, desconfiança, descrédito na vida e evitação fóbica (quando são evitados lugares e circunstâncias). Além destes, também são comuns alterações da memória, insônia, pesadelos, irritabilidade e hipervigilância. Também podem ocorrer a ideação suicida, a despersonalização e a desrealização.

O tratamento ideal é a associação da medicação com a psicoterapia. Um método que traz excelentes resultados é a técnica EMDR, uma sigla inglesa que em português significa Dessensibilização e reproprocessamento pelos movimentos oculares. Esta modalidade consiste na estimulação dos dois hemisférios cerebrais através do movimento dos olhos. A técnica é cientificamente comprovada e eficaz e não trabalha só questões traumáticas, mas transtornos de ansiedade, depressão, fobias, etc.

Muito importante é a adesão da família e o acompanhamento dos amigos e de grupos terapêuticos de modo a trocar experiências, e entrar em contato com histórias de pessoas que conseguiram ressignificar e ultrapassar suas perdas e traumas. Cada um "sente na pele" suas dores e pesares e não cabe a ninguém julgar ou desvalorizar a magnitude desta experiência. Somente quem vivenciou a dor de um trauma sabe que, embora seja necessário se reestruturar, esta tarefa pode não ser tão simples. Respeitemos, portanto, o sofrimento do outro. Vivenciar dores emocionais nunca foi vitimismo. **mF**

\*Texto editado. Confira a íntegra no Blog da Revista MultiFamília.

**JR**  
**IMÓVEIS** 20 anos

COMPRA  
VENDA  
LOCAÇÃO

3561-1201 Rua Presidente Lucena, 3414

f JRIMOVEISV





# Psicologia e as cicatrizes: (RE) Começo

Muitas pessoas estão começando este novo ano, com expectativas, sonhos e planejamentos. Ainda assim farão parte deste processo os recomeços, após um longo período de pandemia que ocasionou sofrimento mental e social. Mas e agora que simbolicamente há uma nova oportunidade com a passagem do ano? Como ficarão as cicatrizes causadas com tantas vivências dolorosas?

Venho propor uma analogia das experiências dolorosas vividas nestes meses todos, com o processo de formação das pérolas: elas se formam a partir de um processo doloroso, pois quando um grão de areia penetra na parte interna da ostra ela começa a recobrir esse corpo estranho como forma de proteção e assim a pérola vai se formando.

Podemos pensar que muitas pessoas sofreram no ano de 2020? Mas e as pérolas?

As situações vividas deixam cicatrizes na alma, que muitas vezes são expressas com o isolamento e embotamento emocional. São defesas criadas pelo psiquismo para suportar a

dor de vivências traumáticas. A dor só poderá ser reelaborada se vivida em sua integridade, ou seja, sem tentar negá-la.

E quem não tem uma cicatriz, que seja, na pele, na alma ou no coração?

Pode se pensar que cicatrizes são apenas cicatrizes, mas elas podem voltar a arder como forma de chamar sua atenção para algo que ainda não está curado, estava apenas encoberto por uma “casquinha” da ferida.

Qual a relação da psicologia com isso tudo? Bom, então vamos falar um pouco do papel do psicólogo em meio a tudo isso!

Este é um profissional que poderá ajudar seus pacientes a lidarem com suas cicatrizes colecionadas ao longo de suas vidas, com o propósito de proporcionar uma evolução, autoconhecimento e amadurecimento a partir destas.

Apesar do psicólogo não poder impedir ou proteger seus pacientes das cicatrizes ocasionadas no decorrer da vida, ele estará ali para acolher a dor e juntos caminharão (re) construindo as melhores possibilidades de (re) elaborá-las. **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

**Tatiana Graebin**

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



## Qual a importância da profilaxia dentária?

**S**e falamos que os cuidados com nossos pets são os mesmos que temos com a nossa rotina, não poderia ser diferente com a saúde bucal, concorda? Recentemente, falamos sobre a profilaxia dentária em nosso canal do Youtube (te convido a acessar o Entre Patas). Trata-se de um procedimento de extrema importância e essencial para muitos pets. Tirar tártaro e deixar seus dentes brancos são medidas adotadas, mas também verificamos a necessidade da extração de dentes. O bichinho fica anestesiado e no oxigênio, de forma a permitir o melhor procedimento para que não fique agitado e permita trabalhar tanto na parte interna quanto na parte externa dos dentes.

A profilaxia dentária representa uma boca saudável que previne doenças cardíacas, renal e até gastroenterites, entre outras. Assim, reforçamos aqui a importância de se acostumar a escovar os dentes desde filhote. Fica a dica e qualquer dúvida, conte com a gente. **mF**

**Paulo Link**

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



## Sonhos de verão

**A**mãe convidou o filho de seis anos para um passeio ao Jardim Zoológico. Convite aceito! Chegando ao local, os dois começaram uma cansativa caminhada, visitando as diversas espécies de animais em seus recintos. Era um dia muito quente. O menino, em cada parada, apresentava seus questionamentos: Por que a girafa tem pernas e pescoço tão longos? Por que o hipopótamo tem boca grande? Por que a cobra não tem pernas? Por que o jacaré vive na água? Por que o leão caminha impaciente de um lado a outro no seu ambiente? Um infindável conjunto de porquês! Após longas caminhadas, mãe e filho estavam cansados, mas felizes. Como era verão, pelo meio da tarde, não poderia faltar uma nuvem escura que se aproximou varrendo as folhas secas e descarregando sua água. Os dois visitantes se abrigaram numa lancheria, e a mãe gastou seus últimos trocados comprando um bolinho inglês para o faminto menino. A chuvarada forte ocupava a atenção do garoto, enquanto seu lanche repousava sobre a mesa. O temporal foi rápido e, quando o garoto quis atacar sua refeição, nada mais havia sobre a mesa. Logo a mãe apontou para um lindo esquilo fazendo festa com o lanche. O garoto estava em prantos, quando a mãe o questionou: por que choras? O filho, ainda soluçando, contou seu sonho. Perguntado, não teve dúvida em afirmar que, de todos os animais, o mais feliz era o esquilo, por estar livre e ter comido um lanche diferente num dia especial.

Meu pai sempre dizia que todo sonho tem um final feliz: o sonho bom, pela obviedade; e o sonho ruim por apenas ter sido um sonho. **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

**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



# Estamos de Aniversário!!!

**E**m março de 2021, o NAP (Núcleo de Atendimento Psicológico) de Novo Hamburgo completa 10 anos. Ah... como o tempo passa! Iniciamos nossa jornada pensando num lugar acolhedor, com profissionais especializados nas diferentes faixas etárias e abordagens da Psicologia.

Com o tempo, fomos trazendo as áreas afins, como Psiquiatria, Psicopedagogia, Arteterapia, Fonoaudiologia, Nutrição, Quiropraxia, Massoterapia, entre outras.

Atualmente, são 27 salas de atendimento planejadas com todo cuidado para acolhimento de nossos pacientes, 2 auditórios para cursos e palestras, estacionamento e segurança com atendimento nos três turnos e aos sábados pela manhã.

Criamos o Convênio NAP, onde empresas podem ser nossas parceiras e beneficiar seus

funcionários e familiares com descontos na clínica.

Outra novidade foi o espaço Clínica Escola, onde estudantes do final de curso podem realizar seus estágios e a comunidade ter acesso a psicoterapia com valores sociais.

Somos pioneiros no uso da Realidade Virtual para pacientes com ansiedade e fobias (medo de voar, dirigir, falar em público, fazer provas, animais, altura etc.)

No ano de 2020, com a chegada da pandemia, nos readaptamos com todos os cuidados necessários na clínica, mas também com atendimentos on-line e *home care*.

Enfim, são 10 anos cuidando do bem estar de nossos clientes, buscando cada vez mais qualidade e inovação para promover qualidade de vida à comunidade! Nosso mais profundo agradecimento a confiança nesse espaço de tanto carinho! **mF**

## Traumas e suas consequências na trajetória de vida

**Eduardo Wunsch** - Psicólogo do NAP (CRP 07/17872)

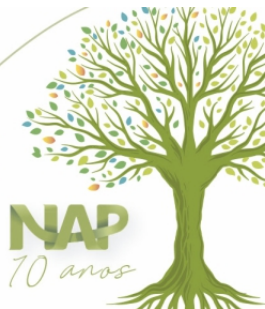
Traumas psicológicos ocorridos na infância podem se tornar uma fonte de desconforto emocional na vida adulta e influenciar o modo como o sujeito percebe e reage a situações. A criança ainda está com o cérebro em desenvolvimento e, consequentemente, não tem recursos internos para dar conta emocionalmente do ocorrido.

Ser governado por crenças negativas sobre si mesmo, sobre pessoas e o mundo, impede que a pessoa avance nos seus propósitos.

Nem todas crianças que passam por situações adversas desenvolvem traumas, mas, é importante que os pais fiquem atentos para que possam identificar incoerências emocionais e procurar ajuda qualificada a fim de reprocessar tais conteúdos. **mF**

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

Entre em contato conosco!  
(51) 99375-3003 • [napvs.com.br](http://napvs.com.br)  
Av. Cel. Frederico Linck, 1170 • NH





# A areia da praia

**O** mar é fascinante. Ainda era criança quando a vi pela primeira vez. De uma maneira doce, me lembro que era divertido fazer piquenique na praia, construir castelos na areia e aprender a pular as ondas. Ao escutar o som das águas e perceber a imensidão, comecei a contemplar o vai e vem das ondas, que mostra uma perfeita mistura da beleza com o selvagem. Existem ondas mais calmas, outras boas para exercitar as pernas e os braços, algumas para surfar, e ainda tem aquelas que te derrubam de cabeça para baixo. Logo percebo que eu sou igual a um grão de areia da humanidade, sendo movimentado de um lado a outro pelas rotinas de nossa vida e pelas forças do universo.

As épocas de mar revolto surgem de tempos em tempos. Era época da maioridade, quando surgiram importantes perguntas sobre o sentido da vida e a finalidade da humanidade. De maneira salgada, me lembro que era necessário enfrentar o desconhecido e iniciar uma grande jornada em busca de respostas. Na mochila carregava poucas certezas, mas possuía uma convicção de que na vida você pode escolher entre ir a um lugar onde se enxerga os raios do sol, mas sofre os impactos das ondas, ou ficar em algum canto

mais calmo e tranquilo, porém soterrado, esperando o tempo passar. Cada tombo, um novo aprendizado. Cada experiência, uma nova sabedoria. Cada sucesso, um alívio. Logo percebo que me tornei parte da alma do mar, capaz de pensar e crescer espiritualmente com o fluxo e o refluxo das marés.

A vastidão do oceano é libertadora. Com o passar do tempo surge a idade de compartilhar histórias sobre a peregrinação. De uma maneira alegre, aprendi que expressar boas palavras e emanar vibrações positivas são fundamentais para melhorar o mundo, porque só o amor e a fraternidade possuem o poder de lapidar o ser humano. Seja fazendo uma boa comida, semeando sorrisos, produzindo bons sentimentos, ou criando momentos especiais de felicidade na família e para as pessoas próximas, pude perceber que é uma delícia poder saborear o sorriso produzido pelas gotas de felicidade. Enfim, pouco sei se estou navegando na direção certa para desvendar os mistérios da existência, pois sou apenas um grão de areia mergulhado na imensidão das escolhas, mas acabei encontrando um prazer valioso e uma libertação no eterno vai e vem das ondas da vida. E você, já alegrou alguém hoje?? **mF**



**A Super Recheada!!!**

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

**Roseli Santos**

Jornalista, autora do livro *A caixa das palavras*  
Idealizadora e organizadora do Sarau com Café  
Colaboradora do site *dropsdocotidiano.com*



# Compre batom

**D**izer para uma mulher comprar (e usar) batom numa hora dessas parece pura ironia. Como deixar os lábios mais coloridos, quando a máscara esconde o sorriso, antes escancarado com a boca cheia de dentes realçados por aquele batom vermelho?

Ainda nos lembraremos do toque aveludado que hidrata a pele da boca e seduz o mais inocente dos homens? Maquiagem essencial, desconheço mulher que saia à rua ou vá para alguma festa sem esse item imprescindível na bolsa.

Pois eis que, em meio a todo o caos, há quem encontre na maquiagem os tons que colorem a vida, mesmo com o rosto parcialmente coberto. Eu mesma, esqueço que a máscara existe e passo batom quase todos os dias. O borrão em torno da boca traz a lembrança do riso do palhaço, naqueles tempos em que havia pão e circo, e muito mais.

Agora, os olhos falam por nós, enquanto os lábios emitem sons abafados, mas não menos esperançosos de sorrisos cor de batom. Qualquer cor, ainda que ninguém veja sob o pano a alegria do vermelho intenso, atrativo da paixão.

Certo é que sempre poderemos contar com quem ainda acorde e se vista com a melhor roupa, ofereça a melhor comida, com os melhores pratos e talheres, em casa, como impõe a nova ordem mundial, ao lado da mulher amada que se pinta como se fosse pra guerra, embora só tenha passado um batom, um simples batom, comprado pela Internet de uma empresa que sobrevive por causa desse sorriso.

Com ou sem máscara, compre batom! Fantasia pra iluminar a alma e maquiagem o cinza que a vida às vezes impõe, mas que se dissipa como a tempestade que precede o pôr do sol em qualquer estação do ano. **mF**

*\*Texto publicado originalmente no site [dropsdocotidiano.com](http://dropsdocotidiano.com)*

O BRILHO PESSOAL É  
A GRANDE TENDÊNCIA  
DA ESTAÇÃO.

**H.M. H. MARIA**  
JOIAS CONTEMPORÂNEAS

  @hmariajoiasoficial



SEJA VOCÊ  
O SOL  
DESTE  
VERÃO

H.M.

H.MARIA  
JOIAS CONTEMPORÂNEAS