

Alexandro Bender - Andréa Cristina Baum Schneck - Ângela Gasparini - Caroline do Couto Aguiar - Cristiane Schutz
Denise Kern - Éder Gustavo Schuster - Fábila Lumertz - Fabiane Horlle Hoff - Jéssica Cristine Zimmer Schröer
Marcia ScharDOSim - Muriel Dilly - Oliver Hess Dariva - Patrícia Sessêgolo - Paulo Fossatti - Paulo Link
Pedro Barbieri Ferronato - Ronice K. Santos - Satoshi Suzuki - Scheffler e Scheffler Advogados - Sônia Castilhos
Soraya Rodrigues de Aragão - Tatiana Graebin - Vicente Fleck Advogados

multi *6 anos* FAMÍLIA

Ano 7 - Nº 38 - Dezembro/2021-Janeiro/2022

Estância Velha + Ivoti/RS

zmulti
editora

Colecione! **Distribuição gratuita**

ISSN - 2447.631-5



Edição online: zmultieditora.com.br

Ser sustentável Força na gratidão



GUIA DE SERVIÇOS

Tele-entrega, encomendas, orçamentos

Peça aqui!



Seu sonho, nossa motivação.

- ✓ INGLÊS REGULAR
- ✓ INGLÊS TÉCNICO PARA O COURO
- ✓ BUSINESS ENGLISH
- ✓ ROBÓTICA
- ✓ AULAS DE REFORÇO

**Matrículas
Abertas**

(51) 99980-2738 (51) 3561-2738

Rua Olavo Bilac, nº248, Centro - Estância Velha



moverse
Um movimento em direção à vida

(51) 99909.0150

Rua Carlos A. Dillenburg, 175
Sl. 304 - Ed. Comercial Matheus
Bairro 25 de Julho - Ivoti

Astrologia - Homeopatia - Barras de Access e PNL
Psicoterapia Floral - Formações em Florais de Minas
Psiquiatria - Psicoterapia
Constelação Sistêmica Familiar e Organizacional
(Individual, casal, grupos, cursos e workshops)



ELLEN GOULART
DESIGN DE INTERIORES

Móveis sob medida
Projetos de interiores com
acompanhamento da execução

99847.5252
ellengoulartinteriores

INSTALADORA DE AR CONDICIONADO

**VOLNEI
MACHADO**

51 9 9514.8205
3191.1569

Vale dos Sinos e Litoral Norte - RS

*Há mais de 9 anos
atuando no mercado.*

Instalação de AR CONDICIONADO SPLIT
HIGIENIZAÇÃO de AR CONDICIONADO SPLIT
Conserto de geladeira
Conserto de máquina de lavar roupa



pilates terapeutica
pilates_terapeutica

Agende sua aula
experimental.
51 99848.3339

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



CENTRO MÉDICO IVOTI

3563.1331 | 3563.2150 | 99580.3108

Rua Caldas Júnior, 159 - Bairro Farroupilha - 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



Peça aqui!

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

99883.9927

acaaiivoti

Vida sustentável

Chega esta época e as canções brotam, as mensagens crescem e os sentimentos se espalham... a emoção está à flor da pele. Durante o ano, olhamos para a Sustentabilidade e como nossas rotinas se relacionam com o tema e a mobilidade, as embalagens, o meio ambiente, a construção, a alimentação e agora, o viver. Então, de braços erguidos para o céu, sentindo essas energias que chegam neste período, vamos pensar um pouco: como estamos “fechando” o ano? E como está a lista de desejos para 2022? Saúde no topo, certo? Amor no topo (não poderia ser diferente). E respeito e esperança, no topo?

Cada artigo aqui está procurando falar de algo bom. Lá no final, a psicóloga Soraya escreve que não levaremos nada desta vida terrena. A Faby Hoff lembra da Fênix, que renasce.

A você que busca inspiração e que se movimenta para frente: lembre-se que fazemos parte de algo grande e que não nos pertence. Que “estamos” aqui. Sustente aquilo que realmente importa para ter um dia feliz. Por ti, pelos teus, por hoje e pelo amanhã. Afinal, estamos ocupando o mesmo espaço.

Vamos juntos? **mF**

Sandra Hess e Cleber Zanovello Dariva | Editores
Oliver Hess Dariva | Pequeno Escritor do CLAK



Sou um pequeno escritor

Você já ouviu falar sobre o tatu-canastra? Pois foi sobre esse o animal que escrevi no livro "O mundo selvagem dos animais: Pequenos Escritores do CLAK 3º Ano". Tive a ajuda de meus professores e colegas do Colégio Luterano, amigos e de meus pais. Ele foi pago com a ajuda de empresas do Brasil. Estou ansioso por autografar o livro com os colegas!

A tarefa é difícil se você não tem um tema e uma ideia do que você vai escrever, mas basta ter uma frase ou uma história em mente que você consegue! E é preciso ter imaginação e ler bastante mesmo.

Meu nome é Oliver, tenho 9 anos e este é o segundo texto que publico. Este ano descobri quanto tempo demora para fazer um livro, a paciência que é necessária, assim como tudo que queremos conquistar na vida.

Ah... sobre o tatu-canastra... Tudo começou porque nós estudamos os animais e eu escolhi este para pesquisar. Ele tem hábitos noturnos e gosta de comer especialmente formigas e cupins e tem um casco muito duro.

Um abraço à professora Geovana Goulart por nos ensinar a pontuação, a letra maiúscula e minúscula e a fazer parágrafos. ***Este texto foi escrito por mim e editado pelos meus pais. mF**

CONHEÇA NOSSA LOJA
www.zmultieditora.com.br

multi editora

Instagram Facebook WhatsApp 51-99961-4410

mercado pago VISA Mastercard Elo Diners Club American Express Hipercard

Revista MultiFamília - 6 anos!

é uma publicação da Z MULTI EDITORA.

Ano 6-Nº 38-Dez/2021 + Jan/2022 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: Pixabay Impressão: BT Indústria Gráfica

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

Os artigos publicados são de inteira responsabilidade de seus autores.



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

Vida e Sustentabilidade

Scheffler e Scheffler OAB/RS5.776

Vida e sustentabilidade são conceitos que se entrelaçam. Desenvolvimento sustentável é aquele que não esgota e preserva os recursos para o futuro, principalmente os naturais. Nossa legislação é uma das mais avançadas do mundo. Diz o artigo 225 da Constituição Federal de 1988: “Todos têm direito ao meio ambiente ecologicamente equilibrado, bem de uso comum do povo e essencial à sadia qualidade de vida, impondo-se ao Poder Público e à coletividade o dever de defendê-lo e preservá-lo para as presentes e futuras gerações.”

Além disso, há inúmeras leis federais, anteriores e posteriores à Constituição: Parcelamento do Solo Urbano (1979); Política Nacional do Meio Ambiente (1981); Ação Civil Pública (1985); Exploração Mineral (1989); Recursos Hídricos (1997); Crimes Ambientais (1998); Estatuto das Cidades (2001); Política Nacional dos Resíduos Sólidos (2010) e Novo Código Florestal Brasileiro (2012). A legislação federal é complementada por normas Estaduais e Municipais, formando um “cípoal legislativo”.

Apesar da farta legislação, o Brasil é um dos países que têm grandes problemas. A conscientização sobre a preservação e o desenvolvimento de atividades caracterizadas pela sustentabilidade passam pela educação e a cultura de um povo. E, para chegarmos a esse patamar, levaremos, no mínimo, duas gerações, com maciço investimento na educação e cultura e com a missão de convencer filhos e netos de que o desenvolvimento de atividades sustentáveis qualificarão a própria vida! **mf**

Paulo Link

Produtor de plantas ornamentais
Autor do livro “Convívio com os netos”



Novos tempos

Vivemos numa aldeia global, e as ações devem levar em conta que não estamos sozinhos. Nossas atitudes podem ter reflexo na vida de quem está ao nosso redor. O fim do ano se aproxima e, com ele, vem o período de festejos intensos. É Natal, é Ano Novo! Com a amenização da pandemia da Covid-19 e a vacinação, as famílias, com moderações, voltarão a se reunir. Com cuidados, será uma oportunidade de recomeço. Sempre me lembro dos festejos do Natal na colônia e, no meu primeiro livro, num capítulo especial, contei a grande lição vivida em nossa família. São os momentos especiais que gravamos num lugar especial em nossa memória. Como é bom voltar ao mundo infantil, é um reiniciar de ações positivas no ano novo que nasce. As mudanças na humanidade devem ocorrer de um novo agir de cada um. O arco íris é um encanto da natureza. Quando criança, ao aparecer esse fenômeno no céu, ouvia-se dos adultos a previsão: mais três dias de chuva, ou três dias de tempo bom. Tudo segundo o gosto e preferência do “meteorologista”. A minha vida, a sociedade, o mundo mudam a partir da minha mudança. A empatia é uma boa pedida no caminho para a felicidade. Vamos exigir mais de nós! **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

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

Feliz ano novo?

Pedro Barbieri Ferronato

Médico Psiquiatra do NAP
CREMERS 40744 - RQE 38250

Nos aproximamos de mais um fim de ano, época que geralmente nos instiga a fazermos um balanço do que passou e a planejar como será o ano que virá.

É comum nos darmos conta de que alguns planos que tínhamos para esse ano acabaram não se concretizando, e que façamos a velha profecia: “no ano que vem tudo será melhor!”.

Será mesmo? Convido você a fazer uma análise sobre seus objetivos e suas atitudes. Será que estão de acordo com os primeiros? Como podemos esperar ter resultados diferentes pelo simples fato de termos dado mais uma volta ao redor do sol, caso não mudemos as nossas atitudes?

Porque será que planejamos que no ano que vem vamos ter a motivação para fazer as atividades que não estamos fazendo hoje? Por que não ligar para aquela pessoa que você gosta Agora? Temos que esperar a meia-noite de 31 de dezembro? Ou esperar a segunda-feira para iniciarmos a dieta? Precisamos esperar janeiro para pôr os novos planos em prática?

Vivemos numa grande máquina do tempo, mas que só viaja para o futuro. Enquanto você lê esse texto a máquina está levando todos nós para 1 ou 2 minutos no futuro.

Essa máquina não tem freio. Portanto, o futuro nada mais é do que o AGORA! Por isso, desejo a todos um ano passado de paz e aprendizagem, um corajoso e ativo ano atual e, quem sabe, um feliz Ano Novo. **mF**

É preciso desconectar para SE conectar

Bruna Schabarum

Psicóloga do NAP - CRP 07/32196

Qual a primeira coisa que você faz ao acordar, e qual é a última que faz ao dormir? De maneira geral, as tecnologias estão cada vez mais invadindo o dia a dia das pessoas, bombardeando-as com informações a fim de deixá-las fixadas a uma tela. É neste período que perdemos a noção do tempo e nos afastamos daquilo que somos, buscando por algo que é tido como ideal.

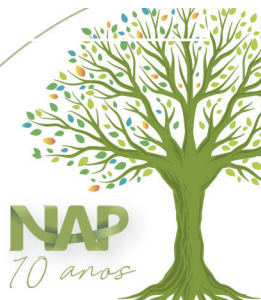
O termo “dependência tecnológica” é utilizado para nomear o uso abusivo da internet, seja através do celular, computador, televisão ou vídeo game e que atua de maneira similar à dependência química.

Sendo assim, é importante estar atento a alguns sinais – principalmente caso a pessoa já tenha algum transtorno primário associado, como ansiedade ou depressão (já que potencializa o uso desses dispositivos tecnológicos) – como quando a pessoa passa horas ininterruptas conectada a internet, negligenciando inclusive obrigações familiares, pessoais e profissionais, bem como, apresenta inabilidade social, alterações no sono, irritação, dificuldades e/ou desinteresse em fazer outras atividades e medo constante de ser prejudicado caso esteja desconectado.

Podemos considerar como sendo essencial a busca por mudanças de hábitos (internos e externos), onde se possa criar momentos de pausa e reflexão, bem como, de autoconhecimento, afinal, é preciso desconectar para SE CONECTAR. **mF**

Dez anos cultivando saúde emocional.

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





Qualidade de vida e saúde mental

O que podemos fazer para ter uma vida longa e cheia de saúde? É isso que queremos, não é? Viver muito e bem!

Existe uma especialidade médica que trata só disso, a Medicina do Estilo de Vida. Ela possui 6 pilares, que indico aqui no texto:

Sono: devemos dormir de 6 a 8 horas por noite para cultivar uma boa saúde. Dormir bem é essencial para termos um dia bom, produtivo e tranquilo. Quando dormimos mal, excretamos um hormônio que se chama cortisol, ele nos torna irritadiços, ficamos cansados e sem paciência, dificultando nosso dia. Temos a tendência a nos alimentar mal e a não ter energia para praticar atividade física.

Alimentação: quanto mais natural, melhor! Evite alimentos processados, prefira frutas, verduras, leguminosas, castanhas e manei na carne vermelha. Coma várias vezes ao dia e em pequenas quantidades, respeitando a sua fome. Tome 2 litros de água por dia. Quanto mais alimentos *in natura* e menos industrializados, mais energia teremos, seja física e mental.

Exercícios físicos: não é preciso frequentar uma academia, apenas se mexer mais, subir escadas, andar a pé ao invés de ir de carro. Nosso corpo foi feito para se mexer! Esse

hábito faz com que hormônios do prazer sejam liberados, melhorando o ânimo e a energia.

Controle do uso de substâncias tóxicas: os mais usados são o álcool e o tabaco, mas também existem as drogas ilícitas. O álcool é a substância mais usada com a desculpa de aliviar o estresse. Na hora, provoca relaxamento e sensação de prazer, mas depois aumenta a ansiedade e a irritabilidade.

Relacionamentos: cultivar nossas amizades e dar valor para nossos relacionamentos familiares é essencial para que possamos ter uma vida plena. Ter apoio nas horas difíceis e poder compartilhar alegrias é maravilhoso. O homem foi feito para viver em grupo.

Agora podemos falar do controle do estresse. Nossa vida é muito corrida, fazemos tudo ao mesmo tempo, temos muitas preocupações e pouca diversão. Cuidar desses aspectos da vida ajudam a manejar o estresse, porém, caso você esteja passando por um período de ansiedade ou depressão, você precisa procurar ajuda especializada de um psiquiatra ou de um psicólogo.

Saúde física e mental são essenciais para uma vida plena e feliz. Não deixe para depois!

Eu posso te ajudar! 

Agende consulta pelo whats:

 99992-3452

 pgsessegolo@terra.com.br

  PatriciaSessegoloPsiquiatra

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

Jéssica Cristine Zimmer Schröer

Psicóloga CRP 07/35564

Fonoclin Estância Velha



Sobre ser seu melhor amigo

Pense na última vez que você cometeu um erro ou algo que você planejava não deu certo. Tu ainda sente vergonha ou se repreende por isso?

Para muitos, ser crítico consigo mesmo é algo natural, às vezes, até acreditamos que é necessário para alcançar o sucesso e dificilmente somos gentis com os nossos erros. Porém, diversas pesquisas comprovam o contrário, mostram a autocrítica excessiva é uma inimiga da saúde mental, pois diminui a autoestima, aumenta os níveis de estresse e infelicidade, podendo levar a procrastinação, ansiedade, depressão e, sendo assim, nos afastar dos nossos objetivos.

Mas, de que jeito podemos cuidar da nossa saúde mental e também prosperar? Podemos aprender a nos acolher em nossas vidas, apesar das imperfeições e a nos dar a força necessária para prosperar, através da autocompaixão, que significa tornar-se seu melhor amigo. A autocompaixão é a habilidade de tratar-se com a mesma gentileza, bondade e atenção que teríamos com alguém querido diante de seu sofrimento, ou seja, é a compaixão voltada para si.

Embora uma maneira simples de pensar a autocompaixão seja tratar a si mesmo como trataria um bom amigo, a definição mais completa envolve três elementos

essenciais, que mobilizamos durante o nosso sofrimento: autobondade, humanidade comum e Mindfulness (atenção plena), que também pode ser descrita como “presença (Mindfulness) amorosa (autobondade) conectada (humanidade comum)”.

Os estudos apontam que tratar-se com mais amorosidade pode aumentar a resiliência emocional, bem-estar e produtividade. Além disso, indicam que sujeitos que são mais autocompassivos tendem a sentir mais felicidade, motivação e satisfação com a vida

A autocompaixão pode ser desenvolvida por meio de diversos exercícios e psicoterapia. Uma forma de avaliar a sua autocompaixão é fazendo o seguinte exercício: tente pensar em sua autocrítica com uma crítica contra um amigo. Se perceber que as palavras seriam muito duras para as pessoas que você gosta, elas também seriam muito duras para você. De certa forma, tendemos a aceitar melhor os erros dos outros do que os nossos próprios, sendo assim, quando alteramos as críticas e aprendemos a aceitar as imperfeições, aumentamos a autocompaixão. Desta forma, nos tornamos um aliado ao invés de inimigo interno, pois cultivar um estado de presença amorosa e conectada muda a nossa relação conosco e com o mundo à nossa volta. **mF**



Fonoclin
Fonoaudiologia e Saúde

Av. Presidente Vargas, 274 ☎ 51 3561.0086

Centro | Estância Velha 📞 51 99367.9494

fonoclin.ev

Michele Müller Ferretto
Fonoaudióloga - CRFa 8395

Gabriela Feilstrecker
Fonoaudióloga - CRFa 10010

Giovana Campagnollo
Fonoaudióloga - CRFa 8770

Fernanda Garcia Fernandes
Fonoaudióloga - CRFa 7 10652

Elisabeth Blomkler
Nutricionista - CRN 12744D

Daniel Monteiro
Neuropsicopedagoga - SBNPp4312

Dra. Bianca Wingert
Otorrinolaringologista - CRM 31681

Dra. Patrícia Lucchetti
Pediatra - CRM 46798

Joseane Finger
Psicóloga - CRP 27248

Jéssica Zimmer Schroer
Psicóloga - CRP 35564

Carolina de Souza Bitencourt
Psicóloga - CRP 30174

Camile Krug
Aromaterapeuta

Avaliação auditiva
Aparelhos auditivos
Signia e Widex

Trabalhos de fim de ano

Vicente Fleck | Advogado - OAB 73.662

Quando chega o final do ano, o mercado de trabalho abre inúmeras vagas para preenchimento temporário. Esse crescimento começa em novembro, na Black Friday, e vai até depois do Natal, no Carnaval.

O que muito se questiona é: quais os direitos desses trabalhadores contratados por um período determinado? Depende. Existem diferentes contratos de trabalho, o mais comum é o anotado na Carteira de Trabalho, seja física ou digital, e que pode prever o contrato de experiência por 90 dias, podendo ser dividido uma vez dentro deste prazo.

Entretanto, existem outros tipos de contratos, como os terceirizados e os temporários. Nesses casos, não são as empresas em que os trabalhadores irão prestar o serviço que registrarão o contrato e sim as empresas responsáveis em pagar o salário e demais verbas do contrato.

O prazo pode chegar a 270 dias, no caso de contrato temporário e indefinido, no caso dos trabalhadores terceirizados.

A semelhança entre o contrato de experiência e o de trabalho temporário é que não existe a necessidade de pagar a multa do Fundo de Garantia nem o Aviso Prévio em caso de encerramento do contrato. Basta pagar o saldo do salário, o 13º e as férias proporcionais.

Vale ficar atento às oportunidades. O emprego de fim de ano ajuda o País e as famílias, porém, é importante verificar o tipo de contrato para não criar falsas expectativas.

Seja qual for o contrato estabelecido entre a empresa e o trabalhador, a melhor garantia sempre será o esforço do trabalhador e o respeito da empresa.

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.

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

Tatiana Graebin

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



Pet shop é saúde e carinho

Cheiro gostoso, unha aparada e a certeza de que seu pet ganhou um atendimento especial. Já são mais de 20 anos realizando este serviço e quero compartilhar as vantagens deste serviço para você e seu animal.

O banho é feito em local seguro, com produtos específicos e feito por quem entende do assunto. Sempre observamos com atenção os olhos e ouvidos, que são limpos também. Um olhar especial é dado aos filhotes e idosos, pois uns são mais agitados e outros têm problemas de saúde, como artrose e artrite. A secagem é um procedimento importante e que evita o surgimento de dermatites. Outra vantagem é que, se verificamos pulga, carrapato, queda de pelo ou outra situação, logo sugerimos sua atenção para uma consulta. E a tosa? Além do banho, é possível agendar a tosa higiênica ou total, o que garante mais conforto neste Verão.

Já imaginou seu pet saindo cheirosos depois de todos estes cuidados? Pode ter certeza de que nós adoramos este momento! **mF**



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

Ronice K. Santos

Esteticista Facial e Corporal
Atende na Maahara Clínica de Saúde
e Bem-estar

**Cristiane Schutz**

Terapeuta Integrativa
Atende na Maahara Clínica de Saúde
e Bem-estar



Os benefícios do Microagulhamento

Atualmente cresce o número de pessoas que buscam uma pele saudável, iluminada e sem manchas, afinal quem não se preocupa com a beleza da pele?

O Microagulhamento se tornou muito popular justamente para restauração da pele facial. Estudos comprovam uma melhora de 60% a 80% devido ao aumento do nível de colágeno e elastina. Melhorando a aparência das linhas de expressão e aparência geral da pele, indicado também para peles oleosas, com melasmas e flacidez.

O procedimento envolve 3 etapas: preparação com Peeling de Diamante, Microagulhamento e Hidratação. Os cuidados no pós Microagulhamento são simples: uso de protetor solar, evitar Sol por 3 dias e hidratação após 5 a 7 dias.

Além do Microagulhamento, outros procedimentos podem auxiliar nos cuidados com a face, como: Peeling de Diamante (esfoliação profunda com remoção das células mortas), Radiofrequência (produção de colágeno combatendo a flacidez) e Mini Spa Facial (combo com 3 procedimentos).

Ainda dá tempo para você ficar com a pele linda em 2021! **mF**

Doenças e as causas emocionais

Tudo está impregnado de energia, absolutamente tudo, os móveis, as paredes, roupas, pessoas, alimentos, tudo...e cada energia move alguma coisa, dependendo da forma que é empregada, energia elétrica, energia solar, Reiki, fé, oração...As emoções mais negativas, medo, preguiça, raiva, mágoas, ódio, desprezo, orgulho, vingança, tristeza e tantas outras, tem uma energia pesada, muito baixa e sugam a nossa energia vital.

São essas emoções que nos deixam doentes, porque não é natural para qualquer ser vivo viver sentindo medo o tempo todo, e quando essas emoções nos dominam, o corpo adoce. Por isso é tão importante olharmos para nossa vida, quem realmente somos, não dá para fazer de conta que estamos felizes, quando o nosso corpo e a vida que levamos mostram o contrário.

E por isso que a terapias tem tanta eficácia, porque te ajudam a olhar para a vida e para as situações de outra forma, trazendo emoções mais nobres que te energizam e não o contrário. **mF**

Maahara
Clínica de
Saúde e Bem-estar

ATENDIMENTOS

- Liberação Miofascial
- Fisioterapia
- Acupuntura
- Quiropraxia
- Nutricionista
- Biorressonância
- Ozonioterapia
- Psicologia
- Massagem
- Estética Corporal
- Estética Facial
- Depilação
- Cone Chinês
- Aromaterapia
- Reflexologia
- Reiki
- Barra de Access
- Sessão Terapêutica
- Atendimento Ayurvédico
- Bioalinhamento
- Terapia Floral
- Terapia Freqüencial
- Análise Corporal
- EPASI- Inteligência Emoc.

Instagram Facebook WhatsApp (51) 99516.1406

Av. Presidente Lucena, 1470, B. 7 de Setembro- Ivoti
(em frente ao Posto Müller/Socaltur)



Por tempos de acolhimento e partilha

Mais um final de ano chegando. Época maravilhosa, queremos crer. Natal, perspectiva de um novo ano, as cidades enfeitadas, a alegria no ar! Apesar de quase dois anos de pandemia e de tantos acontecimentos desoladores, esta época do ano traz consigo um novo fôlego, uma sensação de que a vida continua cheia de vida e de possibilidades de um porvir melhor.

Assim, com esse espírito de renovação e de esperança, queremos desejar que nos lares exista alimento, acolhimento e partilha. Para muito além dos tradicionais presentes, que exista um olhar amoroso entre as pessoas, que a harmonia se faça presença constante e que o diálogo e a escuta sobrepujem os rancores e a amargura. E sim, os presentes são ótimos para enfatizar a apreciação que temos pelos nosso familiares e amigos próximos, mas de forma alguma podem ser usados como substitutos do acolhimento, da boa conversa, do abraço e das trocas que nos

fazem humanos mais humanos.

Com relação às crianças, especialmente, que os presentes não sejam substitutos para o tempo que não passamos com elas, ou melhor, para o tempo juntos que não é aproveitado devido à ansiedade com afazeres domésticos, com a verificação das mensagens no celular ou das redes sociais. Que as nossas crianças não sejam ensinadas pelo nosso exemplo que o celular e as obrigações da vida diária são mais importante que o diálogo e as interações entre as pessoas.

Desta forma, a mensagem que almejamos deixar é que as pessoas sejam valorizadas, assim como as nossas relações com elas. E que o amor, o acolhimento e a partilha estejam acima do comércio e da ansiedade pelo ter mais. Enfim, que elevemos nossos corações e mentes e entendamos a nossa humanidade e a importância dos nossos semelhantes e das nossas relações de afeto. **mF**



FÁBIA LUMERTZ

Neuropsicopedagoga clínica
Psicopedagoga

ABPp-RS 4527

Avaliação, terapia e reabilitação.

Dificuldades de aprendizagem

Transtornos, síndromes, deficiências, autismo

Apoio à família e escola.

Atendimentos em Ivoti,
na Clínica Desenvolver



51 - 99244.4545

fabia.psicopedagoga@gmail.com

@fabia.psicopedagoga

Rua Gonçalves Dias, 16, Sala 103 Centro - Ivoti



O futuro já está entre nós

Integrei a Comitativa do Governo Gaúcho e do Prefeito de Porto Alegre à Missão de Inovação e Empreendedorismo na Espanha. Em Madri, a grande Feira de Inovação Europeia ofereceu uma programação com milhares de Startups apresentando seus produtos. Em Barcelona, visitamos a tão sonhada cidade inteligente, os parques tecnológicos.

Parti da Espanha com a sensação de que a Universidade, os Governos, as Empresas e a Sociedade que nos trouxeram até aqui, não nos levarão adiante se não tivermos forte pegada na inovação e no empreendedorismo.

Os contatos realizados com várias Startups, os painéis, as experiências compartilhadas, todas voltam-se para o momento singular do trabalho colaborativo, digital, da dinâmica do co-working como motor que impulsiona um mundo que gira em alta velocidade.


O profissional do futuro, que já está entre nós, precisa desenvolver *softs skills*, aquelas competências como *networking*, trabalho em equipe, com criatividade e invenção, não apenas de produtos, mas de novas profissões.

Toda esta tendência, que já é realidade dentro e fora da Educação Superior, nos chama, enquanto mundo educacional - especialmente

nossas Universidades e nossos parceiros - a abrir-nos para os novos ares do mundo das tecnologias digitais e responder com ousadia, com criatividade e com empreendedorismo.

E o nosso futuro? Creio estar no equilíbrio do hibridismo, aliando novas tecnologias, inteligência artificial com inclusão humana, grande desafio para uma realidade tão desigual entre países pobres, em desenvolvimento e ricos. Pouco adiantará mergulharmos no mundo digital se não fizermos um processo de educação e cultura da inclusão num contexto onde o acesso digital é desigual e excludente.

Vivenciar o sonho de construirmos uma cidade educadora, onde todas as forças se unem para o bem-estar de todos é possível. Acreditemos: grandes coisas acontecem quando, na coletividade, encontramos soluções para as dores pessoais, sociais e institucionais.

**Doutor em Educação, Pós-doutor em Ciências da Educação e pesquisador associado da Universidade do Algarve. Mestre em Psicologia Social e Institucional. Graduado em Filosofia e em Psicologia. Professor e pesquisador do Programa de Pós-graduação em Educação da Universidade La Salle. Coordenador do Grupo de Pesquisa: Gestão Educacional nos diferentes contextos. Presidente da Associação Nacional da Educação Católica (ANEC) no Brasil (2014-2016 e 2018-2020).* 

O MUNDO
É MAIOR
PARA QUEM
FAZ_

unilasalle.edu.br/vestibular

vestibular
LA SALLE

ONLINE /22

INSCRIÇÕES
ABERTAS_

UNIVERSIDADE
LaSalle 

ESTÂNCIA VELHA E
NOVO HAMBURGO



Voce se dá o tempo de planejar?

Acredito que na vida, PLANEJAR é essencial para que possamos realizar nossos projetos com tranquilidade e segurança. Mas o dia a dia é tao corrido e desafiador que por muitas vezes somos guiados pelo piloto automático. Quantas coisas fazemos sem pensar e acabamos nos arrependendo? Me questiono muito sobre o imediatismo e a ansiedade atual, e relaciono com o meu setor de atuação, que, na minha opinião, não combinam. Afinal de contas, toda construção, ou até mesmo a aquisição de um imóvel novo, envolve aspectos emocionais, legais e financeiros.

Todos nós somos movidos pela emoção! Primeiro, surge o desejo de criar espaços perfeitos para o uso individual, da família ou para o ambiente de trabalho. Depois, é escolhido o local onde todos os sonhos serão realizados, a casa a ser reformada/ampliada, o terreno novo, a piscina com churrasqueira ou o prédio cheio de possibilidades!

E todos os sonhos são mesmo realizados? Nem sempre é possível tudo aquilo que queremos fazer. Cada cidade é separada por zonas em um Plano Diretor Municipal, onde existem regras de alturas, recuos

obrigatórios, taxa de ocupação, tamanhos mínimos de iluminação e ventilação, etc. São diretrizes que vão nortear a implantação do empreendimento no terreno e podem alterar as ideias iniciais.

Temos ainda os famosos metros quadrados, eles podem acabar com a empolgação de qualquer um! Para referência de orçamentos, utilizamos o CUB (Custo Unitário Básico), onde podemos ter uma noção de valor de materiais e mão de obra na construção. E aí? O tamanho da sua imaginação cabe no seu orçamento?

Para que você possa ter uma boa experiência, opte por planejar cada detalhe da sua obra. Isso envolve projetos arquitetônicos, estruturais, imagens em 3D, aprovações junto aos órgãos públicos, orçamentos com construtores, e, principalmente: TEMPO. A análise do material de apoio e a organização da execução deles são a chave para o seu sucesso! Que em 2022 possamos nos dar o tempo que precisamos para planejar tudo aquilo que nos faz bem!

Alguns exemplos de quem vem planejando para o próximo ano em Estância Velha (na página ao lado): **mf**



Prédio comercial corporativo



Áreas interna e externa de Espaço Gourmet para apoio da piscina



Residência contemplando terraço para valorização do terreno



**Reforma
ANTES x DEPOIS**



MURIEL DILLY
arquiteta & urbanista

Escritório de Arquitetura e Urbanismo que desenvolve projetos residenciais, comerciais e interiores. Atuando em obras novas, reformas e revitalizações de ambientes internos e fachadas.

www.murieldilly.com.br
(51) 99662.9888
arquiteta@murieldilly.com.br




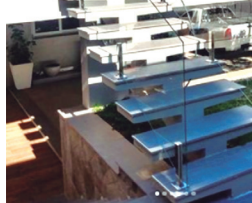
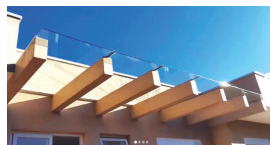
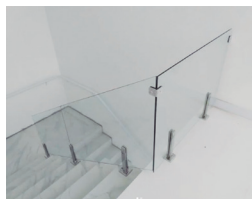
Materiais que iluminam e embelezam ambientes

Toda vez que apresentamos um trabalho nosso, seja aqui, nas redes sociais ou em nosso site, é para mostrar o quanto temos orgulho de fazer parte da história de famílias do todo o nosso amado Rio Grande. Já são dezenas de cidades atendidas, e em cada endereço, sabemos que atendemos diferentes expectativas. Com alegria, são obras novas, reformas e ampliações de casas ou prédios comerciais que mudam o visual e o astral, não é mesmo?

Nesta estação do ano, em que a tendência é curtir o ambiente externo, queremos mostrar aqui alguns de nossos trabalhos e os materiais que vem sendo usados, aliando qualidade, beleza, praticidade, segurança e economia.

O vidro incolor 8 milímetros temperado pode ser usado como guarda corpo de escadas e sacadas ou em pergolados. Outra tendência em esquadrias é o uso de perfil preto, guarda corpo com vidro incolor 8 mm e torre de inox. Estes são alguns exemplos de materiais que iluminam e embelezam ambientes.

Neste momento, só temos a agradecer a todos que nos deram a honra de contribuir com um pedacinho do seu sonho, sendo atendido pela Família Ideal. 



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

Produtos de qualidade e durabilidade aliados da beleza e praticidade.

**Solicite
orçamento!**



 www.idealquadriasivoti.com.br

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

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

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

 (51) 99858.8929

 idealquadrias@outlook.com



Sempre rodeado pelo verde: a contribuição do Paisagismo

O Paisagismo não é apenas a criação de jardins através do plantio de algumas espécies de plantas ornamentais. Muito mais do que isso, é a técnica compositiva, aliada à sensibilidade, procurando reconstituir a paisagem com elementos naturais dentro do cenário alterado pelas construções.

Portanto, o Paisagismo contribui para o bem estar físico e mental, caracterizado pela harmonia de uma paisagem equilibrada, saudável e bela. É através das plantas que valorizamos qualquer ambiente reunindo estética, conforto e privacidade. Nas residências, nos traz a sensação de aconchego. No comércio, torna os locais mais atraentes e produtivos. Nos ambientes corporativos, as plantas ajudam na redução do estresse.

Valorização do imóvel - Imóveis com uma área externa e jardins bem distribuídos e projetados têm um aumento de até 10% em seu valor se comparados a imóveis que tiveram o paisagismo esquecido. A falta de espaço não é um problema com os jardins verticais.

Beleza - O paisagismo dá destaque à construção, quebra a rigidez dos materiais e suaviza suas linhas e formas. Deste modo, o verde tem o poder de renovar as energias além de dar a sensação de liberdade.

Planejamento - A combinação das espécies com o entorno da construção, além da escolha a partir das necessidades de poda, rega e iluminação, são essenciais para o sucesso dos jardins. Outro ponto importante é a noção do tamanho das espécies quando adultas. A intenção é que não sobrecarreguem os espaços e sejam necessárias remoções ou podas drásticas. Condições como exposição à luz solar,

iluminação artificial, sombras e ventilação também precisam ser analisados antes de criar qualquer tipo de cenário de paisagem.

Qualidade de Vida - Espaços paisagísticos elevam a umidade do ar e diminuem o risco de erosão do solo, pois as árvores têm um alto poder de absorção das águas e preservam a flora natural do local.

Uma bela paisagem desperta sensações boas com um único olhar. Todo jardim tem história ou várias... Todo jardim tem lembranças. Todo jardim tem sonhos e desejos... Cabe então ao Paisagista ter a sensibilidade aguçada e saber penetrar no âmago dos sonhos e desejos e transformar tudo em identidade. Por esse motivo, cada projeto é único.

Morar em um lugar rodeado de verde, com pequenos nichos para contemplação, certamente aumentará a sua qualidade de vida e sua felicidade. **mf**

Em Ivoti, o Gaia Green (ao lado) e o Hotel Recanto, de Santa Maria (abaixo), contam com projeto da Verde Flor.

**VERDE FLOR****Venha nos visitar!**JACOB SCHNECK, 396
BAIRRO FARROUPILHA | IVOTI

51 99234.3366 | 51 99827.4564

Nos acompanhe:

VERDEFLOPPAISAGISMO



VERDEFLOPPAISAGISMO.COM.BR

Sensei Caroline do Couto Aguiar

Pedagoga e pós-graduanda em Educação Física no Contexto Escolar; Sho Dan pela CBJ Filiada à Kuse Dojo Caxias do Sul Diretora da Ichido Kan Escola de Judô



Esforço e merecimento

Desde pequenos, ouvimos que a vida é feita de esforço e merecimento. No judô, a rotina junto ao tatame é aprender movimentos e ter boas atitudes. Isso se estende fora do Dojo e influencia alunos e seus familiares.

Quando vivemos o encerrar de um ciclo e o início de outro, temos a oportunidade de comemorar conquistas e de nos preparar para novos desafios. A troca de faixas funciona da mesma maneira, um rito simbólico importante e necessário.

Quando a criança ingressa no judô, ela ganha a faixa Branca e, após demonstrar esforço e desenvolver habilidades, ela segue galgando cores e mais conhecimentos e desafios. Esse momento de troca acontece em tempos diferentes e representa o merecimento por todo o comprometimento aplicado.

No judô, simboliza honraria e respeito, um grau de hierarquia, e muito orgulho. A frustração também pode fazer parte do processo e, como na vida, o merecimento chegará. Os pais são importantes neste processo: o sucesso e o fracasso do filho dependem do esforço e precisam lembrar que toda ação traz uma consequência.

Faixa Branca, Cinza, Azul, Amarela e Laranja... Esforço conduz ao merecimento, como na vida. Saúde e paz! **mF**

Eder Gustavo Schuster

Empresário do ramo automotivo



Revisão de férias...

Como assim, só anda com o carro quando sai de férias?

Revisão periódica do veículo não é só para pegar a estrada, precisa ser feita regularmente, pois há muitos itens no veículo que precisam de atenção, substituição e higienização com mais frequência, para que todos os componentes, e sua funcionalidade sejam eficientes. Há usuários que levam um ano ou mais para atingir a quilometragem indicada para a troca de óleo, por exemplo, mas há também o controle por data, pois por menos que se use o veículo, acaba que esse óleo perde a validade e diminui a eficiência de sua função no motor do veículo. Assim também com correias e outras partes importantes, o ar condicionado, que nos tempos atuais é tão importante que se mantenha limpo e higienizado, pois se refere ao ar que respiramos no interior do veículo.

Então mais do que nunca, é preciso utilizar da velha frase: melhor prevenir do que remediar, e não deixar a revisão apenas para quando se sai de férias, o ano todo precisamos nos locomover, damos caronas aos nossos bens mais preciosos, e a segura deles é imprescindível, então manter a revisão em dia, é fundamental!

E não precisa se preocupar com isso, nós cuidamos e te orientamos com a tua revisão, te avisamos quando está na hora de trocar o óleo, é só nos contatar! **mF**

Escola de Judô

Sensei Caroline do Couto Aguiar

Para crianças a partir dos 4 anos

ichidokan
 ichido kan judo
 51-99765-1871

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

REVISÃO SE FAZ O ANO TODO!

Agende seu horário!

Trabalhamos com todas as marcas e montadoras.

51 **3551.0000**

[mecanica_schuster](https://www.facebook.com/Schustermecanica)

51 **99107.3000**

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

Está sem tempo? Buscamos e levamos com segurança!

Casemiro de Abreu, 386 | Centro | Estância Velha

Marcia SchardosimCirurgiã-dentista | CRO 12316
Especialista em Radiologia Odontológica
Especialista em Ortodontia

Especialidades odontológicas

Implantodontia

Desde os primórdios das civilizações existe uma preocupação na reposição dos dentes perdidos. As primeiras referências sobre implantes dentários datam de 3.216 a.C.. Foi somente em 1969, após 15 anos de investigação clínica e científica, que o sueco, professor Per Ingvar Brånemark publicou diversos estudos sobre a aplicação de implantes osseointegrados.

De lá pra cá a pesquisa evoluiu muito e hoje o Brasil se destaca no cenário mundial.

Mas o que é Implantodontia?

Implantodontia é a especialidade da odontologia dedicada a restabelecer a função de mastigação e estética perdidas, devido à ausência de um ou mais dentes, através da implantação cirúrgica de “pinos”, ou seja, implantes de titânio (um material biocompatível, portanto não é rejeitado pelo organismo) sobre os quais, posteriormente, serão instalados uma peça protética em substituição aos dentes perdidos.

Ao redor do implante de titânio ocorre a osseointegração que é caracterizada pela formação de osso que irá incorporar este material ao organismo. Sendo assim, os implantes oferecem um suporte estável para os dentes artificiais, trazendo segurança durante a alimentação e fala, pois as próteses estarão fixadas com parafusos e não mudarão sua posição na boca, além de proporcionarem uma situação mais natural do que



pontes ou dentaduras convencionais.

Quanto custa o tratamento com Implante Dentário?

Os benefícios alcançados pelo implante são maiores que os valores do tratamento. Atualmente o avanço nos conhecimentos em implantodontia e a facilidade de encontrar profissionais habilitados em realizar a cirurgia, deixaram os custos do tratamento mais acessíveis com diversas formas de pagamento. O custo depende da complexidade de cada caso, da quantidade de implantes instalados na cirurgia e na escolha dos materiais utilizados na confecção da prótese.

Vale ressaltar que todo processo de instalação do implante é realizado sob anestesia local e/ou sedação consciente, não havendo dor ou incômodo ao paciente. Nos primeiros dias pode ocorrer um pequeno inchaço por se tratar de um procedimento cirúrgico, porém é uma condição controlada com medicamentos que o dentista irá prescrever conforme a necessidade. O desconforto varia de acordo com a extensão da cirurgia e do próprio organismo do paciente, mas não deve causar transtornos significativos. **mF**

Dr^a Marcia Schardosim

Cirurgiã-dentista

CRO 12316

☎ 3563.2040

☎ 99955.4645

Convênio

AssisteBem
A vida é melhor pra quem tem

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

Na tenda, muita expectativa!

Foram 40 dias de feira! Estância Velha teve a oportunidade de ver seus artistas em diferentes palcos: escolas, padarias, asilos e 6 dias de feira presencial. A Z Multi Editora, que vem acompanhando os autores da cidade ao longo de anos, em 2021 teve a oportunidade de ser EXPOSITOR e acompanhar o burburinho de crianças, jovens e adultos visitando a feira ... Foi uma baita vitrine para nossos 34 AUTORES e mais de 50 títulos. Estar em contato com o LEITOR, acompanhar sessões de autógrafos e ver livros na mão do leitor, além de distribuir a Revista MultiFamília, é claro, nos deixou enfaixados.

Ah! Em outubro, estivemos na Feira do Livro de Ivoti também com uma tenda em 2 dias especiais!

Assim, abrimos um novo capítulo. Gratidão! **mF**



zmulti
editora



Todo mundo tem uma história para contar.

Valorizando a produção
literária local.



Dê livros de presente!

@zmultieditora @ f 99961.4410

Rua Marcílio Dias, 15, Lyra
Estância Velha/RS



Ângela GaspariniDiretora do Endocrineta Laboratório de
Ivoti e Novo Hamburgo

Vidas que importam

Uma das comemorações mais esperadas por todos é o Natal e o Ano Novo, já que nessas datas a família se reúne para compartilhar bons momentos e relembrar tudo o que aconteceu ao longo do ano. Tenho a certeza que todos estão com saudades disso após tanto tempo de distanciamento gerado por conta da pandemia.

Estas datas são celebradas de maneiras diferentes de acordo com a região, mas têm a alegria em comum e, mesmo que nem sempre seja possível, nos encontramos com nossos entes queridos e amigos. A impossibilidade de um abraço nos deixou com a sensação de que algo faltou.

Estes quase 2 anos nos fizeram refletir e reavaliar nossa vida, a forma como lidamos com as pessoas e com as situações que nos são colocadas diariamente. Por isso, em 2022, tenho alguns desejos:

Quero acreditar que o mundo é justo e que todas as pessoas são honestas e boas.

Quero acreditar que tudo é possível.

Quero que as complexidades da vida passem despercebidas por mim e quero ficar encantada com as pequenas maravilhas deste mundo.

Não queria mais ser obrigada a dizer adeus às pessoas queridas e, com elas, o adeus a uma parte da minha vida.

Quero acreditar no poder dos sorrisos, dos abraços, dos agradados, das palavras gentis, da verdade, da justiça, da paz, dos sonhos, da imaginação...

Li um texto postado que trazia a agonia e a dificuldade de desejar o Feliz Natal. Realmente está! Vivemos um momento tão sombrio, que, quando desejamos o Feliz Natal (ou feliz vida, nascimento, saúde), também nos remete a toda exclusão e

perseguição das minorias registradas com mais intensidade nos últimos anos!

E mais toda morte e negação que assistimos esse ano, quantos poderiam estar aqui ainda se as vacinas tivessem chegado antes! Se não tivéssemos tanta negação à ciência, ao respeito ao próximo, ao simples ato de usar uma máscara! 620 mil famílias não estariam chorando a perda de alguém...

Quantos também estão sofrendo a falta da comida na mesa ou até mesmo uma casa? Quantos pequenos e médios empresários com muitas dificuldades pra conseguirem honrar seus compromissos? Quantos tentando sobreviver? Quantas sequelas físicas e emocionais? Onde o ser humano se perdeu pra defender o indefensável?

Nesta mesma postagem, alguém colocou a homilia do Papa Francisco, de abril de 2021, e ela me deu uma alegria para poder pensar no Natal e na esperança de um 2022 melhor:

“Dividir com os mais necessitados não é comunismo, mas Cristianismo no seu estado puro. Não podemos permanecer indiferentes. Não podemos viver uma meia fé, que apenas recebe, mas não dá. Se o amor acaba em nós mesmos, a fé evapora-se num intimismo estéril. Sem os outros, torna-se desencarnada. Sem as obras de misericórdia, morre! Hoje é o dia de nos perguntarmos: Eu, que tantas vezes recebi a paz de Deus, o seu perdão, a sua misericórdia, sou misericordioso com os outros? Eu, que tantas vezes me alimentei do seu Corpo, faça alguma coisa para matar a fome de quem não tem o que comer?”

Na esperança de um mundo melhor, desejo a todos um Feliz Natal e um 2022 mais leve! **mf**

É hora de cuidar do que mais importa: a vida!

Consulte seu médico e faça seus exames de rotina.

Estamos bem perto de você!

endocrimeta
laboratório

☎ 51 98425-3551

NH ☎ 51 3593-3275 Ivoti ☎ 51 3563-7448

📍 Novo Hamburgo | Rua Visconde de Taunay, 97

📍 Ivoti - Centro | Av. Presidente Lucena, 3605 - Sala 2



Andréa Cristina Baum Schneck

Vice-presidente da Siehu, artista plástica,
gestora cultural, mestre em Educação,
arteterapeuta e psicopedagoga



História, cultura e arte da Colônia Japonesa

Ivoti é um lugar especial, jardim de uma diversidade de cores e etnias. Diferentes povos e culturas fazem parte de nossa história. O segundo livro da coleção infantojuvenil da SIEHU, “Um olhar colorido sobre Ivoti: história, cultura e arte da Colônia Japonesa” é uma homenagem aos 55 anos dos imigrantes japoneses em nosso meio. Por conta da destruição vivida durante a Segunda Guerra Mundial, várias famílias japonesas deixaram para trás sua terra natal.

Oficialmente, comemoramos a chegada dos imigrantes à Ivoti em 20 de dezembro de 1966 – quase dois anos após a emancipação da cidade. Desde lá, eles colaboram fortemente para o incremento do setor econômico e o enriquecimento cultural.

O livro mescla textos de cunho histórico dialogando com as obras de arte da moradora Tazuko Arima, na técnica kirîê, que significa “imagem cortada”. Vale conferir o livro e viver novas e ricas aprendizagens!

Denise Kern

Autora da Coleção Aprendendo a poupar



Viver com menos

O lixo recolhido por um gari de São Paulo foi assunto de uma entrevista recente. O gari verificou uma redução no volume de descarte nas lixeiras em relação ao período anterior à pandemia. O impacto se deu, principalmente, nos resíduos orgânicos, o que pode significar que estamos consumindo menos comida ou desperdiçando menos.

Quero me somar na promoção de hábitos que visem a reduzir, reaproveitar e reciclar. Muitos já trazem para suas vidas o consumo responsável. A história nos traz vários exemplos de que, após grandes dores, o ser humano se reinventa.

Uma das lições que aprendemos agora é a de que podemos viver com menos. Menos desperdício e menos produção de resíduos.

Há 20 anos, me dedico a projetos e publicações na área de Educação Financeira e Fiscal. Além do ganho e do uso do dinheiro de forma responsável, faço uma relação com a preservação ambiental.

Agora, apresento mais um livro da Coleção Aprendendo a poupar: “Lixo vale dinheiro”. Os adultos conhecem bem este assunto, mas é bom trazer o tema para nossos alunos.

Vamos juntos?



Satoshi Suzuki

Engenheiro Agrônomo
Diretor da Alfáce Pizza Gourmet e
da S. Suzuki Viveiro de Mudas
Vereador em Ivoti



Economizei metade

Os primeiros passos. Na época em que estava nos primeiros anos do primário, recebia da minha mãe, um valor que não era mesada, mas um montante suficiente para comprar lanche no barzinho da escola, por uma semana. Fazem mais de 45 anos, mas lembro que cada cachorro quente custava 2,00 cruzeiros. Também me lembro que a Dona Romi e a Senhorita Ivone, me atendiam com um doce sorriso toda vez que eu pedia um pão somente com molho e sem salsicha para economizar metade do valor. Imagino que era muito esquisito, porém assim tive a oportunidade para exercitar a gestão e aprender a tomar decisões.

Inspirado na sabedoria dos pais. Mais tarde veio uma época em que surgiram as minhas filhas e precisava transmitir os ensinamentos que outrora havia recebido. Em tempos modernos, foi necessário criar uma fórmula especial onde os valores em moeda deveriam ser o suficiente para permitir o bom exercício emocional de lidar com o dinheiro. Para ser bom, é necessário permitir experimentar diversas situações, tais como: gastar tudo em futilidades e ficar sem recursos para as necessidades, guardar sem gastar e investir,

planejar o uso, e demais situações que ocorrem no mundo real. Existem várias opiniões sobre o exercício das finanças, mas penso que as diversas experiências tendem a trazer mais efeitos e custar menor montante quando aplicado na infância do que na idade adulta do ser humano, permitindo melhor saúde e sustentabilidade financeira da Família. Uma ótima fórmula. A medida necessita ser boa para as crianças e para o bolso dos pais. Assim, desenvolvi uma receita simples que muitos poderão utilizar. Somamos os valores estimados para todos os lanches, presentes de aniversários, eventuais sorvetes e cinemas, festinha e confraternizações, mochilas e material escolar, e demais itens, para termos uma ideia do total. No passo seguinte, dividimos pela metade e confiamos o valor na mão das crianças, para que aprendessem a decidir sobre as prioridades. Enfim, o resultado foi muito interessante, pois os lápis e as mochilas começaram a durar mais e diminuiu-se a necessidade de dizer “não” a toda hora. Creio que tenham aprendido a tomar decisões para a vida e, o mais importante, pude continuar a economizar metade. **mF**



A Super Recheada!!!

 **99556 0888**

 **99725 1444**

 **3104 8888**

 **3564 1371**



Nascemos de mãos fechadas, morremos de mãos abertas

Ao nascermos, contemos em nossas mãos algumas sementinhas das potencialidades do que seremos, do que precisamos desenvolver no decorrer de nossa vida para evoluirmos. Estamos ali apegados a estas potencialidades, a este vir a ser. Com o tempo, nossas mãos vão se abrindo para construir, ajudar, elaborar, orar, plantar e adubar a nossa existência para depois deixarmos aqui tudo o que foi construído e atribuído pretensamente como nosso.

Isto porque sementes são do plano terra, são apenas doações transitórias concedidas pela vida como instrumental do nosso aprimoramento. Deste modo, todas as ilusões sonhadas e porventura realizadas serão nossas somente por uma brisa de tempo. Quando a vida é percebida através desta perspectiva, os valores se invertem, a vida se suaviza e ganha um novo sentido. Talvez a partir deste ponto possamos nos perceber em contagem regressiva, já que tudo na vida, inclusive nós retorna ao seu ponto de partida.

Na vida, temos muitas oportunidades para

aprender a arte do desapego. No entanto, pouco vivemos o agora. Normalmente estamos enlaçados nos elos do passado ou seqüestrados pela dor não superada. Por conseguinte, sempre esperamos um novo amanhã, uma nova oportunidade de ser feliz e que a vida nos sorria num “tempo ideal”. Estamos nostálgicos ou expectantes, sendo o “agora”, o hiato das nossas inquietudes e preocupações.

Precisamos compreender que desapegar-se não significa necessariamente ser indiferente ou irresponsável consigo, com os outros, com a vida. Estou a favor da possibilidade de uma vida que valha a pena ser vivida todos os dias com suas alegrias e mesmo com seus problemas e desafios.

Precisamos nos lembrar que as verdadeiras conquistas são aquelas que carregamos na alma, não em nossas mãos. Em vista disto, o maior arrependimento é de não ter vivido plenamente, de não ter se pertencido. Portanto, desapegue-se. Lembre-se: nascemos de mãos fechadas, mas morremos de mãos abertas. **mF**

Lançamento

Um livro para
colorir, desenhar,
imaginar, criar!!

zmulti
editora

R\$ 34,90

51 9961 4410

ProfundaMente
muitos frutos e mais sementinhas

zmulti
editora

**Uma leitura que faz bem
a qualquer momento.**
Saúde | Bem-estar | Comportamento

NAP
núcleo de atendimento psicológico

Apoio: Curso do Fabão * Dimel * Frontal * Grupo Krause * Supermercados MA

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

O Natal e a Fênix: o que há em comum?

Costumo falar um bocado com meus botões, e na minha cabeça é de praxe pensar ligando coisas em outras coisas... E normalmente é sobre isso que gosto de escrever! Até porque pensar o que já foi pensado não é meu metiér... O novo, o reinventado sempre me seduziu. Chamam a minha atenção músicas remixadas... novos olhares... coisas impossíveis – aquelas que talvez não tenham sido feitas ainda e alguns julguem que não seja possível fazê-las, mas sim, é possível, apenas imprimindo uma outra ótica... e lá estará o resultado: diferente!

Então, trabalhando em brainstorm para a campanha da H.MARIA, pesquisei várias coisas sobre o Natal... E também sobre o Ano Novo... Costumo não vê-las apenas como datas comerciais e sim, datas que oportunizam a gente repensar algumas coisas... tipo: fazermos uma retrospectiva, revendo nossos planos – ao que nos propusemos versus o que realizamos; olharmos quem esteve conosco e avaliar verdadeiramente estas relações e fazer as contas do que fomos para o outro e os outros, para nós; e mais importante, o quanto fomos para nós mesmos. E eis a oportunidade de fecharmos as contas. A oportunidade de termos um novo

ponto de partida.

Mas, voltando às conversas com meus botões e o título deste texto, cheguei aos significados dos termos Natal, que tem origem na palavra do latim “natalis”, derivada do verbo nascer (nāscor); e Fênix, que na mitologia é uma ave fabulosa, única da espécie, que se deixava arder em um braseiro para, em seguida, renascer das próprias cinzas. E adivinhem? Cheguei à conclusão de que nosso símbolo de Natal deveria ser uma Fênix vestida com o gorro do Papai Noel! Este pensamento não deve ser visto como uma afronta aos símbolos do Natal...

É de se pensar mesmo... que o Natal – que precede o Ano Novo – e a Fênix têm em comum a possibilidade de renascermos. De, anualmente, repensarmos a nossa caminhada e então nos predispormos a sermos melhores. Não renascendo apenas em nós mesmos, mas na nossa atuação fraterna. Pois o próprio significado de fraternidade é o laço de parentesco entre irmãos, de amor ao próximo. De que somos humanos e fomos criados pela natureza para sermos seres altruístas: que se interessam por um mundo melhor para todos. Que neste final de ano sejamos Fênix vestindo Natal! **mF**

H.MARIA é mais do que um presente. É o carinho da escolha, é o desejo de surpreender, é a alegria de expressar admiração, amor, gratidão... tudo isso acompanha um presente H.MARIA. Por isso ele é muito mais: é a forma mais linda de dizer para uma pessoa que ela é importante para você.

H.M MARIA
JOIAS CONTEMPORÂNEAS

@hmarigiosoficial



Mais +

do que presentes:



H.MARIA



Joa é uma expressão de carinho, de amor,
de admiração, que permanece sempre presente.

Quer surpreender neste Natal? Solicite uma Consultora H.MARIA em nossas redes sociais @hmariojoiasoficial. Ela ajudará você com os mais lindos presentes.