

Adauto Fröhlich | Ademar Scheffler | Alexandro Bender | Antônio Henrique Herzer Nogueira | Caren Kroeff | Carine Nipper
Cláudia Trevisan | Ciro Ferretto | Daiana Souza | Eder Schuster | Fábio Kruse | Gillyan Dias Macedo | Giulia B. Rodrigues
Livia Scheffler | Luana Fröhlich | Marcia Schardosim | Marlise Bencke Eich | Mônica C. G. Pizzio | Nestor Trein
Patrícia Sessegolo | Patrícia Spohr | Paula D. G. Ferreira | Rejane Friedrich | Satoshi Suzuki | Soraya de Aragão
Tassiana Rosa | Tatiana Graebin | Thais Previatti | Terezinha Marina Kuhn Haas | Tiago Brand | Vicente Fleck

multi ^{7anos} FAMÍLIA

Ano 8 - Nº 45 - Fevereiro + Março/2023

Estância Velha + Ivoti/RS

zmulti
editora



Colecione! Distribuição gratuita

ISSN - 2447.631-5



Edição online: zmultieditora.com.br

Partiu curtir a Zona Rural!

#boãconvivencia

UNIP
UNIVERSIDADE PAULISTA

POLO IVOTI
(51) 3563.6565

Ms

Drª Marcia Schardosim
Cirurgiã-dentista

☎ 3563.2040 📞 99955.4645

Ivoti



FACCAT
www.faccat.br



Estância Velha prepara rota rural. Investimentos e ações que estimulam as **agroindústrias** e o turismo rural ocorrem o ano todo.



**PREFEITURA DE
ESTÂNCIA VELHA**
DIALOGO, TRABALHO E TRANSPARÊNCIA

2021 - 2024





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

Partiu!

Perguntinha que pode parecer boba... Afinal, você conhece a zona rural da sua cidade? Então, se você é como a nossa família que está redescobrimo esta área, vamos curtir estes recantos? Pega o carro, a moto ou a bicicleta ou se preferir, vai caminhando. Junta a família, o parceiro(a) ou os amigos e segue em frente. Aproveita para descobrir empreendimentos que oportunizam desfrutar de experiências que o supermercado ou a telinha da TV não oferecem. As sensações são muitas.

A zona rural se afirma cada vez mais como um lugar necessário e importante para a cidade. É inegável que há incentivo das prefeituras e que pessoas estão identificando oportunidades de negócios, além do que pessoas estão retornando para áreas da família ou buscando diminuir o ritmo acelerado da cidade. Estância Velha e Ivoti estão com inúmeras opções de lugares para passar horas recarregando as baterias...

Esta foto da capa, por exemplo, representa tudo o que temos de melhor. E pertinho de todos! A Queijaria Nova Alemanha produz queijos, iogurtes e natas, mas também oferece o contato com seus animais e com sua bela propriedade, aberta para o público desde 2016. Assim como este, temos outros bons exemplos. Chama a atenção a acolhida e o sorriso das pessoas que vivem nestes recantos. Partiu curtir a zona rural?

...

Neste 2023, a Revista MultiFamília vai enaltecer os passeios como ponto de partida para a boa convivência entre pais, filhos, amigos, casais, colegas, avós, sobrinhos... E isso pode acontecer quando vamos na padaria Confé. Ou quando pedimos uma pizza da Alface Gourmet. Pode ser durante a caminhada ou a pedalada para admirar o por do Sol. Quando seguimos os plátanos da Rota Romântica, roteiro encantador que oportuniza muitas fotos... Lembre-se de visitar e levar seus clientes e amigos na Arrivato Vinhos e Espumantes, junto à Avenida 13 de Maio, estrada recentemente asfaltada em quase todo seu trecho até Lindolfo Collor. As praças do Centro ou do bairro garantem o chimarrão e o brincar com os filhos... Afora isso, é claro, a descoberta de cascatas para se refrescar... Então... Partiu?

...

Conviver é algo necessário para o ser humano. Qual o seu jeito de conviver em harmonia?

...

Agora te fazemos outro convite: vire a página e curta as vivências de nossos colaboradores!

...

Ah...Para fortalecer laços, aliás, outra ideia é fazer uma sessão de fotos. Pensando em renovar a foto para a revista, nós três fomos até o estúdio da Cláudia Utzig, em Estância Velha. Adoramos! ;-)



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

(Pensamento atribuído a Manoel Bandeira)





Luana Fröhlich

Gestora da Marketing da Queijaria Nova Alemanha

Queijos, cabras, passeio... quer combinação mais saborosa?

Passear é uma das experiências mais especiais que podemos ter com a família, os amigos, o amor de nossa vida. Imagina quando podemos ter uma vivência com animais e ter a natureza à nossa volta. Guardar na memória e no álbum de fotografia é tudo de bom...

A Queijaria Nova Alemanha sempre procurou aliar essa vivência para dar um gostinho daquilo que é feito na propriedade, que fica na Nova Vila, em Ivoti. Temos muito orgulho de oferecer produtos de qualidade, de sabor e que representa todo o nosso respeito pela natureza e pelo consumidor. Nossas cabras se espalham pelo mundo afora em fotos feitas por milhares de pessoas que nos visitam durante a semana e finais de semana há quase 10 anos.


Falando nelas... Quem conhece as cabrinhas da queijaria sabe que são carinhosas e curiosas. Podem até dar umas mordidinhas, porque



adoram estar em contato com as pessoas. Nossa propriedade tem outros animais, mas são elas que chamam a atenção, especialmente das crianças.

As cabras e as vacas é que garantem o leite que se transformam em nossos queijos – muitos deles com diversas premiações – e em nata e iogurtes. Até sugerimos combinar nossos produtos numa tábua com o queijo Boursin de leite de cabra, Colonial, Morbier e Sardo, além de embutidos, pães, frutas e bebidas de acompanhamento.

E vamos melhorar nossa acolhida: te prepara porque em breve vamos abrir uma loja feita com muito amor, dedicação e suor recriando a técnica no estilo enxaimel, para fazer jus à região de colonização alemã.

Ah... não esquece de fazer a degustação dos produtos: você escolhe e cortamos na hora! Esse passeio tem um sabor especial, não acha? 



*Visitação à loja
Degustação de produtos
Passeio na propriedade*

Aberto das 9h às 18h sem fechar ao meio-dia,
inclusive finais de semana e feriados.

51 2500.4134 | @quejarianovaalemanha

Avenida Presidente Lucena, 7761, Nova Vila - Ivoti



Prestigie os eventos de Ivoti!

Do chocolate ao mel, rosca e nata. Das flores aos livros. Da cachaça ao chopp. Opções para todos os gostos vão marcar o calendário de eventos deste ano em Ivoti. Após um 2022 de muito sucesso, ainda mais atrações estão sendo planejadas em 2023 para a comunidade e turistas. Você pode acompanhar todas as novidades nas nossas redes sociais ou no site www.ivoti.rs.gov.br.

1ª Páscoa em Ivoti: será realizada em três finais de semana, nos dias 25 e 26 de março, 01, 02, 07, 08 e 09 de abril, em diferentes pontos da cidade. O evento contará com muitas novidades e forte envolvimento do comércio local.


16ª Feira do Mel, Rosca e Nata: ocorrerá nos dias 19, 20, 21, 26, 27 e 28 de maio, no Núcleo de Casas Enxaimel. Consolidada como uma das maiores programações de Ivoti, mais uma edição deliciosa está sendo organizada para este ano com receitas especiais e muitas atrações para toda a família.

2º Festival da Cachaça: após uma estreia de sucesso no ano passado, vem aí a 2ª edição do Festival da Cachaça. O evento está marcado para os dias 04, 05, 06, 11, 12 e 13 de agosto, no Núcleo de Casas Enxaimel.

40ª Feira do Livro: o maior evento cultural da cidade será realizado de 23 a 30 de agosto, na Praça Neldo Holler/Burle Marx. A comemoração das quatro décadas da Feira do Livro de Ivoti promete atividades especiais, muito conhecimento e diversão.

16ª Feira das Flores: evento que homenageia a Cidade das Flores, a feira acontecerá nos dias 20, 21, 22, 27, 28 e 29 de outubro, no Núcleo de Casas Enxaimel. Dezenas de espécies, itens de decoração, jardinagem e gastronomia te esperam.

Natal no Coração: o mês de dezembro será de muita celebração no evento mais mágico de Ivoti. Isso porque ocorre o Natal no Coração nos dias 01, 02, 03, 08, 09, 10, 15, 16, 17, 22 e 23 de dezembro, na Praça Concórdia.

29º Kerb in Ivoti: e não faz muito que 2023 começou, mas 2024 já promete iniciar com tudo. O 29º Kerb in Ivoti está previsto para os dias 19 a 24 de janeiro, na Praça Concórdia. Depois de uma edição histórica, essa será mais uma oportunidade de celebrar a cultura germânica com música, dança, gastronomia típica e momentos em família. 



1ª Páscoa em Ivoti

**Dias 25 e 26 de março,
01, 02, 07, 08 e 09 de abril de 2023**
Ivoti - RS

 **Evento gratuito!**


Realização  Apoio 

Arrivato, chegamos!

Em um local cercado de verde, onde sempre sopra uma brisa gostosa, o aconchego domina. Após uma curta estradinha rural você chega em um espaço pensado para o turismo de experiência. Arrivato, chegamos! O nome escolhido mostra a alegria em receber, em estar presente, em agregar e compartilhar.


A enóloga Caren Belló Muraro, idealizadora do espaço, recebe os clientes mostrando a expertise da família desde 1967: produzir bons vinhos. Já tradicional e conhecida na Região Metropolitana e em âmbito nacional, a marca Casa Muraro lançou seu varejo em 2022, na retomada das confraternizações e comemorações.

O desejo da anfitriã, ao criar o Arrivato Vinhos e Espumantes, foi trazer os clientes para perto, mostrar produtos novos e diferentes e criar uma cultura do vinho em uma região que ainda não oferecia esse tipo de experiência. Aos vinhos, espumantes e sucos de uva se agregaram deliciosos petiscos, pensados para harmonizar com as bebidas. Hoje as pizzas, brusquetas e tâbuas de frios servidas são sucesso absoluto e referência de sabor, com uma simplicidade sofisticada.

Arrivato Vinhos e Espumantes é o local perfeito para encontrar amigos, comemorar aniversários, celebrar o amor, estar em família. Com ambientes que atendem a todas as estações do ano, sempre haverá um cantinho que representa seu momento de lazer e que vai criar memórias lindas de convívio em um ambiente charmoso que recebe com carinho. 




Arrivato
VINHOS E ESPUMANTES

Rua Treze de Maio, 1313, bairro Colinas Verdes
Estância Velha | (51) 99183 9668 





Ciro Ferretto

Sócio-gerente da JR Imóveis
Ex-vereador e autor do livro "Tribuna Livre"

Estância Velha Amiga

Com uma localização privilegiada, próxima de Porto Alegre, junto à Rota Romântica do Rio Grande do Sul, Estância Velha nos reserva uma beleza natural que poucas cidades têm. Marcada pela colonização alemã, cujos traços culturais estão presentes na beleza e na hospitalidade do seu povo, Estância Velha foi crescendo sem se distanciar das suas origens, transformando-se na acolhedora cidade dos dias atuais.

Na área central, o Monumento do Curtidor recepciona os visitantes, representando o trabalho dos profissionais que, com o seu suor, fizeram a cidade, marcando nossa história. A Praça 1º de Maio e o Caminhódromo são pontos de encontro das famílias para a prática de esportes e momentos de descontração.

Já o interior do município reserva muitas surpresas: áreas verdes exuberantes capazes de nos proporcionar momentos de lazer em contato direto com a natureza, esquecendo completamente a correria do dia a dia. O cantar dos pássaros e a bela vista do pôr do sol são apreciados em diversos pontos da cidade.


Nosso município é pequeno em território, mas conta com uma população de coração enorme, pronta para receber a todos.



Estância Velha Amiga das belas paisagens

Essas características fazem da nossa cidade um lugar único, encantador, que preserva sua história, mantendo os ares do interior, mas sempre com os olhos voltados para o futuro.

Durante mais de 20 anos, a JR IMÓVEIS, com sede no centro da cidade, acompanha o crescimento de Estância Velha e de seu povo, valorizando essa terra, participando ativamente da comunidade e realizando mais que negócios imobiliários: nós REALIZAMOS SONHOS!


Nos colocamos à disposição para juntos encontrarmos o seu melhor espaço na querida Estância Velha Amiga. Conte com a nossa equipe! 

JR
IMÓVEIS 23
anos

COMPRA
VENDA
LOCAÇÃO

3561-1201

Rua Presidente Lucena, 3414

 JRIMOVEISEV





Terezinha Marina Kuhn Haas
Diretora Presidente da Associação Rota Romântica




Marlise Bencke Eich
Gerente-comercial da
Confê Padaria e Confeitaria

Um passeio pela Rota Romântica pertinho de você

A Rota Romântica está recheada de bons passeios. Pertinho de você estão localizadas belas paisagens e empreendimentos acolhedores. Os municípios têm trabalhado fortemente seus roteiros, melhorando as vias de acesso, criando eventos e promovendo seus atrativos junto à comunidade e Estado afora. A Rota Romântica está junto encantando os visitantes do Brasil e exterior.

A zona rural te garante maior contato com a natureza e com a simplicidade da vida. Imagine assistir ao nascer ou pôr do Sol, saborear produtos feitos artesanalmente e observar os animais. Andar por gramados e sentir a brisa. São espaços que proporcionam experiências marcantes – seja de carro, de ônibus, moto ou bicicleta - em qualquer dia da semana ou mediante agendamento.

Nestes 27 anos de criação a serem comemorados em abril, a Associação Rota Romântica integra roteiros de 14 municípios. De janeiro a janeiro, você viverá momentos que ficarão guardados com carinho. São lugares cuidados por

trabalham para garantir vivências especiais. Aproveite! 




Francis Limberger

Que tal um passeio em família na padaria?



Sentar na padaria, tomar um café e saborear um doce ou salgado é algo tão simples, mas tão bom... Todo dia você vai na padaria e leva para casa pães, às vezes algo mais, como frios e um agrado para a pessoa amada?

Que tal fazer um programa numa manhã de sábado ou na tarde de domingo? Leva tua família, teus pais ou vai com teus amigos até a padaria. Escolhe algo bem gostoso e coloca a conversa em dia. De preferência, leve algumas das delícias para curtir essa boa convivência em casa. Seria uma rosca, uma torta, um pão de queijo e uma cuca?

A padaria também é um lugar muito acolhedor e que, com certeza, vai garantir memórias lindas. 



 [rotaromantica.rs](https://www.facebook.com/rotaromantica.rs)
 [@rotaromantica](https://www.instagram.com/rotaromantica)
 Rota Romântica

(54) 3281.4455
contato@rotaromantica.com.br

Av. 15 de Novembro, 100
Nova Petrópolis | RS

Confê
Padaria - Confeitaria

51 3563.6062
51 99988.0220
51 99965.8685

 [padariaconfe](https://www.facebook.com/padariaconfe)
 [cafeteria.conf](https://www.instagram.com/cafeteria.conf)

PRESIDENTE LUCENA
Av. Capivara, 1643
B. Morada do Sol - IVOTI



Satoshi Suzuki

Engenheiro Agrônomo

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

Vereador em Ivoti


Coisas mais simples

Curtir a zona rural. Viver experiências campestres permite ao ser humano ter contato com a natureza e alcançar o equilíbrio das energias vitais. Por milhares de anos, os habitantes deste planeta vivenciaram as experiências do Fogo, da Terra, do Ar e da Água, fazendo com que a nossa genética tenha sido aprimorada para conviver em perfeita harmonia com esses elementos fundamentais da natureza. Assim, penso que, por esse motivo, muitos gostam do barulho do fogo na churrasqueira ou no fogão a lenha, apreciam andar descalços na areia da praia, amam sentir a brisa do vento no rosto, e adoram escutar a melodia da água numa cachoeira ou nas ondas do mar.

No meio rural. Crescer num ambiente mais simples do campo não me permitiu ter as comodidades oferecidas pelos centros urbanos, mas possibilitou conhecer os ciclos da natureza e sentir a mudança das estações, proporcionou experimentar as frutas nutritivas colhidas no pé e as saladas frescas da horta, e facilitou encontrar a inspiração para uma jornada em sintonia com os desejos da alma. Deste modo, compreender o ciclo do nasci-

mento, do crescimento, da fecundação da flor, do amadurecimento, e finalmente da colheita, foram descobertas importantes que me ensinaram a ter paciência com tudo no dia a dia, tornando mais leve a existência. Percebo que cultivar a terra, permitir que a vida aconteça e produzir alimentos são atividades que resultam em um misterioso bem-estar e felicidade que todos deveriam experimentar.

Mais saudável. Ter maior contato com a natureza talvez não esteja no plano de muitos, mas sei que todos sentem a necessidade de buscar experiências que completam a nossa essência. Assim, já entendi que consigo alcançar mais resistência do organismo ao degustar alimentos mais nutritivos, encontro uma conexão comigo mesmo ao escutar o “silêncio” dos bosques, e renovo os sonhos ao ver as plantas crescerem. Por isso, partir numa caminhada para apreciar a zona rural é uma ótima forma de melhorar a qualidade de vida da nossa Família.

Venha, vamos junto nesta aventura, porque precisamos aprender a renascer todos os dias nas coisas mais simples. 



A Super Recheada!!!

 **99556 0888**

 **99725 1444**

 **3104 8888**

 **3564 1371**



Patrícia Spohr

Produtora do Azeite Terraù, dos pomares de Cachoeira do Sul

Cuidados para compra de imóveis rurais

Vicente Fleck Advogado - OAB/RS 73.662

Quando pensamos em ter uma chácara ou um sítio, logo pensamos em descansar e curtir a natureza. Para que o nosso sonho não vire um pesadelo, é importante termos alguns cuidados.


A primeira diferença de um imóvel rural para um imóvel urbano é que é provável que não pague IPTU, porém poderá pagar ITR, que é um imposto federal. Assim, devemos procurar por alguma pendência nos órgãos federais, ao invés da prefeitura.

Outro ponto muito comum é que o imóvel rural pode não ter uma matrícula exclusiva no Registro de Imóveis. É comumente chamado de imóvel em condomínio, ou seja, existe uma matrícula e diversos proprietários.

Nesses casos, existem algumas regras que devem ser observadas, a mais importante é que os condôminos, ou seja, os demais proprietários, devem constar no contrato de compra e venda concordando com a venda.

Isso acontece porque em um imóvel em condomínio os demais proprietários têm preferência de compra. Assim, se eu vender para uma outra pessoa, os demais condôminos têm preferência em pagar aquele valor e ficar com o imóvel, ao invés de um estranho.

Outra questão importante tem a ver com as construções em um imóvel rural, se são registradas na prefeitura ou no Registro de Imóveis. Porém, podem ter sido construídas em uma Área de Preservação Permanente (APP), o que as tornam construções irregulares e poderão ser demolidas.

Esses cuidados são fundamentais para que a compra do imóvel rural seja feita de forma regular e segura permitindo o merecido descanso da vida no campo. 

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.

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


Como se faz Azeite de Oliva Extra Virgem?

Você já deve ter se perguntado isso várias vezes. Tudo inicia com os cuidados do Pomar. Este é um trabalho permanente já que a oliveira e seus frutos estão sujeitos à pragas e doenças, assim como qualquer cultura.

Para a produção de um bom azeite extra virgem, o fruto não pode ser machucado na colheita (por isso a colheita manual). Depois, o fruto deve ser removido para um local refrigerado (evitando a fermentação). A extração deve ser feita em menos de 24 horas, a fim de manter o frescor e toda qualidade da azeitona. No Lagar, como chamamos o local onde o fruto chega, é feita a pesagem e a lavagem.

O processo continua com a azeitona sendo triturada ou centrifugada e transformada numa massa. Separamos o bagaço, a água e o azeite. A maior parte do azeite encontra-se na polpa e na pele da oliva. No caroço também encontramos, porém num percentual muito baixo (3% a 5%). A azeitona é composta em média por água (40% a 50%), sólidos (25% a 35%) e azeite (20% a 25%).

O azeite, extraído e filtrado, segue para tanques inoxidáveis de nitrogênio, o que garante a atmosfera neutra, mantendo sabor e frescor.

Assim é feito o Azeite de Oliva Extra Virgem “de verdade”. Muitos consideram seu líquido tão importante para a saúde que o classificam de “fio de ouro”. Bora usá-lo nas refeições? 



AZEITE GAÚCHO produzido em pomares de Cachoeira do Sul/RS, às margens da BR.290, no KM 265.

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



 (51) 9 8116.7461

 azeitesterraù

contato@azeitesterraù.com.br



Patrícia Sessegolo

Médica Psiquiatra - Cremers 21458- RQE 14735
Psicoterapeuta

Quando procurar ajuda psiquiátrica e o que esperar dessa consulta

Muitas dúvidas passam pela cabeça das pessoas sobre como seria uma consulta psiquiátrica. Ela começa com a escolha do profissional. Essa parte é muito importante. Pesquise, procure saber se ele é realmente um especialista. Ouça amigos, médicos conhecidos e psicólogos de sua confiança.

Antes da consulta, reúna seus exames mais recentes. Sim, o psiquiatra é um médico como qualquer outro, e ele precisa saber como está sua saúde física. Converse com seus familiares, procure saber se há histórico de doença mental na família. Depressão, ansiedade, transtorno bipolar, abuso de álcool e drogas e déficit de atenção são doenças hereditárias.

Faça um resumo de seus sintomas e de suas dúvidas para não esquecer tudo que precisa falar. Traga suas medicações e relate seu histórico psiquiátrico anterior, se tiver.


Durante a consulta, sinta-se à vontade para falar tudo o que vier à cabeça. Temos um código de ética que nos impede de comentar o que foi dito. A exceção são os casos em que o paciente esteja se colocando em risco. O consultório é um ambiente seguro em que se pode confiar e falar sobre qualquer assunto.

O psiquiatra se interessa por toda sua história de vida e fará perguntas na avaliação. Seu sono, alimentação, seus relacionamentos e ainda como é seu dia a dia e seu trabalho são pertinentes.

No final da consulta, geralmente se fecha o diagnóstico, mas há casos mais complexos em que são necessárias mais consultas de avaliação.

Se necessário, é prescrito uma medicação ou sugerido encaminhamento para psicoterapia, ou apenas ajustes no estilo de vida. A medicação e a psicoterapia são feitas por um tempo pré-determinado e, se necessário, será feita uma reavaliação.

Vamos falar então sobre a motivação em procurar auxílio especializado. Algumas situações podem te levar a buscar um psiquiatra. Por exemplo, existem problemas que atrapalham ou impedem de ter uma vida pessoal ou profissional razoável? Frequentemente você se pergunta: “por quê estou assim? O que está acontecendo comigo?” Ou você está substituindo suas tarefas por séries da Netflix ou comida? Ou ainda não se lembra de quando foi sua última noite de sono bom ou as pessoas falam que você está diferente do que era.

Espero que eu tenha esclarecido suas principais dúvidas, e se você tiver qualquer outro questionamento, entre em contato comigo, será um prazer ajudar. 



Patrícia Sessegolo
PSIQUIATRA & PSICOTERAPEUTA

Agende consulta pelo whats:

 99992-3452

 pgsessegolo@terra.com.br

  PatriciaSessegoloPsiquiatra

 Av. Presidente Lucena, 3331, Sala 41
Centro de Estância Velha



Marcia Schardosim

Cirurgiã-dentista | CRO 12316

Especialista em Radiologia Odontológica

Especialista em Ortodontia

A SAÚDE COMEÇA PELA BOCA (1ª parte)

A boca é a porta de entrada para uma vida saudável. Não apenas pelos alimentos que são ingeridos e seus reflexos no organismo, mas também pela importância de manter os dentes saudáveis. Existem muitas doenças dentárias que são causadas pela má alimentação. A manutenção de uma dieta saudável, com baixa ingestão de açúcares e alto consumo de frutas, vegetais e grãos integrais, tem efeito protetor em muitos aspectos da saúde bucal, consequentemente refletindo na qualidade de vida.

Alguns alimentos e suas funções que podemos citar são:

MAÇÃ

Por se tratar de uma fruta fibrosa, a maçã auxilia na limpeza dental a cada mordida, estimulando o fluxo de saliva na boca e participando na neutralização do pH dessa região. Isso ajuda na prevenção de doenças da gengiva e evita o surgimento de cáries.

LARANJA

Outra fruta muito popular e que está acessível à grande parte da população. Ela é rica em vitamina C, substância responsável pela produção de colágeno e que favorece a saúde da gengiva. A deficiência de vitamina C intensifica o risco de doenças periodontais, uma vez que aumenta a porosidade da bar-


reira gengival. Outros alimentos ricos no nutriente, como a acerola, também promovem a saúde gengival, mas é preciso estar atento ao excesso de acidez de algumas opções, como o limão.

FOLHAS ESCURAS

Folhas escuras, como o espinafre, a couve e o almeirão, são outros exemplos de bons alimentos para a saúde bucal. O espinafre, por exemplo, é rico em fibras e ajuda na limpeza natural dos dentes, aumentando o fluxo de saliva, que neutraliza o pH da boca.

Como já destacamos, ao manter o pH neutro, você previne o surgimento de cáries e doenças na gengiva. Algumas folhas escuras contêm ácido oxálico, substância que auxilia na absorção do cálcio, um nutriente importante para o fortalecimento dos dentes.

CHIA

É um alimento rico em cálcio. A cada 100g da semente, é possível ingerir 631mg desse nutriente fundamental para o fortalecimento dos dentes. Além disso, a chia é rica em ômega 3 e ômega 6, por isso, incluir a ingestão da semente na sua rotina alimentar é uma ótima estratégia de cuidado com a saúde. Ela pode ser consumida com frutas, iogurtes, saladas e até misturada ao arroz. 



Dr^a Marcia Schardosim

Cirurgiã-dentista

CRO 12316

 3563.2040

 99955.4645

Convênio



AssisteBem
A vida é melhor pra quem tem



Thais Previatti

Nutricionista pediátrica
Especialista em Seletividade Alimentar

Seletividade Alimentar na Infância

Adoro passear com a família, conhecer novos lugares, e claro, provar uma boa comida. Tirar um tempo, ver as crianças convivendo e brincando felizes é tudo de bom! Infelizmente, para alguns pais, passear e fazer refeições fora de casa pode se tornar um programa traumático, com choro e discussões. Fica difícil montar o prato de uma criança seletiva, que não prova nada diferente. Vemos um prato pálido com arroz, massa pura, batata frita e às vezes, um salsichão. Isso é estressante para ambos, tanto que muitos pais desistem de sair. Quando isso acontece, acenda um sinal vermelho!

A Seletividade Alimentar não é uma fase e não passa sozinha: ela tem uma ou várias causas que podem ser de origem orgânica, motor oral, comportamental e sensorial. Vão desde uma constipação, refluxo, alergia alimentar e trauma, até uma disfunção no processamento sensorial.

As consequências da Seletividade Alimentar não tratada são devastadoras! Iniciam por carências de nutrientes como proteínas, vitaminas e minerais, levando ao atraso no desenvolvimento e uso precoce de medicamentos. A falta de nutrientes interfere no funcionamento do corpo, principalmente do cérebro, o que faz uma bagunça interna e pode causar muitos sintomas, dentre eles irritabilidade, depressão, insônia, falta de memória, dificuldade de concentração, déficit de atenção e hiperatividade. Por vezes, são confundidos com transtornos e distúrbios neuropsicológicos, prejudicando a evolução da



criança na fala, na motricidade e no desempenho escolar.

Saiba quando procurar um profissional especializado em nutrição infantil:

- Se a criança recusar ou demonstrar desinteresse pelos alimentos;
- Ao negar tocar, explorar e experimentar alimentos ou grupos inteiros como carnes, frutas ou legumes;
- Ao fugir e ter medo de experimentar novos alimentos;
- Ao preferir comer somente os mesmos alimentos, com mesma textura, formato, sabor, mesma marca.
- Ao restringir sua alimentação a menos de 30 tipos de alimentos;
- Ao apresentar náuseas e vômito quando precisam comer algo desconhecido;
- Quando o consumo alimentar está de baixa qualidade (excesso de industrializados);
- Quando precisa aumentar o consumo em quantidade de alimentos e variedade.

Se você notar uma ou mais dessas características no comportamento alimentar do seu filho, é sinal de que ele precisa de terapia alimentar. Quanto mais cedo iniciar melhor, mais rápido será possível reverter a situação!

Nas fotos abaixo, trago exemplos de atividades: Terapia Afunda ou não (foto da esquerda) e Terapia com cortadores de biscoito (imagem da direita).



Thais Previatti

NUTRICIONISTA PEDIÁTRICA. SELETIVIDADE ALIMENTAR.

@thaiscardospreviattinutriped

(51) 98119.7308




Viva de acordo com seus valores

Paula Daniela Greff Ferreira

Psicóloga clínica no NAP - CRP 07/35579

Nossos valores são nossas crenças e princípios, que construímos ao longo de nossas vidas. Com tudo de positivo ou negativo que acontece, vamos construindo as nossas convicções. Quando deixamos de lado nossos valores para fazer o que esperam de nós, acabamos por viver uma vida frustrada, e por vezes adoecidos emocionalmente. Nos subjugarmos ao que os outros esperam nos faz perder de nós mesmos. Essa necessidade de agradar vem das próprias inseguranças e do medo de sermos abandonados quando colocamos limites, quando dizemos não. Porém, o não colocar limite no outro nos torna reféns da vontade alheia e nos distancia da própria identidade.

Busque o autoconhecimento, descubra quem você é e no que acredita, e viva de acordo com isso. Aquilo no qual acreditamos, define quem somos e a vida que teremos. Tem pessoas que passam a vida inteira sem se conhecer, sem entender de fato quem são, o que gostam e no que acreditam, vivem em função dos outros. E acabam por viver uma vida frustrada. Pois quando não sabemos para onde vamos, qualquer caminho serve, mas o destino pode estar bem longe de onde queremos chegar. 


Benefícios da Fisioterapia para os idosos

Mônica Carolina Gonçalves Pizzio

Fisioterapeuta no NAP - CREFITO 5- 158.085- F

A Fisioterapia atua no processo de envelhecimento, auxiliando na prevenção de patologias e doenças como as de cunho neurológico, cardiopulmonar, músculo esquelético (artrose, artrite, hérnia de disco, tendinites, bursites, fraturas) e outros. Também auxilia nos distúrbios de equilíbrio e quedas. O objetivo é preservar ou restaurar a sua funcionalidade, autonomia e independência. Além de contribuir para a sua reabilitação, conscientização e promoção da qualidade de vida. Como ela pode auxiliar:

- * Trabalha com a parte motora e respiratória;
- * Aumenta a força muscular;
- * Traz flexibilidade, equilíbrio e coordenação motora;
- * Previne quedas e complicações respiratórias e cardiovasculares;
- * Promove independência funcional.

Patologias comuns em idosos dificultam as atividades diárias causadas por posturas viciosas. Então, a Fisioterapia trabalha alongamento, fortalecimento da musculatura, postura e articulações. Usa técnicas de massagem, ginástica e equipamentos. Assim, age como analgésico e anti-inflamatório, diminuindo o uso de medicamentos. 

Cultivando saúde integral.

Entre em contato conosco!

 (51) 99375-3003  napvs.com.br

 Av. Cel. Frederico Linck, 1170 NH




Por que conversar é tão difícil?

Giulia Büttenbender Rodrigues

Psicóloga clínica no NAP - CRP 07/38190

Nos últimos tempos tenho observado o quão difícil é conseguir conversar com as pessoas, expressar sentimentos, medos e vulnerabilidades, como também os nossos limites e desagrados. Às vezes estamos tão presos nas amarras das nossas feridas de infância que não percebemos como elas permeiam as nossas formas de nos relacionar e comunicar hoje. A falta de espaços seguros na infância, conflitos intensos em casa ou o medo constante de abandono e a rejeição são muitas vezes acionados em situações onde a pessoa precisa se posicionar ou expressar sua vulnerabilidade para o outro, porque elas acionam gatilhos para esses sentimentos que já vivenciamos em algum ponto de nossa trajetória até aqui.

Até que ponto aprendemos a nos comunicar? Estamos conversando quando precisamos, sentimos e aprendemos com o outro e com nós mesmos? Por esse motivo, gosto da frase “o óbvio precisa ser dito para ser compreendido”, porque fala exatamente sobre a nossa falta, o famoso elefante branco no meio da sala que temos em nossas relações: o assunto evitado, a briga não resolvida, a vontade de dizer não, entre muitos. Nesta equação, a fala e a escuta são peças centrais para o desenvolvimento de relações mais saudáveis. 

Como facilitar o aprendizado da criança na escola?

Rejane Friedrich


Psicóloga no NAP (CRP- 07/27534) e

Carine Nipper

Psicopedagoga no NAP (CFEP 22003784- COB 2394-25)

O retorno ao ano letivo traz expectativas para as crianças, professores e família. Temos a certeza de que a escola é o principal espaço de descobertas e desenvolvimento. Por isso, sugerimos programar o dia a dia para que a criança entenda que tudo tem seu tempo, das responsabilidades à diversão, porém, essa rotina não deve ser sobrecarregada. Lembrando que brincadeiras e jogos contribuem para o desenvolvimento emocional, social, afetivo, cognitivo e físico das crianças.

Importante também é estar aberto ao diálogo. Isso faz com que se sintam acolhidos nas suas novas descobertas e até mesmo dificuldades. E lembre-se: antes de cobrar um desempenho melhor, elogie cada pequena conquista.

Para o estudante, é importante que faça um checklist das atividades escrevendo em uma planilha ou mural. Vale intercalar estudo com um lanche ou uma volta no pátio. Encontre uma forma de estudo que seja produtiva (visual, auditiva...) e identifique as dificuldades para buscar auxílio e minimizá-las. Busque materiais que complementem a sua aprendizagem. Durma bem. Responsabilize-se por sua vida estudantil. 



• Arteterapia • Fisioterapia • Quiropraxia • Acupuntura • Nutrição


A zona rural é especial

Scheffler e Scheffler - OAB/RS5.776

A sociedade atual tem mudado os hábitos. Hoje em dia, uma grande parcela da população quer voltar a residir na zona rural. Muitas famílias já tinham se desfeito dos bens e precisam comprar novamente. Sempre é importante nessas compras pesquisar sobre a matrícula do imóvel e sobre os vendedores.

Além das residências, muito do que se vê no interior, são os novos negócios, desde locais para visitar, curtir o dia, passar o final de semana, até lugares com venda de produtos coloniais, regionais, caseiros dentre outras especiarias e especialidades dos lugares ditos rurais.

Passar o final de semana curtindo um lugar especial, comendo comidas típicas e descansando é um sonho para muitos e para outros tantos um sonho de investimento. Seja para curtir a zona rural, seja pra investir em negócios na zona rural, seja para morar, sempre é importante pensarmos que faremos parte desta parcela do planeta que ainda tem a maior parte da natureza preservada, então além de curtir, ou trabalhar com ou entre a natureza, devemos pensar em preservá-la também.

Vamos todos cuidar de nossos negócios atendendo para os documentos e consultando profissionais da área, seja aproveitando e cuidando do momento de descanso ou mesmo nos alimentando do que a zona rural tem de melhor. 




Tatiana Graebin

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

Fazer exercícios com seu pet é fundamental

Cães e gatos têm uma energia incrível e que precisa ser gasta em algum lugar! A falta de exercícios físicos pode acarretar danos à saúde como obesidade e alterações comportamentais como hiperatividade e agressividade. Engana-se quem pensa que simplesmente deixar o cão ou gato em uma área grande como o quintal de casa é suficiente para que ele se exercite. Os pets precisam de companhia e estímulo para realizar estas atividades. Sem a motivação do dono ou de outro pet, na maioria das vezes, o que acontece é eles passarem grande parte do dia parados, dormindo ou simplesmente sem fazer nada.

A realização de atividades físicas trazem diversos benefícios. Estimula a saúde física e mental, beneficiando várias partes do organismo como ossos, articulações, sistema cardiorrespiratório e digestivo. A prática de atividade física também estimula a liberação de endorfinas, que são hormônios popularmente relacionados com a felicidade e o bem-estar.

Dedicar esse tempo com seu pet é a melhor forma de manter o seu peludinho feliz e saudável. Também é uma ótima oportunidade de fortalecer a relação entre vocês e ainda compartilhar de momentos agradáveis com ele! 



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



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



IMPOSTO DE RENDA – A MISSÃO

Chegamos ao início de novo ano e bate a nossa porta o leão para que prestemos contas do que aconteceu no ano passado. Sempre aguardamos a manifestação da RFB- Receita Federal do Brasil para apresentar possíveis mudanças na forma de prestar contas.

A grande novidade para esse ano é o aumento de prazo para a prestação de contas, ficando o encerramento em 31/05/2023 – data limite para a entrega da declaração de ajuste anual.

Alegação da RFB é de que com esse aumento de prazo, possibilita uma melhor qualidade das informações quando o contribuinte utilizar a declaração pré-preenchida.

Eu chamei de Declaração de Ajuste Anual – que é o termo técnico para ela – para destacar uma informação que recorrentemente esclareço aos nossos clientes: o imposto de renda no Brasil é mensal, porém a prestação de contas com a RFB é anual.

Estou aproveitando esse espaço para ressaltar essa importante informação pois está mais recorrente encontrar divergências, pendências e débitos dos clientes que não pagaram o imposto quando deviam, no correto prazo fiscal.


Isso pode acontecer, basicamente em três situações:

- a) Venda de um bem (casa, carro, por exemplo) com lucro (obedecido os limites de isenção);
- b) Recebimento acumulado de aluguéis de pessoa física, bem como outros rendimentos de pessoa física – famoso carnê leão;
- c) Renda variável – operações realizadas em bolsa de valores e fundo de investimento imobiliários, que necessitam acompanhamento mensal.

Todas essas três situações, que são mais comuns aos contribuintes, tem o imposto vido no último dia do mês seguinte da operação que gerou aquele imposto.

Também destaco os documentos comuns: a) comprovantes de renda; b) extratos para IR dos bancos; c) documentos de compra e vendas de bens (carros, veículos e outros); d) comprovantes de aluguéis recebidos; e) despesas médicas pagas; f) despesas escolares pagas.

IMPORTANTE: muitos casos, MEI é obrigado a entregar a declaração e pode ter imposto a pagar, sim.

Busque o seu profissional para orientá-lo e o melhor sempre, e melhor, oriente-se antes de ocorrer o fato. 






Tassiana Rosa
Farmacêutica e Terapeuta Integrativa
Atua na Jornada de Autocura




Gillyan Dias Macedo
Orientador Educacional da Secretaria
Municipal de Educação e Cultura de
Estância Velha, na EMEF Selvino Ritter

Vivencie a jornada

É com muita alegria que abrimos uma clínica de práticas integrativas em Estância Velha. Neste espaço, reunimos Aromaterapia, Terapia Floral, Reiki, Geoterapia, Fitoenergética, Fitoterapia, Cromoterapia, Psicoterapia, além da Constelação Familiar e do Reiki, as vivências mais procuradas. A terapia pode ser individual, feita pelo casal, para a criança e a terapia empresarial. Para este momento que você escolhe para sua autocura, chamamos de “Vivencie a Jornada”, procurando promover o autocuidado e o autoconhecimento com a curadoria de terapeutas. Esta jornada é destinada a todos os “descobridores e buscadores de uma vida inspirada e leve”, como todos que estão na Jornada de Autocura falam. A clínica também possui um coworking para terapeutas e profissionais de saúde voltados para o autocuidado. No nosso cotidiano, percebemos que o terapeuta precisa dar conta de tudo, seja do atendimento, do espaço e da promoção do seu trabalho. Assim, a Jornada da Autocura oferece mais do que o lugar, mas uma proposta de apoio mútuo, com uma estrutura acolhedora e organizada, secretária para cuidar da agenda, recepção para acolher seus pacientes e área para cursos, além de uma rede de apoio para revenda de produtos terapêuticos. Assim, podemos juntos atrair as pessoas que querem evoluir conectadas com uma proposta de amor e gratidão. 

Orientação Educacional em Estância Velha

Em 2023, as Escolas Municipais de Ensino Fundamental de Estância Velha contam com professores atuantes na função de Orientadores Educacionais, fazendo parte das Equipes Gestoras com a Direção e a Coordenação Pedagógica. Este é um importante papel de atuação no que diz respeito à mobilização humanizada dentro dos espaços escolares, visto que estamos em processo de recuperação das aprendizagens pós-pandemia e muitos, ainda, são os desafios que necessitam de um olhar mais individualizado para cada estudante.

A Orientação Educacional surgiu em nosso país em 1940 e passou por diversas ressignificações quanto ao fazer da função ao longo da história. Com foco direcionado à aprendizagem e ao bem-estar dos estudantes, esta articulação se estende em organizar práticas de educação mais inclusiva e para os direitos humanos, através dos valores institucionais, boa convivência, gestão democrática e ações voltadas à pesquisa, resultando em melhor desempenho escolar. 



JORNADA DE autocura
Clínica de Saúde Integrativa

SAÚDE E BEM-ESTAR

Atendimento online e presencial
☎ 51 99344.7156
📍 vivencieajornada
Rua Amor Perfeito, 433
Encosta do Sol - Estância Velha

JORNADA DE autocura
Clínica de Saúde Integrativa



A prof. Leani Veiga Koppe apresenta uma nova versão sobre a Revolução Farroupilha na Colônia Alemã de São Leopoldo.

Com tradução para o alemão. Ilustrações de Andréa Schneck.




Alexandro Bender
Diretor da Ideal Esquadrias de Alumínio

Segurança e beleza na fachada de sua casa

Para você que busca valorizar o seu imóvel, trazer um toque de elegância e modernidade, o guarda corpo de vidro é a melhor opção. Muitas famílias têm escolhido proteger seu patrimônio sem interferir na fachada da casa. Nas imagens a seguir, apresentamos o guarda corpo em vidro incolor 8 mm.

O fechamento do pátio também pode contar com as cercas de alumínio, uma opção econômica, de fácil limpeza e inoxidável, além da durabilidade e resistência. A maleabilidade do alumínio torna o material de fácil manuseio, o que permite criar diversos modelos de cercas para se adequar a diferentes tipos de projetos, permitindo que você personalize com muita facilidade sua cerca e adequando as necessidades da sua obra ou reforma.

Também pode ser feita uma combinação: vidros temperados no cercamento com um portão de alumínio. O que você considera ideal? 




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

Produtos de qualidade e durabilidade aliados da beleza e praticidade.

 www.idealesquadriasivoti.com.br

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

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

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

 (51) 99858.8929

 idealesquadrias@outlook.com

**Solicite
orçamento!**



Tiago Brand
Quiropraxista | ABQ 649

Quiropraxia e atividade física para aliviar dores na coluna


Quem sofre com dores na coluna, tem nossa clínica de Quiropraxia como aliada. Além disso, procuramos sugerir outros meios para minimizar as dores. A atividade física é um amigo necessário e algumas modalidades podem auxiliar na redução de suas dores com maiores resultados. Veja qual você se identifica mais:

Pilates: reduz dores e o incômodo. Além da força, o exercício trabalha o desenvolvimento do corpo, a respiração, a postura, e o alongamento total da área.

Natação: ideal para quem não pode realizar atividades de alto impacto, pois a força se concentra nos braços. A natação alonga os músculos e alivia a pressão que a dor causa sobre a coluna.

Musculação: fortalece os músculos. Quando são fortalecidos, o mesmo acontece com a coluna. Desta forma, também garantindo melhora na postura, o que traz alívio para as dores.

Lembre-se de seguir sempre as recomendações passadas por profissionais.

Neste 2023, quando completamos 11 anos de clínica, contamos com o profissional Cristofer para reforçar o time- tendo atuado inclusive 7 anos no Peru. 



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

Ecografia é aliada da Saúde de todos

O ultrassom ou ecografia é um exame de imagem que vai muito além de acompanhar o desenvolvimento de bebês durante a gestação - ele fornece uma grande ajuda a médicos (e pacientes!) na prevenção de diferentes tipos de doenças.

Este é um exame que não utiliza radiação ionizante. Por isso pode ser realizado em qualquer pessoa, não causando qualquer dano, mesmo em recém-nascidos, idosos ou grávidas.

Os exames ultrassonográficos ajudam a diagnosticar algumas complicações. Pedra na vesícula e nos rins e placas nas carótidas são alguns exemplos.

Veja as suas utilizações:

Convencional: examina órgãos do abdome (fígado, rins e útero), área musculoesquelética (músculos e ten-




dões), órgãos e estruturas superficiais (tireóide, glândulas salivares, mamas e testículos).

Com Doppler: para o estudo de artérias e veias, detecção de trombozes, estreitamentos, obstruções e aneurismas.

Nas veias superficiais: para avaliação pré-operatória de varizes e diagnóstico de tromboflebite.

Na gravidez: para avaliação da circulação sanguínea da placenta e do feto. Também para o estudo das alterações circulatórias dos órgãos abdominais e da pelve.

Peça ao seu médico que solicite exames ecográficos de prevenção e rotina. 

TAB
Cia da Coluna
Centro de Quiropraxia

ABQ 649 | Tiago Brand DC
CEO | Quiropraxista

☎ 51 9 9119.6226

Av. Brasil, 933 - Centro, Estância Velha

**Dores na coluna?
Podemos te ajudar!
SAÚDE E
QUALIDADE
DE VIDA
NÃO PODEM
ESPERAR**





Ultra

Ecografia e Especialidades Médicas
Excelência no atendimento,
precisão em diagnósticos

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

clinicaultra.com.br

Alta tecnologia para o seu exame

Av Presidente Vargas, 424, sala 2 | Estância Velha



Soraya Rodrigues de Aragão

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

No desabrochar da vida, a contemplação de um novo tempo

Que venham as flores, seus perfumes e suas cores.


Nascimentos são factíveis, mortes são irremediáveis e renascimentos são imprescindíveis.

Nascimento, morte e renascimento são um único processo dentro de uma mesma vida. Morremos e renascemos muitas e muitas vezes. O que era apropriado e atribuído por nós como legítimo, muitas vezes não espelha mais nossas convicções e não se alinha no momento com nossas necessidades existenciais. E então, precisamos florescer das cinzas para criar novos direcionamentos, novas razões, sentidos e propostas. Em outras palavras, para criar e apoderar-se de uma nova vida, aquela que desejamos.

Em nossa fragilidade existencial, atualizações sempre resultam em um certo estranhamento com relação ao que um dia fomos, de nossas antigas escolhas, atitudes e comportamentos do passado. Isto porque vida é feita de pequenos paradoxos que se complementam harmonicamente: construção e

destruição; chegada e partida; começos e terminos; atividade e contemplação, o eterno retorno de tudo o que existe. O vazio e a completude, o tudo e o nada, característicos da condição humana.

As coisas vão se transformando, e o “destino” também, pois somos seres infinitos como parte integrante do universo que é vida em movimento. Tantas vezes nos surpreendemos com nossa mudança de rota de tudo o que era certeza absoluta.

Portanto, lamentações e sentimentos de culpa por possíveis erros para conosco e com os outros podem surgir destas certezas ultrapassadas. No entanto, são comportamentos contraproducentes que tem um destino certo: a infelicidade. 



Todo mundo tem uma
história para contar

**Livro é
PATRIMÔNIO.**



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 Psicossomática y Psicoterapia. Autora de 4 livros publicados. Para marcar sua sessão, acessar o site www.sorayapsicologa.com ou email: contato@sorayapsicologa.com



Fábio Kruse
Mestre em Matemática Aplicada
Proprietário do Cursão do Fabão

CURSÃO DO FABÃO 30 ANOS!!!

Incrível! Parece que foi ontem! É com grande alegria que em maio deste ano estaremos comemorando os 30 anos do Cursão do Fabão! De um início simples com uma sala e 12 cadeiras universitárias, para uma estrutura com inúmeros ambientes e professores de todas as disciplinas, conseguimos ajudar milhares de alunos a atingir seus objetivos: entrar na universidade, ser aprovado em provas de seleção de escolas técnicas, concursos públicos ou qualquer outro objetivo cujo pré-requisito seja CONHECIMENTO!

Uma trajetória de sucesso que nos enche de orgulho pelas inúmeras conquistas alcançadas e pela referência em ensino que nos tornamos na região!

Em março iniciamos os primeiros grupos preparatórios para a prova de seleção de várias escolas técnicas, tais como LIBERATO, IFSUL, ETEP, dentre outras. Temos grupos presenciais e um grupo on-line. É um 1º passo para iniciar uma carreira profissional de sucesso!

CONHECIMENTO! ISTO NINGUÉM TE TIRA!



Eder Gustavo Schuster
Empresário do ramo automotivo

Como está o consumo de combustível e a potência do seu carro?

Se teu carro está gastando muito combustível e com pouca potência, vale investigar o motivo. Uma ida à oficina para revisar alguns itens pode mudar tudo, geralmente é algo de simples solução. Com equipamentos de ponta para diagnósticos de precisão e profissionais qualificados, te orientamos e resolvemos, te ajudando assim a economizar!

Primeiro, verificamos itens que podem estar com problemas, como os filtros de ar e de combustível, além das velas, cabos e bobina. Fazemos o teste de vazão de bicos injetores e de pressão, vazão de bomba de combustível e a limpeza de tbi ou corpo de borboletas. Estes itens sujam com o tempo, ocasionando num maior consumo.

Está na lista o teste de sonda que faz a leitura dos gases do escapamento e os sensores de temperatura que estão ligados ao sistema de arrefecimento. Também interferem no consumo e potência. Vale lembrar a necessidade de uma boa limpeza - feita por profissionais qualificados - para evitar possíveis dores de cabeça.

Você já sabia de todos esses componentes e cuidados para melhorar o consumo do seu companheiro de estrada? Não precisa se preocupar, quem precisa saber disso somos nós da Schuster. Marque um horário para tirar dúvidas e saber como está o consumo do seu veículo.



CURSÃO DO FABÃO
INSCRIÇÕES ABERTAS!!
30 anos de sucesso!!

Curso para prova de seleção da LIBERATO
Início: 13/03 (Presencial: Manhã e Tarde) e 21/03 (On-line: Noite)

ENEM e VESTIBULARES: INÍCIO EM ABRIL

Fones: 3594-5268 | 3781-0630 | 99989.4536

Av. Frederico Linck, 1198 | NH | cursaodofabao.com.br

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



Caren Kroeff

Licenciada em Artes Visuais, Psicopedagoga,
Especialista em Deficiência Visual

Ensino da arte para crianças com Deficiência Visual

A expressão gráfica é a primeira forma de escrita da criança. Esse domínio do desenho simbólico e figurativo auxilia no processo de alfabetização e permite uma conexão entre o mundo real e imaginário, onde elas podem retratar vivências e experiências em busca da sua identidade. A expressão gráfica para crianças com deficiência visual, mesmo as que não enxergam nada, também é essencial e deve acontecer para que haja a construção simbólica pré-silábica, pois todos devem ser alfabetizados, inclusive em Braille.


O ensino para as pessoas com cegueira e baixa visão necessita adaptações. A Associação dos Deficientes Visuais – ADEVIS, de Novo Hamburgo, é uma instituição especializada e completará 35 anos de fundação em 25 de junho. Inicialmente, a ênfase de suas ações era a colocação da pessoa cega no mundo do trabalho. Hoje, está na prevenção, na educação e na qualificação da pessoa para a inclusão social no sentido mais amplo.

Em 2022, executamos o projeto “Ensino da arte para crianças com Deficiência Visual”, financiado pelo Fundo Social do Sicredi. O projeto oportunizou oficinas de desenhos e pinturas em tela na sede da associação. As crianças foram atendidas em pequenos grupos e receberam kits de materiais para praticar as técnicas aprendidas em suas casas no decorrer da semana. O projeto gerou interesse em alguns adultos com cegueira, pois a experiência escolar deles não tinha sido com acessibilidade.

No total, foram atendidos 14 pessoas. Cada um experimentou vários suportes e tintas, tendo como resultado 42 telas. O projeto foi finalizado com uma



exposição no Centro de Cultura em Novo Hamburgo em dezembro de 2022, junto à 1ª Noite Cultural da Adevis. Atualmente, as obras estão expostas nas agências do Sicredi de Novo Hamburgo. Cada quadro fala por si só, contando uma história de amor e carinho.

Licenciada em Artes Visuais com pós-graduação em Educação Especial Inclusiva e Psicopedagogia, atuo na Adevis há 10 anos como professora, além de orientar escolas, professores e familiares sobre as adaptações para os ambientes. A associação fica na Avenida Pedro Adams Filho, 5114, na Galeria Reichert, e está pronta para receber seu apoio. Mais informações pelo telefone 3582-8186. 



Nestor Trein

Professor aposentado, ex-prefeito de Estância Velha, pesquisador
Autor do livro “O pai do Voltér”

A bofetada na Educação

Pois mais uma vez a já sofrida classe dos professores está para caminhar sobre cacos de vidro. Não fique assustado com a brejeirice do título e no parto desta crônica, não é da minha índole, mas tudo tem limite, até nossa compreensão.

No interior de Sergipe, um professor parou nas barras de um tribunal, porque tomou o celular de um garoto que ouvia música durante a aula. A mãe exigiu “reparação de danos morais e enorme desgaste físico e emocional do filhinho”. Felizmente, nosso Judiciário possui juízes na essência da palavra e entre tantas, na sua sentença, o magistrado escreveu: “...o professor é um indivíduo vocacionado a tirar outro das trevas da ignorância, dignificando-o como pessoa que pensa e existe”. E conclui: “Julgar procedente esta demanda, seria dar uma bofetada na reserva moral e educacional deste país, além de implodir a educação brasileira”

Alguém vai dizer, “ah isto foi lá no Sergipe”, mas aqui, numa faculdade de Medicina, houve algo idêntico, o professor pediu demissão por pressão, sabem de quem? Da direção. Êta Pindorama “veia”. É de chorar!



Lucas, a Vida e Morte são os personagens de fatos ambientados em um café no Canadá.

R\$ 25

Estimulante como um café...



Daiana R. Souza

Enfermeira assistencial de Saúde Mental
COREN: 703.185 (CAPS EV)
Vice Presidente Lions Club / EV LD2

A presença do Lions Club na comunidade

OLions Club de Estância Velha uni esforços em torno dos maiores desafios mundiais, entre eles, a Diabetes. Servimos para reduzir a prevalência da Diabetes e melhorar a qualidade de vida daqueles diagnosticados. Outro desafio mundial é quanto à visão. Assim, servimos para deter a cegueira evitável e aprimorar a qualidade de vida das pessoas que são portadoras de deficiências visuais.

A fome é algo que também nos preocupa por isso, servimos para garantir que todos os membros da comunidade tenham acesso à alimentos nutritivos. Outro aspecto a qual recebe nosso trabalho diz respeito ao meio ambiente: servimos para proteger e restaurar de forma sustentável o nosso meio para melhorar o bem-estar das comunidades. E ainda, leões e Leos oferecem apoio às necessidades de crianças e famílias afetadas pelo câncer infantil.

Sendo assim, promovemos diversos eventos comunitários em parceria do setor público e privado no intuito de angariarmos verbas destinadas às ações do bem comum. Nós, leões, estamos de braços abertos à sua espera para unirmos forças em prol da nossa comunidade que necessita de apoio. Também lhe convidamos a se tornar um companheiro(a) da nossa grande família Lions EV.

As condenações trabalhistas deverão ser inseridas no eSocial

Cláudia Trevisan - Advogada | OAB/RS 43.106


No dia 16 de janeiro entraram em vigor novas regras do eSocial. Dentre as mudanças, uma delas irá movimentar tanto a área de Recursos Humanos quanto o setor jurídico das empresas. Estamos falando da obrigatoriedade de inclusão das informações referentes às condenações definitivas nos processos trabalhistas ajuizados diretamente contra a empresa, como também daqueles em que houver condenação solidária e subsidiária como tomadora de serviço terceirizado, além dos acordos firmados com os ex-empregadores.

O prazo para que as empresas apresentem essas informações termina no décimo quinto dia do mês subsequente à decisão definitiva ou ao acordo homologado. Serão exigidas informações sobre o período em que o empregado trabalhou na empresa, entre elas: remuneração mensal, pedidos do processo, base de cálculo do FGTS e da contribuição previdenciária.

Essa mudança nada mais é do que um novo instrumento de fiscalização, pois permitirá que

a União efetue um mapeamento completo dos pagamentos do Fundo de Garantia do Tempo de Serviço e das contribuições previdenciárias decorrentes de acordos e condenações na Justiça do Trabalho.

Vale ressaltar que o cumprimento das obrigações perante o eSocial é obrigatório. As empresas que não cumprirem essas determinações sofrerão multa administrativa prevista tanto na legislação trabalhista quanto na previdenciária. Portanto, será fundamental que os Departamentos Jurídico e Recursos Humanos tenham uma comunicação ágil e eficaz para que o prazo seja respeitado, assim como a inserção de todos os dados necessários.

A inclusão do processo trabalhista no eSocial impacta a rotina do RH e exigirá um maior alinhamento corporativo para a transmissão desses dados. Por isso, é importante que as empresas tenham uma boa assessoria jurídica para evitar a transmissão de informações incorretas ou intempestivas. 





BOLO DE BANANA

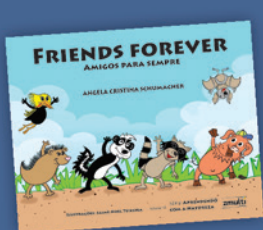
Para o lanche ou o café da tarde
#Dicadanutri #BoaConvivência

A nutricionista Thaís Previatti tem uma receita que agrada a todos. Confira:

Bata no liquidificador 5 ovos, 2 bananas, 180ml de óleo (3/4 de xícara) e 270g de açúcar (1 xícara e 1/2). Despeje numa tigela e junte na mistura 300g de farinha de trigo (2 xícaras e 1/2). Depois, acrescente 6g de canela em pó (2 colheres de chá) e 15g de fermento (1 colher de sopa). Em uma forma untada com óleo e farinha de trigo, coloque metade da mistura. Corte em fatias 4 bananas e coloque-as sobre a massa. Após, coloque o resto da massa sobre as fatias. Faça mais uma camada de fatias de bananas e cubra com açúcar e canela em pó. Asse a 180 graus por cerca de 50 minutos e está pronto!

Não tem leite e quem tem intolerância ao glúten, pode substituir trigo por um mix de farinha sem glúten. Você também pode substituir o açúcar branco por 200g de mascavo.

51.999614410 Rua Marcílio Dias, 15, Lira - EV



GUIA DE SERVIÇOS

Tele-entrega, encomendas, orçamentos

Peça aqui!



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

Ano 8 - Nº 45 - Fev+Mar/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)

Imagem da capa: Sandra Hess Impressão: BT Indústria Gráfica

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

Os artigos publicados são de inteira responsabilidade de seus autores.



Escola de Educação Infantil

La Le Lu

Mais que confiança, aconheço!

☎ (51) 3170.0081 📞 (51) 98911.2310

📷 @escola_la_le_lu 📘 @escolalalelu

Rua Presidente Lucena, 3378 - Centro - EV

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

Lila Coelho

Psicomotricidade Arte (ABP - 309/2014)

Avaliação Psicomotora | Assessoria em Estimulação Precoce*
Estimulação Psicomotora - Intervenção a Tempo | Terapia Psicomotora

* Escolas Infantis - Berçários e Maternais

Rua Bolívia, 129 - bairro Cidade Nova - Ivoti

📷 lilacoelho09 📘 lilapsicomotricidade 📞 51 99832-0106

☎ 99913.4201 | (51) 3561.6225

📘 redvisopticavisual/

📷 redvisopticavisual



Rua Portão, 282
Centro
Estância Velha



📘 pilates terapeutica

📷 pilates_terapeutica

Agende sua aula experimental.

51 99848.3339

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



PREMIUM

CASA DE CARNES

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

📘 Premium Casa de Carnes

📷 premiumcasadecarnesev

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

DRA. MICHELE KOCH
CLÍNICA ODONTOLÓGICA CRO/15333

3561.5217

Rua Portão, 1046, Lira, Estância Velha



MULHER.

O PODER DE CONCILIAR
TALENTOS, HABILIDADES
E DETERMINAÇÃO.

Performance... esta palavra tem muito a ver com a mulher, concorda?

Porque executar as múltiplas tarefas do seu dia a dia exige desenvolver habilidades, manter o foco, exercitar a criatividade e superar-se, o que ela faz diariamente. Neste mês de março, queremos enaltecer o desempenho, a coragem e a competência da mulher em todas as áreas em que ela decide performar e inspirar outras pessoas.