

JORNAL

images

DA ILHA

NEM TUDO É LIXO

Resíduos orgânicos coletados em Florianópolis serão valorizados em projeto piloto

Além de ensinar técnicas de compostagem em escolas e centros de saúde, o projeto prevê a implantação da coleta de resíduos orgânicos porta a porta, que ainda não existe na cidade



Deixe sua casa pronta para receber os convidados

Arquitetura & decoração

CONFORTO: De olho na Copa

• Página D5

Carta ao Leitor

O meio de Copa é sempre um sofrimento contínuo (rsrsr)... Mas, dentro deste conceito incluímos excepcionalmente nesta edição, na lateral da página 4 do Imagem da Ilha uma coluna com o pertinente artigo do economista Celso Luiz Tracco, autor do livro "Às margens do Ipiranga" sobre o complexo de vira-lata, que nos assola.

Nesta edição seguimos com a série de matérias sobre meio ambiente, lixo reciclável e compostagem. São com matérias como estas que pretendemos envolver o leitor com a importância do acompanhamento da gestão de nossas necessidades básicas de infraestrutura sanitária. Começando pelo mais básico, a separação do lixo que possa ser reciclado do lixo que pode ser utilizado para compostagem. É um respeito básico que podemos ter para com a nossa Cidade, País e Planeta! Confira na página 5.

No Caderno de Decoração, trouxemos dicas de como transformar qualquer ambiente da casa em um espaço propício para unir ainda mais, os laços entre mãe e filhos e de como a decoração pode dar "aquela forcinha" para tornar os momentos em família mais aconchegantes e atrativos. Na matéria de capa, algumas formas de deixar sua casa confortável e atraente para receber os convidados para assistir aos jogos do Mundial 2018.

No Caderno Femina, a jornalista Maristela Amorim traz a novidade dos floridos para animar o Inverno. Já na coluna do Dr. Jamil Valente, descubra a importância do Zinco para o nosso organismo, e na coluna do Dr. Ibrahim Jamil, o que é o possível fazer para resolver o problema do ronco!

Boa leitura!

Hermann Byron

AGENDA CULTURAL

Aventuras em Alto Mar

Uma ilha, tradições seculares, uma jovem corajosa e muitas peripécias oceano afora. Realizada pela Cia Grito de Teatro de SC, "Aventuras em Alto Mar" tem tudo a ver com Florianópolis. Dias 30 de junho e 1º de julho, no Teatro Ademar Rosa. Os ingressos estão à venda na Blueticket. Mais informações: 3664-2628

Psicologia positiva

A busca pelo bem-estar e autoconhecimento é um dos movimentos de maior crescimento na sociedade contemporânea. É exatamente isto que o psicólogo Helder Kamei, referência brasileira em Psicologia Positiva, abordará no IV Workshop Vivencial de Psicologia Positiva e Meditação. Dias 9 a 12 de julho, no Mercure Florianópolis. Mais informações (48) 99931-1663



• seminário

• teatro



The Beatles pela vida

Músicos locais Interpretando os sucessos da maior banda de todos os tempos. No repertório, músicas da fase Psicodelia: Nowhere Man, Eleanor Rigby, In My Life, Day Tripper, Michelle, If I Needed Someone

Taxman, I'm Only Sleeping, She Said, She Said, Here There And Everywhere e Good Day Sunshine. Dias 3, 4 e 4 de julho, às 20h, no Teatro Ademar Rosa. Mais informações: 3664-2628



• imagem da quinzena



Foto: Jefferson Biela

Detalhe do pôr do sol na Lagoa da Conceição

• concerto



• concerto



Baixe o leitor do QR Code e acesse o código ao lado para conferir nossa agenda completa



• onde encontrar:

O Imagem da Ilha oferece 500 exemplares a mais nos seguintes locais com reposição semanal:

Beiramar Shopping: Café Delícia - L1 Café Fanny (L2) SC 401: Café Cultura (Passeio Primavera) e ACATE; O Padeiro de Sevilha (Shopping Casa & Design) e Café Francois (Corporate Park)
Jurerê Internacional: Café Pão da Casa (Jurerê Open Shopping)
Itacorubi: Mercado São Jorge

Publicação quinzenal da Editora de Jornais Imagem da Ilha com distribuição gratuita para a região da Beira-Mar Norte, via mala direta etiquetada, e com distribuição porta em porta nos bairros Santo Antônio de Lisboa,

Cacupé, João Paulo, Jardim Anchieta e Parque São Jorge.

TIRAGEM: 10.000 exemplares - MALA DIRETA: 9.500 Assinantes

Edição e Textos: Larissa Gaspar - **Diagramação:** Edson Egerland

Jornalista responsável: Hermann Byron A. S. Neto (JP 24303/RJ)

Tel. comercial: (48) 3024 2747 - **Celular Comercial:** (48) 99162 8040

e-mail: contato@imagemdailha.com.br - **Contatos Redação:** (48) 3028 3778

(48) 991628045 - e-mail: redacao@imagemdailha.com.br.

Impressão: Gráfica Araucária

Os artigos assinados não refletem necessariamente a opinião do jornal, sendo de inteira responsabilidade de seus respectivos autores

Troca de endereços, comentários e sugestões para o e-mail contato@imagemdailha.com.br.

Pink Floyd By Immigrant & Durga McBroom

O show Pink Floyd by Immigrant é um espetáculo que representa toda a magia visual e musical dessa que foi uma das bandas mais marcantes do Rock Progressivo no mundo.

Dia 7 de julho, às 20h, no Teatro Ademar Rosa. Mais informações: 3664-2628.

Auditado quinzenalmente pelo

Instituto Verificador de Comunicação **IVC**



ECONOMIA

Compre de SC

Governo do Estado lança campanha de incentivo ao consumo de produtos catarinenses

Foto: Julio Cavalheiro / Secom

Da Redação



Lançada no início do mês, a campanha “Compre de SC” irá incentivar a população a consumir produtos catarinenses em todos os setores da economia. A ideia por trás do movimento é e que o consumo estimula toda a cadeia produtiva, valoriza os produtores, ajuda a indústria a gerar mais empregos e acaba retornando à sociedade em serviços de melhor qualidade, já que priorizando os produtos catarinenses, o Estado consegue arrecadar mais impostos.

“Somos um Estado tão plural e diversificado, temos produtos que agradam a todos os gostos, paladares, uma indústria diversificada e de qualidade, então por que não dar preferência aos produtos catarinenses”, argumentou o governador Eduardo Pinho Moreira. De acordo com ele, se o cidadão compra uma geladeira fabricada em Santa Catarina, o imposto que fica para o Estado é de R\$ 300, se compra o mesmo produto de outro estado, SC retém somente R\$ 100. “Veio em boa hora e o nosso compromisso é assumir essa bandeira junto com Santa Catarina”, complementa o presidente da Fecomércio, Bruno Breithaupt.

Além de valorizar e reconhecer o traba-

lho do povo catarinense, a campanha tem o objetivo de ajudar a economia se recuperar dos prejuízos causados por 11 dias da paralisação dos caminhoneiros. De acordo com dados apresentados por Eduardo Pinho Moreira, em maio a arrecadação do Estado ficou cerca de R\$ 120 milhões abaixo do esperado.

Além do incentivo ao consumo, o Governo inicia negociações com todos os setores da cadeia produtiva do Estado para estudar mecanismos que aumentem a competitividade dos produtos catarinenses



SANEAMENTO

Mais de 20 quilômetros

Passados 10 meses desde o início das obras de ampliação do Sistema de Esgotamento Sanitário Ingleses-Santinho, mais de 20 quilômetros de tubulações foram assentadas em vias dos dois bairros. Esse número corresponde a 35,6% do total previsto no projeto, que contempla aproximadamente 58 quilômetros de rede em vias públicas e 4.500 ligações domiciliares, estações elevatórias e uma Estação de Tratamento de Esgoto (ETE), que terá capacidade de depurar 105 litros de esgoto por segundo.

INTERNACIONAL

Fête de La Musique

Conhecida celebração do verão europeu, a festa promove a integração das pessoas em locais públicos diversos – desde 1982, quando foi criada pelo então ministro da Cultura francês Jack Lang. Por aqui, a Aliança Francesa de Florianópolis realiza na capital três noites de celebração à Fête de La Musique com entrada gratuita, música instrumental autoral, discotecagem com vinil e karaokê. Confira a programação na agenda cultural do Imagem da Ilha.

CONFORTO QUE *move* VOCÊ

TAXA 0% a.m. EM ATÉ 30X

100% FIPE NO USADO

EMPLACAMENTO E IPVA GRÁTIS

8 ANOS DE GARANTIA

NOVO DE NOVO CITROËN



NOVO CITROËN C4 LOUNGE 2019

- Nova assinatura luminosa
- Nova Central Multimídia com Câmera de ré e Navegador por GPS
- Câmbio Automático 6 marchas
- Motor Turbo THP Flex de 173 CV
 - Novo Painel Digital
- Novas Rodas de Liga-leve 17"
- Faróis Full Led • Bancos em couro
 - Isofix • ESP e Hill Assist



neovox

LE MONDE
J'ADORE CITROËN

FLORIANÓPOLIS - Rua Liberato Bittencourt, 1426A, Estreito - (48) 3954-4646
BLUMENAU | CRICIÚMA | JOINVILLE | BALNEÁRIO CAMBORIÚ | JARAGUÁ DO SUL | TUBARÃO | PORTO ALEGRE
WWW.LEMONDE.COM.BR

Condição exclusiva para os modelos: Novo Citroën C4 Lounge FEEL ou SHINE 18/19 com taxa 0% a.m + IOF em 30 meses (entrada 60%). CDC realizado pelo Banco PSA com crédito sujeito a aprovação. Confira a CET da operação em uma de nossas lojas. TC de 856,00. Preço não inclui pintura metálica, frete e opcionais. Promoção Tabela FIPE 100% válida o Novo C4 Lounge FEEL ou SHINE 18/19 0Km, via canal venda showroom, para notas fiscais emitidas ao cliente até 20/06/2018, devendo o carro do cliente apresentar as seguintes condições: ser um veículo da marca Citroën ano/modelo 2013 a 2017; ter valor inferior a 50% do veículo novo; ter sido fabricado no Brasil ou Mercosul; ter rodado no máximo 15 mil Km ao ano; possuir manual do proprietário e chave reserva; ser aprovado em avaliação cautelar pelo Detran (ou empresa por esse credenciada); não ter sofrido nenhum tipo de colisão; não possuir nenhum tipo de restrição no prontuário do DETRAN; valor da FIPE considerando o mês da compra do carro novo. A promoção Tabela 100% FIPE não vale para vendas diretas de fábrica, somente para carros do estoque da concessionária (Estoque atual 10 unidades). *IPVA e Emplacamento grátis válidos para clientes residentes em Santa Catarina. Oferta válida até 30/06/2018 ou enquanto durarem os estoques. Imagens Ilustrativas. No trânsito, a vida vem primeiro.

ARTIGO

A Copa do Mundo, eleições e o vira-latismo de Nelson Rodrigues

Por Celso Tracco



Há exatos 60 anos, o Brasil ganhava sua primeira Copa do Mundo, vencendo a Suécia, lá em Estocolmo, pelo placar de 5x2. Nelson Rodrigues, um célebre jornalista, dramaturgo e escritor, decretava que finalmente havíamos superado o complexo de “vira-lata”. Nelson era um crítico daqueles que julgavam que pela miscigenação, pelo calor dos trópicos, pela falta de disciplina natural da nossa cultura social, o brasileiro não servia para nada. Na visão de Nelson, o brasileiro tinha uma baixa autoestima, um complexo de “vira-lata”. Assim a Seleção já saiu desacreditada, vencer na Europa, jamais. Nós brasileiros, já entrávamos perdendo. Como é que um “escravo” podia vencer o “patrão”? Bem, nesses 60 anos vencemos outras 4 Copas e somos, até agora, o maior vencedor no futebol mundial. Parece que deixamos de ser “vira-latas”.

Mas em outro evento, muito mais importante, as eleições de outubro, já sabemos quem será o perdedor: o de sempre! O povo brasileiro. A frágil democracia brasileira vive seus piores momentos dos últimos 30 anos. Pelas últimas pesquisas mais de 30% dos eleitores estão indecisos, ou votarão em branco/nulo. (Mais de 50% dos brasileiros dizem que não se mobilizarão para a Seleção, o desencanto é geral). Existem cerca de 15 pré-candidatos, muitos completamente desconhecidos para o povo. Mas ganhe quem ganhar, dificilmente poderá governar o país, pois o partido, provavelmente, não fará maioria no Congresso e este, mesmo renovado, permanecerá fragmentado. Continuaremos com as negociatas de sempre tendo o presidente de comprar apoio. Com que dinheiro? Ora o de sempre, o chamado dinheiro público, aquele dos impostos, aquele que não vai para a educação, para a saúde, para a segurança, para a infraestrutura. Ou seja este povo, perdedor, continuará a ser massacrado pelo infame sistema político brasileiro.

Quando é que nós, o povo, iremos vencer nosso complexo de vira-lata? Quando entenderemos que os políticos eleitos, devem servir ao povo e não se servir dele? Quando iremos entender que, numa democracia, a verdadeira autoridade emana do povo e não do político eleito? Devemos olhar com muita atenção para o nosso campeonato mais importante: o campeonato da cidadania consciente, onde o vencedor deve ser o cidadão que deve ter uma vida mais justa e participativa. Nosso sistema político não joga para o povo, portanto, cabe ao povo vencer seu complexo de vira-lata e mudar esse time corrupto, anacrônico, ineficaz e despótico. Já passou da hora do povo brasileiro vencer, mas para isso, ele precisa aprender a jogar.

Celso Luiz Tracco é economista e autor do livro *Às Margens do Ipiranga - a esperança em sobreviver numa sociedade desigual*.

COLUNA POLÍTICA

Raul Sartori

raulsartori@raulsartori.com.br



Foto: James Tavares / Secom

Hum...

Mais enrolação na enrolada obra de restauração da Ponte Hercílio Luz. O governo estadual agora diz que não tem mais prazo de entrega, porque a necessidade de complicadas desapropriações, no Estreito, não permitem que se faça um cronograma. Mas foi assinado mais um aditivo de R\$ 37 milhões. Só os nove contratos assinados desde 2014 envolvem gastos de R\$ 429 milhões. Pelo jeito vai voltar a torcida interiorana para que a velha ponte desabe e pare de levar mais dinheiro do contribuinte.



A conta

Embora haja uma resolução que autorize – o que não altera o privilégio pago pelo contribuinte – já passa de R\$ 3 milhões a conta que a Assembleia Legislativa pagou até agora para que seu presidente, deputado Aldo Schneider (MDB) recupere sua saúde.

Falsos

Vários vereadores de Florianópolis que defendiam o aumento da verba de gabinete de R\$ 20 para R\$ 23 mil e do número de assessores para cada gabinete, de 10 para 13, agora arquivado, são os mesmos que assumiram com a Associação Comercial e Industrial (Acif) compromisso público, à época da última campanha, em não aumentar despesas e custos do Legislativo. Falsos e hipócritas!

Apesar de...

Apesar do apoio náutico a navios de turismo ser uma piada em SC, as grandes companhias armadoras internacionais ainda tem a coragem de agendar escalas por aqui. Uma grande novidade na próxima temporada de verão será o navio Seaview, lançado semana passada em Gênova, na Itália, com capacidade para 5.331 passageiros, um recorde até agora neste tipo de embarcação. Fará escalas em fevereiro em Balneário Camboriú e Porto Belo.

Transparência parcial

A Secretaria de Estado da Fazenda diz que se escuda em lei federal para recusar-se, até diante do Tribunal de Contas, em listar as empresas beneficiadas com renúncias fiscais (são mais de R\$ 5 bilhões) e que resultados isso dá em receitas, se é que se pode dizer isso. Resolveu-se, então, assinar um protocolo entre as partes. Certamente cheio de regras e limitações, mas um avanço, afinal. Nisso, até agora, o TCE foi um faz-de-conta.

Compre de SC

Digno de aplauso o movimento Compre de SC, lançado pelo Governo do Estado para incentivar a compra de produtos catarinenses, motivando o consumo interno, fomentando a economia e, conseqüentemente, promovendo a necessária melhoria na receita de impostos. Quem não faria isso, em sã consciência, sabendo que o objetivo é o bem de todos?

Mas é preciso dizer que nesse momento de visível tristeza e desânimo geral da população, a boa intenção do Executivo, ao fazer seu papel, com transparência incomum, até, encontra comportamento inverso nos demais poderes, como Judiciário e Legislativo que, intramuros, tem feito tentativas seguidas, via projetos explicitamente corporativos, para aumentar gastos em momento tão difícil para todos. Notas seguidas, aqui, representando uma gota no oceano de uma mídia que se acovarda no silêncio ou indiferença intencional, insistem, teimosamente, em não deixar apagar as já tênues chamas do que ainda resta de indignação e revolta com tanta insensibilidade e oportunismo.

Dinheiro mal investido

Mesmo diante da imensa e negativa repercussão ao tentar terceirizar a contratação de 30 cargos, com despesa mensal superior a R\$ 3 milhões, a Assembleia Legislativa faz cara de paisagem e está promovendo outra e igualmente desnecessária despesa. Apesar da competente equipe de profissionais que já tem, está fazendo a licitação 0018/2018, pela qual, a um custo de R\$ 3.763.746,96, quer contratar empresa terceirizada para execução de diversos serviços na área de comunicação, como os programas “Em pauta”, Legislativo em rede” “Agora é lei”, “Mulher em foco”, “ORG” e “Tribuna aberta”. O estranho é que ao saber que alguém estava atrás do assunto, inexplicavelmente o aludido edital sumiu do site do Legislativo.

Grito de Guga

O tenista Gustavo Kuerten foi às redes sociais dar seu duro e incisivo recado de crítica contra a medida provisória do presidente Michel Temer que diminui percentuais das loterias destinados ao esporte e cultura para o Fundo Nacional de Segurança Pública. “Que educação se quer dar para os jovens?” se pergunta, sugerindo que o governo olhe para seu próprio umbigo e corte verbas do famigerado Fundo Partidário (R\$ 2,5 bilhões para este ano). Guga qualifica o ato do governo como “de desespero e covardia”. Não há o que se discordar do tricampeão de Roland Garros.

Inconstitucionalidade

O governador Pinho Moreira ajuizou no Supremo Tribunal Federal ação direta de inconstitucionalidade contra a lei complementar estadual 717/2018, que institui o plano de cargos e vencimentos da Defensoria Pública do Estado. Alega que é de competência exclusiva dele a propositura de leis relativas ao regime jurídico dos servidores. Pediu, ao todo, a impugnação de 24 artigos e sete anexos da lei, entre eles um que cria 20 cargos em comissão de assessor de credenciamento.

Dinheiro devolvido

Enquanto o corrupto Legislativo de Florianópolis tentava mais um de seus cambalachos à custa do contribuinte, frustrado pelo clamor da opinião pública, o vizinho congênere de São José, que também já teve seus momentos de Sucupira, se regenera. Devolveu ao Executivo, semana passada, R\$ 5,6 milhões, que serão usados na revitalização do Centro Histórico e na construção de um completo esportivo em um de seus populosos bairros.

Motociclistas

O governador Pinho Moreira, que é médico, sensibilizou-se pela campanha “Mais segurança no trânsito”. O objetivo é sensibilizar os catarinenses quanto ao elevado número de acidentes com motocicletas e suas graves conseqüências. Em 2017, os cinco principais hospitais de SC atenderam mais de 5,7 mil acidentes envolvendo motocicletas, uma média de 477 por mês.

Baixe o leitor do QR Code e acesse o código ao lado para continuar lendo a coluna do Raul



MEIO AMBIENTE

Tem jeito!

Projeto piloto para valorização dos resíduos orgânicos será implantado com colaboração comunitária e recursos federais

Larissa Gaspar

Com apenas nove anos, os filhos da engenheira agrônoma Rosângela Bastos já sabem a importância de separar o material reciclado do rejeito e de diminuir a geração de lixo para a preservação do meio ambiente. A mãe também se preocupa em deixar para eles um outro legado: o da compostagem. Todas as ações realizadas pela engenheira estão previstas no projeto “Ampliação e Fortalecimento da Valorização de Resíduos Orgânicos no município de Florianópolis”, segundo colocado nacional em edital do Fundo Nacional de Meio Ambiente.

Com investimento de R\$ 987 mil em recursos do Fundo Socioambiental da Caixa, com contrapartida de 1% da Prefeitura de Florianópolis, a principal novidade do projeto é a implantação da coleta de resíduos orgânicos porta a porta que até o momento não existe na cidade. Atualmente, quem deseja destinar os orgânicos à reciclagem precisa entregá-los num dos pontos de entrega voluntária (PEVs) ou em pátios de compostagem.

“Não há cidade no Brasil que faça a coleta de orgânicos em escala, nós vamos encarar esse desafio de começar a implantar a coleta em três frações: recicláveis secos, que já existe, orgânicos e rejeito”, afirma o presidente da Autarquia de Melhoramentos da Capital (Comcap), Carlos Martins. A previsão é de que a coleta de orgânicos seja instituída inicialmente nos bairros Monte Verde e Itacorubi até 2019.

O projeto possui três frentes principais: 1) Compostagem comunitária; 2) Compostagem institucional e 3) Compostagem domiciliar. Esta última já acontece desde janeiro de 2018, por meio das oficinas do Minhoca na Cabeça, que incentivava a reciclagem doméstica do resíduo orgânico com a doação de minhocários pela Prefeitura de Florianópolis. A engenheira Rosângela foi uma das beneficiadas com o kit minhocário. “Tenho preocupação com o meio ambiente, pois isso está na raiz da minha profissão e eu quero levar essa consciência para as crianças. Educando, eles aprendem, levam para casa, passam para os pais e assim vai multiplicando”, comenta a moradora da Lagoa da Conceição.

METAS E AÇÕES

“Ampliação e Fortalecimento da Valorização de Resíduos Orgânicos” tem como finalidade ajudar o município a atingir a meta de desvio do aterro sanitário de 60% dos resíduos secos e 90% dos resíduos orgânicos até 2030, conforme estabelece o Plano Municipal de Gestão Integrada de Resíduos Sólidos (PMGIRS). “As metas de recuperação de resíduos não são da Comcap ou da Prefeitura, são da cidade, por isso a marca desse projeto é a colaboração e a gestão



Foto: Divulgação/Comcap

A educação ambiental e a formação estão inerentes a todas as iniciativas do projeto

as lideranças comunitárias de cada bairro. “Queremos formar uma rede de compostagem e sistematizar as informações, até para poder computar os índices de desvio. Caso contrário, fazemos diversas ações e ninguém sabe ao certo o quanto foi reciclado. O próximo passo é fazer a aquisição, dos caminhões, das bombonas e partir para a capacitação das comunidades”, define Daiana Basteghini, gerente da Divisão de Gestão Ambiental.

MINHOCA NA CABEÇA

Uma das frentes do projeto Ampliação e Fortalecimento da Valorização de Resíduos Orgânicos é a segunda etapa das oficinas do Minhoca na Cabeça, com mais 500 kits de minhocários distribuídos para compostagem domiciliar. Lançado em janeiro deste ano, o programa abriu as 500 primeiras vagas que se esgotaram em apenas 17 horas.

PAPEL DO CIDADÃO

A alternativa mais inteligente para tratar o orgânico, de acordo com a engenheira sanitária e ambiental Karina, é através do minhocário domiciliar. “A pessoa sabe tudo que foi colocado, então ela garante a qualidade do composto e ao mesmo tempo resolve o problema do lixo na própria fonte geradora. Além disso, ela pode colher os frutos da sua atitude, usando o composto como adubo para sua horta, suas plantas”, ressalta.

Se cada cidadão tivesse um minhocário, acabaria com o problema de vazamento de chorume - líquido poluente originado do processo biológico do lixo orgânico - que contribui para o aquecimento global. “É possível resolver tratando o problema na causa e reduzir custos para a municipalidade, tanto na coleta quanto no destino final. Isso significa que a nossa taxa de lixo seria mais barata”, completa Karina.

CAMINHO DO LIXO

Após a separação dos restos de comida, cascas de frutas e verduras, a pessoa destina o lixo orgânico a um sistema de coleta: PEVs, compostagem domiciliar ou futuramente coleta porta a porta. “Esse resíduo é levado para um pátio de compostagem, onde será misturado a folhas secas, podas de árvore, galhos, palha e serragem. Com esse composto, é feita a estrutura da leira, que possui a arquitetura do Método UFSC de Compostagem”, conta Karina. Com o encerramento da alimentação da leira, que demora em torno de seis meses, o composto pronto transforma-se num material que pode ser usado para jardinamento da cidade e para os projetos de horta comunitária, horta escolar e centros de saúde com plantas medicinais.

Quer saber mais sobre o Método UFSC de Compostagem? Então baixe um app QR Code e acesse o código ao lado!



SAIBA MAIS

Ações previstas no projeto Ampliação e Fortalecimento da Valorização de Resíduos Orgânicos

- Implantação de coleta seletiva de orgânicos ponto a ponto. Serão instalados pontos de entrega voluntária de orgânicos em centros de saúde, escolas da rede municipal e outros pontos estratégicos.
- Aquisição de equipamentos (bombonas, balanças), ferramentas e materiais de construção civil para implantação dos pátios e de três veículos, dois utilitários e um automóvel, para a coleta dos resíduos, supervisão técnica e educação ambiental.
- Ampliação e melhoria dos dois pátios de compostagem operados pela Comcap e Floram, no Centro de Valorização de Resíduos (CVR), Itacorubi, e Parque do Córrego Grande.
- Implantação de novo pátio de compostagem no Ecoponto da Comcap no Morro das Pedras e ampliação do pátio na Base Operacional Norte.
- Implantação de dois novos pátios pela Floram.
- Fortalecimento das duas iniciativas de compostagem comunitária já existentes Revolução dos Baldinhos e Horta Pedagógica do Pacuca.
- Implantação de cinco novos pátios com gestão comunitária. Os novos pátios serão mapeados com lideranças comunitárias.

Foto: Larissa Gaspar



Não se pode confundir o lixo orgânico com o rejeito. O primeiro são restos de carne, frutas, verduras e outros alimentos. O segundo é aquilo que “não tem jeito”

descentralizada”, aponta o presidente da Comcap.

“É uma meta audaciosa, mas não existe milagre e tudo requer investimento. Ela serve para pressionar e nos fazer sair da inércia”, complementa Karina de Souza, engenheira sanitária e ambiental e gerente do Departamento de Planejamento, Gestão e Projetos da Comcap. No ano passado, foram

recolhidas 203 mil toneladas de resíduos em Florianópolis. A reciclagem de orgânicos representou 495 toneladas (menos de 3%). Os dados são do levantamento “Valorização de Resíduos Sólidos”, realizado pela Prefeitura de Florianópolis.

Há muito trabalho a ser feito nestes 12 anos: desde a implementação do modelo porta a porta para a cidade inteira ao fortalecimento de iniciativas que já existem, como projetos domiciliares de recuperação dos orgânicos na fonte, pátios de compostagem e PEVs institucionais e privados. “O edital do Fundo Nacional de Meio Ambiente dava metas e objetivos. Nós precisávamos desenvolver ações para alcançar as metas, mas já existe um movimento de valorização do resíduo orgânico em Florianópolis, tanto é que o nome do projeto é fortalecimento e ampliação. Uma das discussões foi o pagamento do serviço ambiental orgânico, para poder fomentar iniciativas de gestão comunitária, para que elas não morram”, conta a gerente Karina.

Serão implementados cinco pátios de compostagem institucional, em que a coleta será feita por meio de PEVs. Os locais destes pontos serão definidos em conjunto com

Baía limpa

Totens ajudam a entender a obra de despoluição da Beira-mar Norte

Foto: Hermann Byron

Da redação

da a estação que vai tratar a água misturada com esgoto que atualmente é jogada na Baía.

O projeto de balneabilidade que pretende despoluir a região da Beira-mar Norte, devolvendo-a ao lazer, recebeu uma nova ação. Foram instalados pela Companhia Catarinense de Águas e Saneamento (Casan), em três pontos ao longo da avenida, totens que irão ajudar a população a entender que a obra que está sendo realizada desde março na orla de Florianópolis.

Serão instalados três conjuntos de totens, com três equipamentos cada um deles. O primeiro mostra “O Projeto” de despoluição, o segundo mostra “As Causas” da contaminação da região e o terceiro traz “As Soluções” apresentadas pela área de engenharia da Companhia. Os primeiros dois conjuntos de totens já estão instalados. Um está nas proximidades do trapiche e o outro em frente ao bar Koxixos, perto da Ponta do Coral. Um terceiro conjunto será instalado ao longo desta semana junto à Estação Elevatória de Esgoto que fica bem no meio da avenida, no local mais conhecido com Bolsão da Casan. Ali será construí-

CRONOGRAMA DA OBRA

Dos 3,5 quilômetros de rede previstos para serem implantadas sob a Avenida Beira-mar Norte, dentro do projeto de despoluição daquela área de Florianópolis, mais de dois quilômetros já foram instalados, fazendo com que a obra esteja com seu cronograma avançado.

Em execução desde 15 de março, a obra vai tornar balneável a praia entre a Guarnição de Buscas e Salvamento do Corpo de Bombeiros (próximo à ponte Hercílio Luz) e a Ponta do Coral. O investimento no projeto é de R\$ 17 milhões, com recursos da CASAN e governo do Estado. O projeto de despoluição da Beira-Mar Norte, executado pelo consórcio CFO-FAST, conta com a parceria da Prefeitura Municipal.

A garantia da balneabilidade da Beira-mar está centrada basicamente na coleta do esgoto lançado irregularmente em 20 canais de drenagem



Foto: Divulgação



Foram instalados em três pontos ao longo da avenida, totens que irão ajudar a população a entender a obra que pretende despoluir o trecho da praia mais central da cidade

O PROJETO

A ação está focada no controle dos poluentes conduzidos pela rede de drenagem (a rede de águas das chuvas que acaba carregando também o esgoto lançado irregularmente por alguns imóveis). Por isso que a rede implantada sob o solo e interligada nas bocas de saída da rede de drenagem vai coletar as impurezas e conduzi-las até a Unidade Complementar de Recuperação Ambiental (URA), que está sendo construída junto ao Bolsão da CASAN.

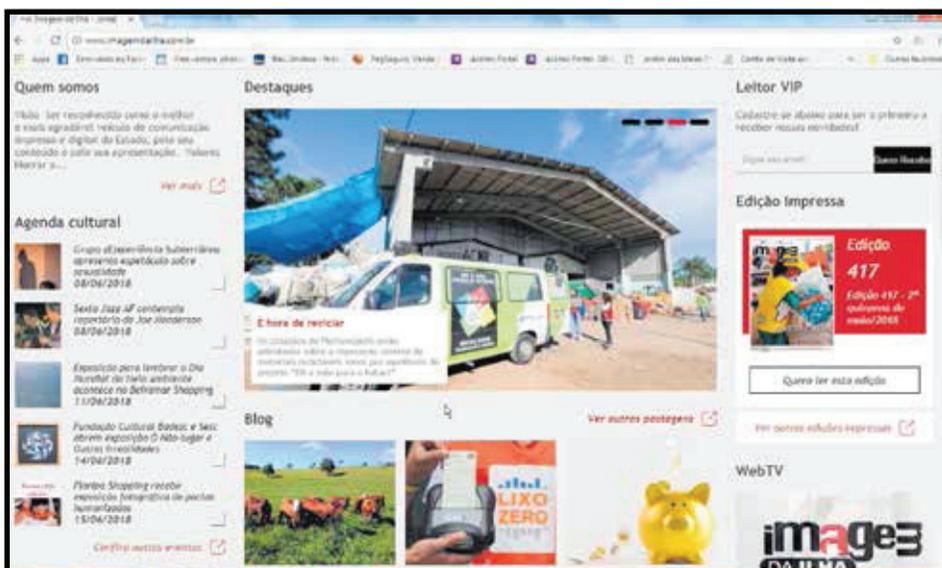
A URA Beira-mar vai tratar a água contaminada da rede de drenagem e lançar ao mar efluente livre de coliformes fecais. Cada uma das saídas da rede de drenagem pluvial (receberá um sistema próprio de captação e bombeamento). Serão 15 pequenas estações elevatórias conduzindo a mistura de chuva com esgoto até a URA Beira-mar. Desinfetada e clarificada, a água será lançada na Baía Norte.

POLUIÇÃO LOCALIZADA

Apesar de a área central de Florianópolis contar com 100% de rede de coleta

e tratamento de esgoto, diferentes fatores causam a poluição daquela área de praia. Entre eles, a ocupação desordenada e o alto adensamento urbano. Para agravar, o Programa Floripa se Liga na Rede estima que cerca de 50% dos imóveis da região apresentam alguma irregularidade na instalação à rede pública de esgoto.

Esse conjunto de fatores faz com que os canais pluviais arrastem com a água da chuva uma alta carga de esgoto, gerando a contaminação que impede o banho de mar na zona mais populosa da capital. Análises realizadas pelo Laboratório de Efluentes da Casan mostram que a aproximadamente 200 metros da areia da praia a água já se apresentam dentro dos parâmetros de balneabilidade da FATMA. Essa boa condição da água comprova que a poluição da Baía está concentrada, localizada junto às galerias de água da chuva. “Solucionado estes focos, a balneabilidade poderá ser recuperada”, diz o engenheiro Alexandre Trevisan, da Gerência de Meio Ambiente e Recursos Hídricos da CASAN.



Em todas as
PLATAFORMAS



CADASTRE-SE
www.imagemdailha.com.br





Urbano Salles

urbanosalles@uol.com.br

Foto: Imagem da Ilha/Hermann Byron

Projeto eleitoral

O empresário Ronaldo Daux está apoiando uma possível candidatura de Roberto Salum ao Senado. Deverá ser o primeiro suplente da chapa.

Na Holanda

O médico Paulo Zeni acaba de retornar de Amsterdam, onde participou da Semana Europeia de Reumatologia junto com outros renomados profissionais de todo o mundo. Além da atuação na medicina, Zeni é conhecido na Ilha como colecionador de arte. Dizem que ninguém tem mais quadros de Rodrigo de Haro do que ele: cerca de 60, incluindo os últimos pintados pelo artista antes das suas recentes complicações de saúde.



Amigas de infância: a administradora financeira Fernanda Lopes (à esq.) celebrando seu aniversário com a empresária gastronômica Greyce Fernandes no deck da Pizzeria Milano. A casa reservou espaço para quem quiser assistir aos jogos da Copa, com direito a petiscos grátis e chopos de categoria

Fina moldura

Dona de uma empresa de assessoria comercial com um networking valioso, Christiane Lopes Vieira está divulgando e captando clientes interessados em comprar o acervo de arte do pai de Maria Carlota Bobaid Carvalho, o saudoso pediatra e escritor Álvaro Cerne de Carvalho. Os quadros, de artistas locais, foram colecionados ao longo de 50 anos. Contam a história, costumes e tradições de Florianópolis.

Hemisfério Norte

Separada há um ano, Patrícia Vasconcelos, uma das madrinhas da revitalização da Praça Celso Ramos, decidiu buscar vida nova. Mudou-se para Braga, no Norte de Portugal. A cidade tem menos de 200 mil habitantes. Enquanto isso, a irmã, Andréa, está em Toronto, no Canadá, aguardando o nascimento do segundo neto.

Look da PM

Alunas da 5ª fase do Curso de Moda da Udesc sugeriram alterações no uniforme atual da PM durante encontro com o comandante-geral, coronel Araújo Gomes, e integrantes da comissão que vêm avaliando e desenvolvendo mudanças no uniforme operacional do corporação. Ana Paula Ferreira Machado, Fernanda Gonçalves de Souza e Elisa Anselmo apresentaram um novo conceito, com modelagens sugeridas, alterações no corte e tecidos especiais. Da mesma forma, propuseram alterações na tonalidade da cor, bem como quanto ao calçado e cobertura mais adequada.

Onde tudo começou

Três meses após a abertura da loja conceito do Café Cultura na Lagoa da Conceição, os fundadores da empresa, Luciana Melo e Joshua Stevens, empreendem novamente - e estão inaugurando o Tomato Cucina e Vino. Com sotaque e alma italianos, o restaurante ocupa o espaço que abrigava a antiga cafeteria, na Rua Manoel Severino de Oliveira.

Histórias para contar

Integrantes da tradicional família Cardoso que moram no Brasil e no exterior vão se reunir numa grande festa em Florianópolis. O encontro de gerações vai acontecer dia 1º de dezembro, data em que o saudoso Oscar Cardoso, avô da socialite Kátia Cardoso Dimatos, completaria 120 anos. Oscar ficou conhecido na cidade como dono das Lojas A Capital e do Oscar Palace Hotel.

Mimos de luxo

Um dos assuntos do momento na sociedade local é a lista de presentes do casamento do cirurgião plástico Egídio Martorano Filho e Rose Campos publicada num site especializado. Somando tudo, os convidados vão investir dezenas de milhares de reais. Todos os pedidos giram em torno da viagem de lua de mel em Paris e Roma, incluindo jantares, passeios e outras experiências. Até despesas para "ver o Papa" não foram esquecidas.

Talco do bebê

O secretário da Segurança Pública, Alceu Pinto, e a mulher, Samanta Nicoly, terão um fim de ano pra lá de especial. Está prevista para dezembro a chegada da filha Dominique.

Foi e venceu

Rodrigo Marques, de Florianópolis, está se destacando cada vez mais em Nova York com a sua Marquee Productions. É dele a direção de mais uma temporada de "Let's Broadway! A New Cabaret Series", apresentado todo último domingo de cada mês. A produção estreou em 2015 e, segundo um site local, é hoje um dos principais e mais celebrados shows de estilo cabaré do circuito off-Broadway.

Tudo novo

A musa pop Deborah Blando, italiana radicada em Florianópolis desde os cinco anos de idade, está empolgando os fãs com uma fase extraprodutiva. Começou a turnê do seu novo show com casa lotada em São Paulo - os camarotes esgotaram em menos de 24 horas. Na mesma noite, lançou o clipe do seu novo single, "One Truth".

Destaque na piscina

O Comitê Paralímpico Brasileiro acaba de convocar a atleta catarinense Catarina Martins Machado, de 14 anos, para participar da 2ª Etapa do Projeto Camping Paralímpico Escolar, em São Paulo. O projeto recebe os 40 melhores atletas de natação de clubes do país e oito técnicos que participaram das parolimpíadas escolares de 2017 para capacitação e treinamento. Catarina, que já nasceu sem parte do braço esquerdo, pratica natação há apenas um ano e meio. Treina no Lira Tênis Clube.

Foto: Darline Santos

Tradição do Guga

A 16ª edição do Prêmio IGK - A Grande Jogada Social está agendada para 21 de agosto, no Teatro Pedro Ivo. A premiação total chega a R\$ 26 mil.

Aposta no Maneca

O PDT catarinense vai concentrar forças na candidatura do brizolista Manoel Dias a deputado federal. Em tempo: o político completa 80 anos dia 13 de agosto.



Os anfitriões Joshua Stevens e Luciana Melo (à dir.) com Nelson e Regina Essenburg, da Decanter, na abertura do Tomato Cucina e Vino

More onde
tudo acontece.

K-PLATZ
RESIDENCE

Com bônus especial

e exclusivo.



2 DORMITÓRIOS
(1 OU 2 SUÍTES)

Avenida Presidente Kennedy, 606 - Campinas/São José

O K-Platz Residence
faz parte do K-Platz Center,
um empreendimento
completo e surpreendente:

- Residence, Hotel, eStúdio, Corporate, Mall e Estacionamento Rotativo.
- Qualidade W Koerich Imóveis em cada detalhe.
- Localização privilegiada.

wkoerichimoveis.com.br

Visite o decorado

48 3244.0185

 48 99169.4880

W KOERICH
I M Ó V E I S

Arquitetura & decoração



GOL PARA A DECORAÇÃO

Aprenda como deixar sua casa festiva e acolhedora para receber os convidados durante a Copa do Mundo 2018

Sala de TV com inúmeros assentos permite receber um número grande de pessoas

PALAVRA DE ARQUITETO

Por **Dirlene Serrano**Arquiteta urbanista, designer de interiores,
costume designer e professoraInverno chegou
e você já está Hygge?

Estamos todos à procura da felicidade e segundo pesquisa realizada pela ONU, o povo mais feliz do planeta é o povo dinamarquês. Eles têm bons salários, baixa corrupção, educação pública e igualdade entre homens e mulheres. Por isso os olhos do mundo estão voltados para eles.

A palavra Hygge, que em dinamarquês soa Huga, pode ser traduzida como aconchego, mas segundo eles é muito mais que isso, trata-se de um conceito, uma filosofia de boa vida. Hygge é também algo que está relacionado com o tempo e com a comida, quando o tempo está ruim do lado de fora, você fica confortável do lado de dentro. Beber um chá quente à frente de uma lareira, uma reunião de família e amigos, um jantar à luz das velas, uma boa comida ou tempo para ler um livro.

Os teóricos do assunto são unânimes em afirmar que é algo para ser sentido. O sabor Hygge é quase sempre familiar, doce e reconfortante. Se quiser preparar um chá mais Hygge, basta juntar mel. Se quiser fazer um bolo mais Hygge, acrescente cobertura. Se quiser um guisado mais Hygge, junte vinho.

O crepitar dos troncos na lenha a arder é dos sons mais Hygge que podemos encontrar. Na verdade, tem mais a ver com a ausência do som, aquele silêncio que nos permite ouvir os pingos da chuva ou o vento a soprar lá fora. O aroma Hygge é cheirar algo que o faça recordar de um tempo e lugar onde se sentiu seguro, que lhe lembre o mundo quando era criança.

No tato, qualquer coisa feita pela mão humana: um objeto de madeira, cerâmica, lã, pele, couro... Ver o pôr de sol, ver a chuva ou a neve cair é Hygge. Mesmo não tendo tudo isso é possível ser mais feliz se apostarmos em boas experiências no dia a dia e isso é muito Hygge!



Casa Carbono

O arquiteto Pedro Tesarollo e o designer de interiores Jairo Lopes da Klaxon Arquitetura apresentam a Casa Carbono na CASACOR Santa Catarina, aberta ao público no Beach Place Itapema, em Itapema (SC). A dupla projetou um loft de 100m² com espaços fluidos e totalmente acolhedores, onde prevalece o uso da madeira e soluções em mobiliário sob medida desenhado para camuflar áreas de funcionalidade, especialmente na cozinha. A presença nesta mostra também anuncia a abertura do escritório - antes localizado em Chapecó - agora em Balneário Camboriú.



Pela primeira vez em Itapema, a CASACOR Santa Catarina faz sua estreia em 2018 com uma

sede histórica e de grande valor cultural para a cidade. Com o intuito de valorizar o turismo no litoral do Estado, o evento ocupa um imóvel que foi referência em hospedagem durante muitos anos: o antigo Resort Plaza Itapema. A exposição acontece até 22 de julho, no antigo Resort Plaza Itapema.

O NCD em Pauta é o maior evento de conteúdo promovido anualmente pelo Núcleo Catarinense de Decoração e que traz profissionais da arquitetura de renome nacional para um bate-papo com os estudantes e arquitetos de Santa Catarina. O NCD já trouxe ao Estado Fernanda Marques, Dietmar Starke, Fernando Campana e no último dia 13 de junho, os arquitetos David Bastos e Sarkis Semerdjian.

Estivemos em Curitiba conferindo a Casa Cor Paraná que acontece desde 12/05 e vai até 01/07. Para que o tema da CASACOR 2018, "A Casa Viva", pudesse ser explorado ao máximo, foi escolhida a mansão térrea, na Rua Sergio Pereira da Silva, 10, com espaçosos 2,2 mil m² de área construída em um terreno de 5,5 mil m². No elenco estão nomes já conhecidos como Jayme Bernardo, Eduardo Mourão, Ivan Wodzinsk e Moacir Schmitt Jr e Sálvio Moraes Jr, diretamente da mostra catarinense, mas também novos talentos como Alessandro Cavalcanti e Ricardo Makhoul, de Londrina e Patricia Zat, André Cabral, de Curitiba.

A Mostra está em alto nível e fica perceptível a diferença da decoração paranaense com nossa a decoração litorânea. Creio que esta diferença se dá devido ao clima frio de Curitiba. Mármore, lareiras, painéis amadeirados e cortinados de tecidos grossos estavam presentes na maioria dos ambientes.

As três belíssimas fortalezas Históricas: Santa Cruz de Anhatomirim, Santo Antônio de Ratonos e São José da Ponta Grossa (foto), podem ser visitadas gratuitamente no primeiro domingo de cada mês até novembro. As fortificações foram construídas pelos portugueses no século XVIII, quando Espanha e Portugal brigavam pelas terras do Sul do Brasil. Serviam para proteger o território de invasões estrangeiras e defender o território. A entrada é gratuita.

INSPIRAÇÃO ORIENTAL

Inspirada na atmosfera do Japão, a nova coleção Kyoto, da Entreposto, possui mais de 40 opções de tecidos, em tons de cinza, branco e dourado, que transitam entre o liso e o estampado, e proporcionam um visual delicado e elegante aos ambientes. Você encontra esse lançamento na Paula Papéis e Tecidos, revendedora exclusiva da marca, em Florianópolis.

• **Paula Papéis e Tecidos**
Rua Almirante Lamego, 1455 - Loja 12, Centro
Fone: 3222-8391 • WhatsApp: 99919-1379
www.paulapapeis.com.br

FAMÍLIA

Lar com amor e afeto

Confira dicas de como transformar qualquer ambiente da casa em um espaço propício para unir ainda mais, os laços entre mãe e filhos

Da redação

Nossas lembranças da infância ao lado de nossas mães, em sua maioria, são dentro de casa, juntos assistindo televisão ou na sala de jantar. O lar é um ponto de referência quando pensamos no passado e nos momentos em família. E esse ponto de referência emotivo não precisa se limitar apenas à sala de estar e/ou TV. Costumamos pensar nesse ambiente em primeiro lugar, pois ali se concentra a aparelhagem de entretenimento, sendo um ambiente propício para momentos de relax entre mãe e filho.

Os demais ambientes da casa, porém, também merecem atenção quando se trata de projetar espaços que fortaleçam os laços de afeto. É o que explica a designer de interiores e psicóloga Fabiana Visacro, especialista em decoração afetiva. “Existe um lugar que é importante para a mãe estar sempre presente com o filho que é o quarto da criança, o lugar dentro da casa mais íntimo para elas. Estar junto dela, ali, é importante para registrar e deixar bem marcado na memória afetiva dos pequenos esses momentos de união. Acho interessante ter, dentro do quarto, um local para esse momento, que seja sentar na cama para fazer alguma atividade, uma leitura à noite ou um café na cama todo final de semana”, conta.

A profissional ressalta que ela mesma tem o hábito de levar o café na cama para as suas filhas nos finais de semana, criando momentos que, no futuro, com certeza, será uma lembrança amorosa e repleta de carinho. “Levo café na cama para as minhas meninas, com o livrinho na



Fotos: Henrique Queiroga

O quarto da criança é o principal ambiente da casa para mães e filhos se conectar



Ter um espaço dentro do quarto onde a mãe e filha podem desenhar ou ler juntas é sempre importante para estreitar os laços.

bandeja e ali a gente faz café com letra. Enquanto elas vão tomando café da manhã, eu vou contando histórias, das quais, muitas vezes, elas já ouviram mil vezes, mas o que importa é eu esteja lá com elas e isso cria uma marca na memória afetiva”, afirma.

De acordo com Fabiana Visacro, um outro local que também deve ser dividido com a criança em casa é o *home-office*. Parece contraditório, mas na verdade, é um

Criar um espaço dentro do home office para os filhos é interessante para que ele possa se espelhar na mãe



ambiente importante para mostrar à criança que, mesmo trabalhando você pode estar bem pertinho dela e, também, criar um exemplo profissional. “Naquele quarto de hóspede que é escritório ou apenas *home-office* mesmo, feito como um espaço para o pai e para a mãe tra-

balharem, é legal, também, deixar um cantinho ali para o filho estudar e ficar próximo aos pais. Se a bagunçinha do filho se tornar um incômodo, basta criar espaços de armazenamentos fechadinhos para as coisas da criança para não ficar tão aparentes e desorganizadas. Isso é muito importante porque é um tempo que você está dentro de casa junto (realmente) com a criança. É um momento dela poder se espelhar na mãe quando pensa em organização, critério e trabalho, são exemplos importantes”, avalia.

A profissional destaca que é preciso pensar além das áreas de entretenimento mais comuns dentro de casa, e expandir para estes outros pontos não tradicionais, pois criam-se novos laços, novas propostas de momentos entre mãe e filho e, ainda, ampliam as lembranças de carinho e afeto que as crianças se orgulharão de ter no futuro. “Isso mostra como a interação com os filhos pode ser ainda mais frequente dentro de casa, o que independe do tamanho da morada e da idade da criança”, encerra Fabiana.

ENGENHARIA

Eng. Márcio A. L. Cavallazzi

Responsável Técnico e Legal da Pravalier Engenharia

www.pravaliarengenharia.com.br



Edificações em risco

Acidentes prediais decorrentes de falhas na construção ou na manutenção são mais comuns do que se imagina. E trazem consigo relevante grau de perigo, podendo levar a prejuízos importantes e até a mortes. O assunto é sério, principalmente porque, muitas vezes, decorrem do envelhecimento e da desvalorização das edificações. Desabamentos, quedas de marquises e de fachadas, incêndios, vazamentos, infiltrações são provenientes de descuidos que poderiam ser evitados com medidas preventivas simples, de longo prazo, a partir de um programa de inspeção predial. Essa avaliação leva a um plano de manutenção que vai garantir a boa performance do prédio, e a segurança e o conforto dos seus usuários.

Outros fatores também podem originar anomalias construtivas. Os chamados endógenos, ou internos, são originários de irregularidades de projeto, de execução ou dos materiais utilizados. Ou, ainda, da combinação dessas etapas. Infiltrações, trincas, insuficiência de vagas de garagem, portas empenadas e outros problemas, aparentes ou ocultos devem ser reparados na fase de garantia do imóvel - até cinco anos após o habite-se. Essas falhas são de responsabilidade dos construtores e incorporadores, e devem ser reparadas por eles, de acordo com o Código de Defesa do Consumidor. Por isso a importância das inspeções técnicas e legais para a devida apuração das falhas e respectivas recomendações corretivas.

Os fatores exógenos, ou externos, são procedentes de intervenção de terceiros na edificação. Surgem em função de danos causados por obras de vizinhos, choques de veículos em partes da edificação, vandalismos, entre outros. Podem ameaçar seriamente o prédio, e pedem realização de perícia de engenharia para apuração dos prejuízos e seus responsáveis. Assim que identificados e comprovados em laudo técnico pericial, os reparos devem ser feitos e cobrados dos causadores.

Cientes disso, proprietários, síndicos, gestores prediais e também autoridades públicas devem estar atentos às inspeções periódicas. Um hábito a ser cultivado para garantir a boa manutenção e ainda a segurança e a proteção dos condôminos e da população.



LAR

Para todos os momentos

Decoração pode dar uma forcinha para tornar os momentos em família mais aconchegantes e atrativos

Da redação

Todo mundo diz que é importante a família estar reunida para as principais refeições. Mas, agora, um estudo canadense comprovou que esse momento é fundamental para o desenvolvimento das crianças. De acordo com a pesquisa, filhos que sempre estão à mesa com os pais consomem menos refrigerantes e alimentos gordurosos e tendem a ser menos agressivos.

A decoração pode contribuir para o fortalecimento da conexão entre pais e filhos durante as refeições. “No caso das crianças é legal trabalhar com coisas que prendam a atenção. Não se deve levar brinquedos para mesa justamente por isso, mas dá para fazer uma mesa lúdica, sem ficar infantil. Uma opção é usar pratos e copos com cores diferentes”, salienta a designer de interiores e psicóloga Fabiana Visacro.

A iluminação também é muito importante para criar um ambiente acolhedor. “Na mesa de jantar é comum o uso de pendentes, pois o foco da luz deve ser a mesa. Ela precisa estar bem iluminada. Se possível, o ideal é lançar mão de lâmpadas mais quentes que trazem conforto e não distorcem as cores das louças e alimentos. O LED



Foto: Daniel Mansur

Mesa redonda, cadeira confortável e pendente central criam o cenário perfeito para as reuniões familiares. Foto: Daniel Mansur



Foto: Divulgação

Família de clientes da designer Fabiana Visacro reunidos na sala de jantar projetada pela profissional. Ambiente confortável ajuda reunir a família diariamente

também é uma opção interessante”, conta Renata Gomes, arquiteta.

Para que a criança ou adolescente entenda sua importância no contexto familiar é possível usar alguns recursos e Fabiana ensina como: “Fazer plaquinhas e colocar o nome de cada um nos lugares da mesa é importante para posicionar o indivíduo e fazê-lo entender que se ele não ocupar seu

lugar, ele vai ficar vago”.

A arquiteta Renata Gomes salienta outros

recursos da decoração que são aliados dos pais para fazer desses momentos em família algo extremamente agradável. “As mesas redondas são ótimas opções, pois esse seu formato ajuda na conversa dos integrantes. Cadeiras mais confortáveis também são importantes justamente porque esses mo-

mentos precisam ter o tempo suficiente para que todos possam comer, mas também conversar”, explica.

Fabiana complementa apontando outros recursos. “Pode-se bordar cada quadrante da toalha de mesa com palavras de amor como bondade, compaixão, criatividade e perdão. Dessa forma, os pais conseguem agregar reflexão não somente para o momento da refeição, mas para todo o dia do filho”, encerra.



moxie
**CHUVEIRO + CAIXA DE SOM
 COM TECNOLOGIA BLUETOOTH.
 SEU BANHO COM MAIS MÚSICA!**

**CAMPANHA DE LANÇAMENTO:
~~DE R\$1.490,00~~
 POR R\$999,00**

KOHLER
 KITCHEN AND BATH

Baixe um app QR Code e acesse o código ao lado para saber como ter música no seu banho!!



DOMANI
DESIGN

www.chuveiromoxie.com.br

SC 401, 5025 - Shopping Business Decor - Loja 21
 Fone: (48) 3206-0999

MUNDIAL

Preparando a casa para a Copa

Saiba como deixar a sua casa confortável e atraente para receber os convidados a hora de assistir aos jogos do Mundial 2018

Fotos: Jomar Bragança

Da redação

A Copa do Mundo 2018 já está aí, mas ainda dá tempo para deixar a sua casa bastante festiva e acolhedora para agradar a todos os torcedores do evento de futebol mundial, que acontece na Rússia. A arquiteta e designer de interiores Gláucia Britto indica que o primeiro passo a ser dado quando se propõe a receber convidados em casa é checar quantas pessoas vai receber, para que elas se sintam confortáveis. Conferir todos os itens e mobiliários dos ambientes é importante para não deixar passar nada.

“Se a sua TV fica na sala de estar ou no espaço gourmet é preciso averiguar se a iluminação está correta, se não tem nenhuma lâmpada queimada. Os móveis precisam estar preparados para receber um grande número de pessoas, como um sofá bastante confortável, por exemplo”, afirma. De acordo com a profissional, se o anfitrião for adquirir um novo televisor, é extremamente importante se apegar a alguns detalhes que fazem toda a diferença. “Ao comprar uma TV nova é preciso analisar o seu espaço físico, principalmente o espaço que há entre a TV e o sofá, para que se saiba qual o tamanho ideal do aparelho a ser adquirido. Não adianta obter uma TV enorme se o seu sofá fica muito próximo a ela. Tem que avaliar tudo isso”, indica.

A arquiteta Nina Abadjieff ressalta que as distâncias mínimas entre o assento e o televisor devem ser respeitadas para que não cause nenhum dano aos convidados. “Elas são muito importantes para não prejudicar a audição e a visão dos usuários. Para uma TV de 50 polegadas, por exemplo, a distância mínima é de 1,9m, já um televisor de 55 polegadas, o espaço mínimo deve ser de 2,1m”, explica.

A compra da TV deve se basear na medida do espaço disponível da sala. Sendo assim, não adianta adquirir uma grande TV se ambiente não comporta.



Projeto Gláucia Britto. Sala de TV com inúmeros assentos permite receber um número grande de pessoas com conforto.



sofá também precisa ser pensado na composição do ambiente. Além de ter um assento confortável, ele não pode destoar do restante da decoração, nem ser muito maior do que deveria, de acordo com o layout. Para Gláucia Britto, o sofá mais indicado é o que fique em uma posição mais reta, pois os convidados ficarão sentados e não deitados para ver o jogo. “O sofá precisa ter uma estética bacana, mas o conforto tem que ser a prioridade. Uma boa espuma e a densidade adequada interferem muito no assento. A profundidade precisa ter cerca de 90 cm a 1 metro. O tecido tem que ser um que não esquente e, claro, sempre de acordo com o estilo de decoração da casa. Em se tratando de Copa do Mundo, ele precisa comportar o maior número de pessoas

Foto: Divulgação

possível, mas dentro da proporção da sua sala”, avisa.

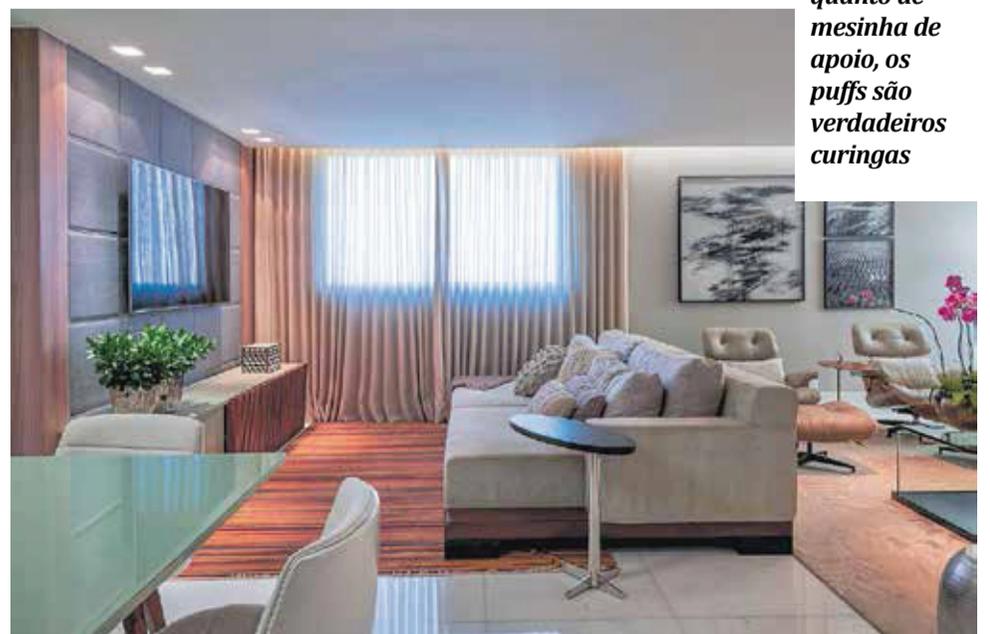
Para comportar um maior número de convidados sentados, o uso de banquinhos e pufes se encaixa perfeitamente à situação. “Os pufes são curingas. Se aparece mais algum convidado que você não esperava, ele serve como um assento a mais e, às vezes, até mesmo como uma mesinha ou aparador. Eles são versáteis e podem ser levados para qualquer ambiente. Banquinhos de bar também são ótimas opções, principalmente se for receber os convidados no espaço gourmet”, indica Gláucia Britto.

Outros itens importantes para que todos se sintam à vontade e aproveitem os jogos são as mesas de apoio, tanto de centro quanto de canto. “Os aparadores também fazem ótima composição para servir

petiscos e apoiar os copos dos convidados. Se a sala de jantar é próxima à sala de TV deixe uma mesa já posta para que os convidados possam ir até lá se servirem. Se forem assistir ao jogo no espaço gourmet, fica ainda mais fácil dispor de mesas e bancadas para servir a todos. Monte de uma forma mais despojada e que seja a cara da Copa”, ensina Gláucia Britto.

Alguns jogos acontecem pela manhã, já que o fuso horário da Rússia em relação ao Brasil são de seis horas a mais. Assim, um brunch ou mesmo café da manhã são ideais para satisfazer aos convidados. “Os aparadores atrás do sofá ou em espaços laterais do ambiente são bem atrativos e perfeitos para servir as comidinhas aos convidados”, encerra Nina Abadjieff.

Servindo tanto de assento quanto de mesinha de apoio, os puffs são verdadeiros curingas



DECORAÇÃO

Com estilo e personalidade

O aluguel é uma opção real para muitos brasileiros e profissionais de arquitetura e o ensinam como deixar esse tipo de morada com a 'cara' do locatário

Da redação

De acordo com levantamento do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, o IBGE, o número de imóveis alugados em todo o país aumentou. Isso é reflexo da crise econômica, mas também de mudanças sociais. O que mudou também é que os imóveis alugados não necessariamente precisam ser moradas impessoais. É possível torná-lo intimista, acolhedor e personalizá-lo sem obras.

Um curinga para esse feito é o papel de parede. "É um recurso ótimo porque é fácil de aplicar e retirar. Além disso, imprime personalidade e proporciona várias possibilidades no uso de cores, texturas, relevos e desenhos diversos", contam a designer de interiores Flaviane Pereira e a arquiteta Márcia Coimbra.

A escolha do papel de parede deve remeter à identidade de quem vai usufruir o espaço. No mercado há várias opções em alta: "O rosa vintage, também conhecido como rosa antigo, a textura de concreto, o que imita o linho natural, palhas, cortiças, fibras naturais, o bronze metalizado, o couro, o com estilos geométricos como o Chevron e o quadriculado... Enfim, várias padronagens criam infinitas possibilidades",

Barato, fácil de colocar e tirar e extremamente decorativo, o papel de parede é um elemento decorativo curinga para ser usado em apartamentos alugados



Foto: Gustavo Xavier

destacam Flaviane e Márcia.

Os adornos também são excelentes quando o assunto é personalizar, trazer acolhimento e até contar histórias de uma viagem ou da família que vive no espaço. "Com a variedade de adornos que encontramos no mercado, é possível trazer todo o charme e autenticidade somente com eles. Vale também aquele souvenir. O importante é denotar a personalidade e gostos do mora-



Foto: Gustavo Xavier



Plotagem e souvenir de viagem dão identidade ao projeto

Além do papel de parede e dos adornos, a iluminação também pode ser um artifício para mudar a morada alugada sem alterações estruturais. "Para quem gosta de iluminação, podemos utilizar pendentes e até iluminação de sobrepor com vários pontos de luz e uso de eletrofitas", ensina Nina.

Todo mobiliário é solto o que permite os moradores transportá-los com facilidade em caso de mudança

As profissionais acrescentam mais opções à lista: "Em apartamentos alugados utilizamos espelhos emoldurados, o mobiliário escolhido é sempre aparadores, racks, buffets e estantes que já achamos prontos em lojas do setor. Utilizamos ainda plantas, vasos decorativos, luminárias de mesa ou de piso, assim como luminárias do estilo plafon", encerram Flaviane e Márcia.

dor", explica a arquiteta Nina Abadjieff.

INTEGRAÇÃO

Dois ambientes em um

Profissionais da arquitetura e decoração dão as dicas de como harmonizar a área de serviço e cozinha, tornando os espaços funcionais e organizados

Da redação

Em apartamentos pequenos é comum termos a área de serviço interligada à cozinha. Para que os ambientes não se confundam e tenham suas independências funcionais é preciso um projeto arquitetônico bem planejado, que traga praticidade e organização para cada devido espaço.

De acordo com a designer de interiores Flaviane Pereira e a arquiteta Márcia Coimbra algumas soluções são imprescindíveis para ajudar na otimização do espaço e personalização de cada ambiente. Com um bom planejamento é possível encontrar soluções para montar e equipar os ambientes com armários bem projetados e que atendam às necessidades dos moradores. "Uma bancada retrátil, nichos suspensos, móveis com rodízios, são alguns recursos utilizados em espaços compactos. Assim como armários aéreos, lavan-



Parede de drywall separa a área de serviço da cozinha tornando os espaços mais organizados

derias e móveis embutidos, instalações de grades para pendurar acessórios ou prateleiras para guardar panelas, caixas organizadoras e varal. Itens que fazem toda a diferença na hora de otimizar os espaços", indicam.

Atualmente, a grande maioria das cozinhas é projetada pelas construtoras no estilo corredor e, assim, sua única fonte de iluminação natural é proveniente da área de serviço. Porém, apesar disso, é necessário que os ambientes se mantenham separados e, segundo as profissionais, uma ótima dica é optar por portas de correr de vidro incolor. "Elas ocupam pouco es-

paço e têm a função de bloquear odores da cozinha, sem perder nada de luminosidade da janela da área de serviço. Além de dar continuidade ao espaço sem bloqueio visual, o uso de adesivos também é permitido e, também, o vidro jateado, para quem não quer ter visibilidade ou ocultar roupas e demais itens na área de serviços sem perder a luminosidade do espaço", revelam.

Outra dica de Flaviane e Márcia são as divisórias com cobogós, elementos vazados e coloridos que ocupam pouco espaço e dão um ar de descontração aos dois ambientes, dividindo-os, sem confinar ou diminuir o espaço. Elas ressaltam que o primordial é dar funcionalidade aos ambientes, sem que haja interferência entre eles, porém com harmonia. "O destaque de um planejamento para estes dois ambientes é que ele traga praticidade, que seja funcional ao projeto proposto e que, também, proporcione leveza ao espaço", encerram.



INFÂNCIA

Meu mundo particular

Unindo brincadeira e aprendizado, o mapa-múndi vem atraindo cada vez mais o gosto das crianças e se tornando hit na decoração de quartos infantis

Da redação

Figura comum em escritórios ou quartos de adultos loucos por viagem, o mapa-múndi, agora, também se tornou um queridinho na decoração voltada para o público infantil. Em projeto para uma brinquedoteca, da arquiteta e designer de interiores Carmen Calixto, o elemento se faz presente, em grande escala, na parede do ambiente para aguçar a curiosidade e incentivar o aprendizado.

“É uma maneira lúdica de ensinar às crianças sobre a Terra e a localização dos países e cidades. Incentiva a curiosidade pela geografia e o conhecimento. Ele é apropriado para todas as idades e existem diferentes mapas para todos os gostos e estilos, o que torna ainda mais interessante”, afirma a arquiteta.

Carmen conta que existem muitas formas de incentivar o aprendizado das crianças para que elas interajam com o mapa, e ele seja muito mais do que um item na decoração, como procurando países e cidades dos seus personagens favoritos, por exemplo. “Recordações de viagens que re-

metam à alguma cidade específica, livros infantis cujos personagens moram ou visitam algum lugar interessante, bonecos com roupas típicas...enfim, basta usar a imaginação para aguçar a curiosidade dos pequenos”, indica.

Na opinião da arquiteta Nina Abadjieff é muito importante que as crianças interajam com o mapa e ele seja bem atrativo para elas. Em um de seus projetos o mapa se faz presente repleto de cores vivas para chamar a atenção dos pequenos. “Muitas vezes os pais personalizam o mapa com coisas que a criança gosta, deixando-o mais lúdico e divertido. Gosto de deixar com cores distintas, pois assim fica ainda mais atrativo para a criança, que é bem estimulada pelo sentido da visão”, relata.

Segundo Nina, outros elementos também podem ser inseridos, juntamente com os mapas, para estimular a criatividade e a autonomia nos pequenos. “Quartos lúdicos e montessorianos são excelentes maneiras de deixar a criança mais independente e interessada pelo universo que a envolve. Brinquedos educativos e que tenham seu espaço certo para ser guardado para

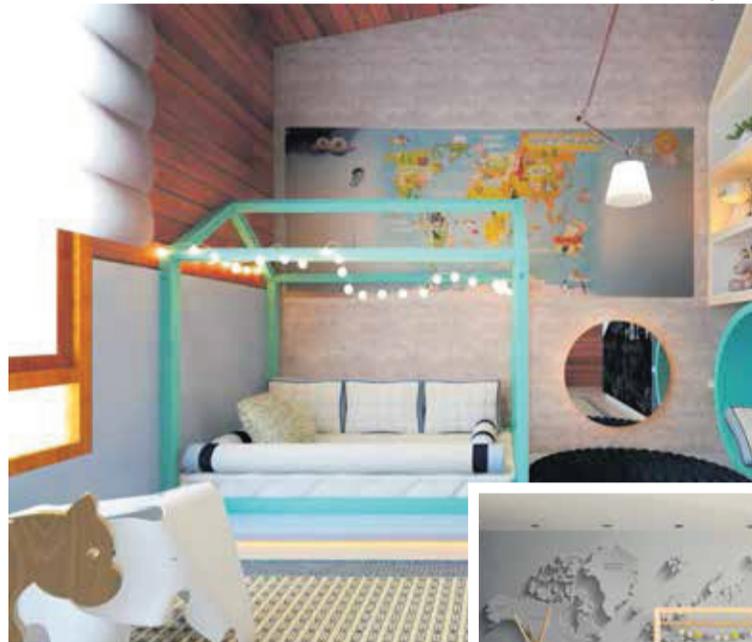


Foto: Divulgação

O mapa colorido é um atrativo para as crianças que são, nessa fase, muito estimuladas pelo sentido da visão



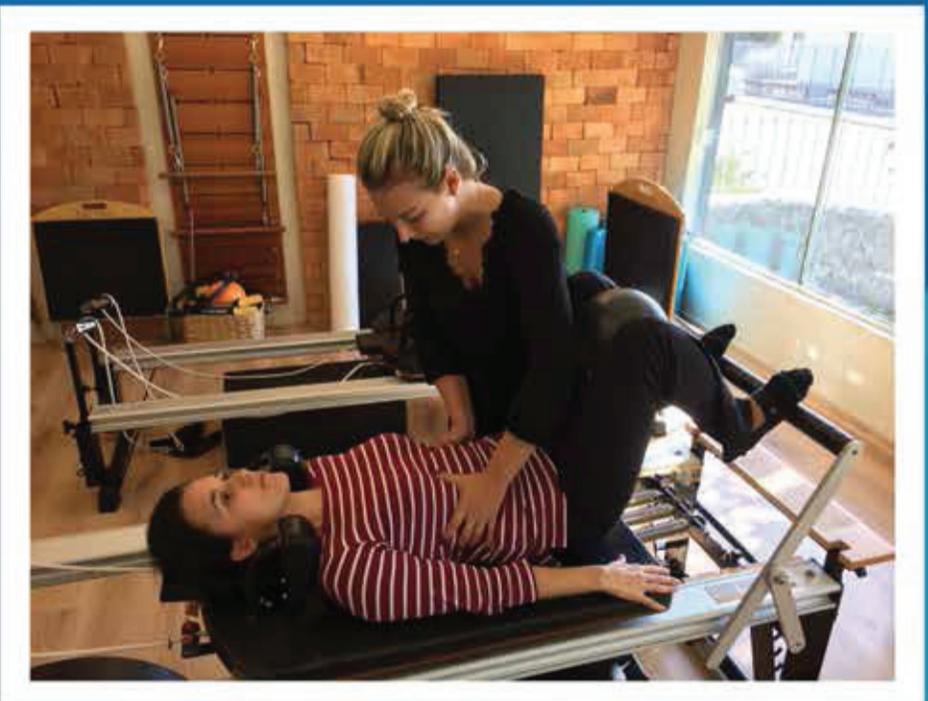
Foto: Henrique Queiroga

não ter a poluição visual no ambiente são uma excelente pedida também. Além disso, podemos fazer elementos em marcenaria para despertar e aguçar ainda mais a curiosidade das crianças”, encerra.

PILATES CLÍNICO E EFICIENTE É NA ESCOLA DO CORPO

AGENDE SUA AVALIAÇÃO

É POSSÍVEL MUDAR



INDIVIDUALIZADO E PERSONALIZADO

[WWW.ESCOLADOCORPO.COM.BR](http://www.escoladocorpo.com.br)

R. João Martins Cordeiro, número 33 | Córrego Grande / Fpolis
(48) 3234.9919 / (48) 3234.4233 contato@escoladocorpo.com.br
[facebook.com/escoladocorpo](https://www.facebook.com/escoladocorpo)

P R O N T O P A R A M O R A R



OPERA HOUSE



woa.com.br



- 3 ou 4 suítes
- Até 510 m² de área total
- Vista espetacular para a Beira-Mar
- Projeto assinado por arquitetos renomados
- Sofisticação e exclusividade em cada detalhe
- Lazer completo
- Unidades personalizáveis

C O N T E M P L E S U A V I D A E M N O V O A T O .

(48) 3224-1001

Plantão de Vendas:
Av. Beira-Mar | Esq. com Trav. do Rouxinol

SIMPHONIA
WOA BEIRAMAR



F=FORMULA

*Registro de Incorporação: 1º Ofício de Registro de Imóveis de Florianópolis, Livro 02, sob o nº 75-202/AV-06, datado de 08/10/2013.

Feminina

JARDIM DE INVERNO

*Estampas florais elegantes
trazem cor e alegria para a
temporada tradicionalmente
sisuda*

• Página F4

*No espaço Stela
Knabben e Pavimento
02, as alternativas
brincam com diferentes
inspirações, texturas e
modelagens*

BEM-ESTAR

Por **Suzana Dallanhol**Especialista em Fisiologia
do Exercício, UnB

Mestre em Psicologia, UFSC

Diretora da Academia BetterYou



Sentir dor é sempre um sinal de algo grave?

Ador é um processo complexo que vai muito além das conexões entre os nervos. O que ocorre na experiência da dor é uma interface entre processos fisiológicos, psicológicos e sociais. A estimulação neural ocorre quando estímulos de dor são enviados ao cérebro, processados e enviados de volta, como uma resposta. Durante esse percurso, no entanto, há fatores que modulam essa resposta. É por isso que, em algumas situações traumáticas, a sensação de dor só vem depois do evento. Alguém que está realizando um salvamento, por exemplo, pode nem sentir que machucou a perna e só perceber mais tarde que teve um ferimento. Há tantas outras situações em que pessoas passam por episódios agudos e só sentem a dor um tempo depois. Esse mesmo fenômeno de modulação pode ocorrer na dor crônica. É a interferência de estados psicológicos e contextos sociais que, eventualmente, intensificam a sensação de dor, mesmo quando não há dano tecidual envolvido.

A abordagem biopsicossocial da dor procura compreender o ser humano em todas as suas dimensões, e não apenas sob o ponto de vista biológico ou estruturalista. É um avanço teórico, baseado em evidências científicas, do modelo de que a dor é, diretamente, o resultado de dano tecidual. Imagens de ressonância magnética e PET scans mostram que muitas áreas do cérebro ficam ativas durante a percepção da dor, sugerindo que o processamento das emoções, comportamento e dor são intimamente interligados.

A dor crônica, que é a que dura três meses ou mais, gera muito estresse ao organismo e, conseqüentemente, cria um círculo vicioso, deixando o indivíduo em permanente estado de vigilância. A continuidade desse quadro traz conseqüências muitas vezes severas ou mesmo incapacitantes, ocasionando perda da qualidade produtiva ou nas relações pessoais.

A boa notícia é que há estratégias de manejo da dor que podem ser aprendidas e devem restabelecer a qualidade de vida. Ao invés de colocar o foco nas "causas físicas", os profissionais de saúde devem informar-se acerca das evidências científicas que corroboram a abordagem multifatorial ou, em outras palavras, levam em conta as dimensões biopsicossociais. O modelo dualista de divisão mente-corpo, à luz dos resultados nas neurociências, não mais se sustenta.

Uma abordagem multidisciplinar da dor, que leve em conta a complexidade humana, é o caminho mais razoável. Isoladamente, nenhuma medida será eficaz num quadro de dor crônica. O combate ao sedentarismo, à inércia, ao medo do movimento, no entanto, tem se mostrado eficiente quando compõe uma estratégia planejada de acordo com a individualidade. A falta de exercício leva à perda de massa muscular, aumenta o risco de vários cânceres, predispõe a diabetes, hipertensão, distúrbios do sono e muitas outras patologias. O sedentarismo, portanto, é um caminho perigoso.

Fazer exercícios promove a saúde, reduz o estresse, produz cascatas hormonais que ajudam a regular a homeostase, melhora a sensação de auto-eficácia, produz efeitos hipotensivos e traz uma inigualável sensação de relaxamento. Se você tem dor crônica, não deixe que essa sensação tome conta da sua vida: procure ajuda!

www.betteryou.com.br

BETTERYOU
ACADEMIA

MEDICINA PREVENTIVA

Por **Dr. Jamil Mattar Valente**

Médico cardiologista

A importância do zinco no nosso organismo



O zinco tem sido reconhecido como um elemento distinto desde 1509, mas não havia sido identificado como um mineral essencial até o século passado. Em 1961 foi estabelecida uma ligação entre a deficiência de zinco e o hipogonadismo endêmico, e com o nanismo na zona rural do Irã.

Recentemente, um grande interesse tem sido gerado pela possibilidade de que a deficiência subclínica de zinco pode significativamente aumentar a incidência, a mortalidade e a morbidade por diarreia e infecções das vias aéreas superiores. Juntamente com ferro, iodo e vitamina A, a falta de zinco é uma das principais deficiências de micronutrientes em todo o mundo. Vários estudos demonstraram que a suplementação de populações de alto risco pode ter benefícios substanciais à saúde.

São fontes importantes de suplementação de zinco na dieta: as carnes vermelhas e frangos, as nozes e as lentilhas. Nas dietas dos países ocidentais, produtos alimentícios tais como cereais matinais são fortificados com zinco e esses produtos fornecem uma importante suplementação de zinco.

Estima-se que cerca de 45% da população adulta tan-

to no Brasil como em outros países tem uma ingestão inadequada de zinco. O zinco é ativamente absorvido no intestino delgado. Uma vez absorvido no intestino, o zinco é carregado pela circulação portal até o fígado. A absorção do zinco pode estar prejudicada em pessoas que têm doenças no pâncreas, pois as enzimas pancreáticas são necessárias para a liberação do zinco.

Aproximadamente 250 proteínas no nosso organismo contêm zinco. Isso inclui enzimas como a conversora da angiotensina, a fosfatase alcalina e a anidrase carbônica.

Além disso o zinco tem um importante papel tanto na divisão celular como na apoptose, que é a morte programada das células. Uma leve deficiência de zinco na dieta prejudica a velocidade de crescimento da pessoa, enquanto que uma depressão severa de zinco leva a um retardo importante no crescimento.

Outras manifestações clínicas da deficiência de zinco incluem um retardo no desenvolvimento sexual, impotência, hipogonadismo, alopecia, perda do paladar, disfunção do sistema imunológico, cegueira noturna, cicatrização prejudicada das feridas e várias outras lesões na pele. As alterações dermatológicas ocorrem primariamente nas extremidades ou em torno dos orifícios do corpo e são frequentemente caracterizadas como lesões pustulares vesiculobolhosas e eritematosas. Outros sinais e sintomas da deficiência de zinco incluem a mudança na cor do cabelo, perda do apetite e diminuição da contagem dos espermatozoides.



SAÚDE

Dormir bem

Boas noites de sono são necessárias para evitar problemas no organismo

É senso comum a necessidade de boas noites de sono para o funcionamento completo e ideal do organismo, já que durante o sono o corpo realiza funções importantíssimas com conseqüências diretas à saúde, como o fortalecimento do sistema imunológico e secreção e liberação de hormônios.

A privação do sono provoca alterações no ritmo biológico, na condição ambiental e em fatores orgânicos, como sonolência excessiva, dificuldade de concentração, déficit de memória, irritabilidade, fadiga física e mental, alteração de humor e outros problemas. Em razão disso, qualquer interferência na quantidade ou na qualidade do sono importará em sensíveis alterações nas atividades cotidianas dos indivíduos. Os distúrbios do sono podem estar relacionados com diversas doenças, entre elas, hipertensão, diabetes, depressão, obesidade.

Cerca de 50% da população brasileira possui algum distúrbio do sono. No geral, as principais manifestações são insônia; sonolência diurna excessiva; apneia do sono (afeta 4% da população mundial e é considerada o mais grave distúrbio do sono); ronco; sonambulismo; pesadelos, terror



Foto: Divulgação

A luminosidade e ruídos no ambiente diminuem o relaxamento ao se deitar. O quarto deve estar silencioso e com baixa ou nenhuma luminosidade

do sono; bruxismo; epilepsia do sono; distúrbios dos movimentos rítmicos (movimento de membros) e distúrbios comportamentais.

CONTRA INDICAÇÃO

Algumas atitudes prejudicam a capacidade da pessoa pegar no sono ou a qualidade do sono em si. São elas:

1- Usar a cama para leitura, ver televisão ou alimentar-se. Prefira a sala ou outro ambiente. A cama deve estar relacionada como ato de dormir. A luminosidade da TV ou o ato de ler podem deixar a pessoa desperta;

2- Evite ficar na cama sem dormir. Se necessário levante e faça uma ativi-

dade calma até ficar sonolento novamente. Ficar na cama rolando de um lado para outro gera estresse e piora a insônia;

3- A luminosidade e ruídos no ambiente diminuem o relaxamento ao se deitar. O quarto deve estar silencioso e com baixa ou nenhuma luminosidade;

4- O uso de álcool e de cafeína (café, refrigerante, chá preto) pelo menos 6 horas antes do seu horário de dormir podem causar insônia, pois são substâncias estimulantes. O álcool ainda pode piorar o ronco e provocar insônia no meio da noite;

5- Alimentar-se próximo ao horário de dormir pode causar refluxo e insônia;

6- Cochilos durante o dia podem atrapalhar seu sono à noite;

7- O ócio pode prejudicar o sono. Procure ocupar-se durante o seu dia.

8- Exercícios no período noturno podem alterar o sono. O ideal é que se faça atividades físicas regularmente, porém evite exercícios fortes no final do dia, prefira os períodos da manhã ou almoço. No final do dia, os exercícios precisam ser mais leves como alongamento ou caminhadas, e pelo menos 4 horas antes de dormir.

SAÚDE BUCAL

Por Dr. Ibrahim Jamil

CRO 6900/SC

Implantodontia-ortodontia Perito Odontológico



Você ronca?

A Odontologia pode te auxiliar a tratar a Síndrome de Ronco e a Apneia Obstrutiva do Sono. Os dispositivos orais são alternativa eficaz contra estes problemas

O RONCO

O ronco causa constrangimento para quem possui este problema e um grande desconforto para quem dorme ao lado. Reclamações durante a noite são comuns na vida do casal, podendo até levá-los a dormir em quartos separados. Segundo estatísticas americanas o ronco é um problema que atinge 40% dos homens acima de 30 anos e um elevado número de mulheres acentuando-se após a menopausa. Piora com a idade, ganho de peso e uso de bebidas alcoólicas ou medicamentos ansiolíticos.

O ronco acontece quando as estruturas e músculos da região da garganta relaxam muito durante o sono e vibram quando o ar passa por eles, produzindo o famoso som. O ronco é nocivo, afeta a família e outros que convivem com a pessoa que ronca. Além disso, o roncador tem grande probabilidade de apresentar uma doença séria conhecida como Apneia Obstrutiva do Sono.

DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

O diagnóstico definitivo da Apneia Obstrutiva do Sono é feito através de um exame chamado Polissonografia, no qual o paciente passa a noite tendo seu sono monitorado. Durante o exame, os dados são registrados por um computador e uma câmara de vídeo especial equipada com infravermelho que filma e grava o paciente durante a noite. A gravidade da Apneia é classificada segundo o número de paradas respiratórias (maiores que 10 segundos) por hora.



O CPAP ou BIPAP nasal, aparelho usado durante o sono em que o ar passa através de uma máscara nasal para a faringe, tem sido muito utilizado nos pacientes com apneias graves. O ar sob pressão que vem através de uma máscara colocada sobre o nariz mantém a faringe aberta, prevenindo as apneias.

SERVIÇO

Arcos Odontologia
Beiramar Shopping - L4
Fone: (48) 3025-5566
www.arcosodontologia.com.br

A APNEIA

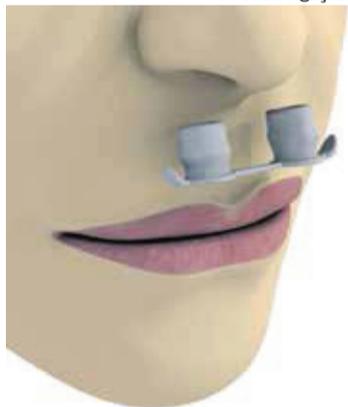
A Apneia é o distúrbio do sono mais sério e atinge 4% da população mundial. Essa doença se caracteriza por paradas respiratórias de 10 segundos ou mais durante o sono, causadas pelo bloqueio da passagem do ar, devido ao excessivo relaxamento das estruturas da garganta.

Quando essas paradas respiratórias acontecem, o cérebro manda uma mensagem para que a pessoa saia do sono profundo e com um pequeno despertar, muitas vezes sem ter consciência, volte a respirar. Esses sucessivos despertares momentâneos fazem com que haja o comprometimento na qualidade do sono, assim é comum que as pessoas com essa doença reclamem de excesso de sonolência durante o dia, chegando até a se envolver em acidentes de carro por dormirem ao volante. Os principais problemas causados pela apneia são: Problemas cardíacos; Acidentes vasculares (derrames); Pressão alta.

TIPOS DE TRATAMENTO

O dispositivo oral é indicado para casos de apneias leves e moderados. O dispositivo posiciona a mandíbula em avanço, liberando a passagem de ar nas vias aéreas superiores eliminando o ronco e a apneia.

Fotos: Divulgação



Os **tubos estimuladores nasais** são indicados em conjunto com o **dispositivo oral** em pacientes com obstrução nasal. Os estimuladores modelam as cartilagens nasais abrindo-as, melhorando a passagem de ar e previne o colapso do nariz ao inspirar. Evitando ainda que o paciente respire pela boca.



O tratamento cirúrgico específico (adenoamigdalectomia, amigdalectomia, para correção da obstrução nasal, cirurgia estética facial para correção óssea da maxila e mandíbula) pode ser realizado em alguns casos.

O importante é o correto diagnóstico e tratamento feito através de uma equipe multidisciplinar, que envolve profissionais da área odontológica e médica.

Baixe o app QR Code e acesse o código ao lado para saber mais sobre a Arcos Odontologia



SAÚDE ANIMAL

Os pets devem usar roupa durante o inverno?

O inverno está chegando e as temperaturas já caíram em diversas cidades brasileiras. Nesta época do ano, os animais podem precisar de cuidado extra para não sofrer com o frio e ficarem doentes. Neste período é aconselhável colocar roupinhas nos pets, pois eles também sentem frio, principalmente os de pelo curto.



No entanto, é preciso ficar atento ao escolher o tipo de roupa, pois ela pode provocar problemas de pele em alguns animais. Há cães que são alérgicos e começam a se coçar, gerando um grande incômodo, além de outras consequências negativas, como o aparecimento de feridas e sangramentos.

de roupa, pois ela pode provocar problemas de pele em alguns animais. Há cães que são alérgicos e começam a se coçar, gerando um grande incômodo, além de outras consequências negativas, como o aparecimento de feridas e sangramentos.

de roupa, pois ela pode provocar problemas de pele em alguns animais. Há cães que são alérgicos e começam a se coçar, gerando um grande incômodo, além de outras consequências negativas, como o aparecimento de feridas e sangramentos.

Filhotes sofrem mais com o frio

Os filhotes, por serem mais frágeis e terem menos gordura corporal, sentem mais frio. Eles precisam de uma proteção ainda maior, pois são muito sensíveis e suscetíveis a ter o sistema imunológico enfraquecido no inverno. Os filhotes não podem sentir frio de jeito nenhum já que correm o risco de ficar doentes.

Toda pelagem protege do frio?

Existem cachorros que têm uma pelagem própria que os protegem. As raças de países frios, como por exemplo Husky Siberiano e Akita, possuem pelagens que ajudam a mantê-los aquecidos. Estes acabam sofrendo no verão e não no inverno. Por outro lado, os cães Poodle e Malteses são raças mais sensíveis, que naturalmente sentem mais frio.

Nem todo pet se dá bem com qualquer tecido

Alguns animais apresentam sensibilidade ao algodão ou outros tecidos. Nesses casos, o animal pode demonstrar sinais de que algo está errado e começar a se coçar, fazendo o pelo cair bastante. Caso isso ocorra, recomenda-se tirar imediatamente a roupa do animal. No entanto, essa rejeição nem sempre acontece.

Animais feridos ou com alergia: nada de roupinha!

A roupinha não é indicada quando o animal apresenta feridas na pele. Para que a cicatrização não demore mais, o local da ferida precisa estar aberto, para que haja oxigenação. Além disso, cães e gatos que tenham alergia, devem ficar longe das roupinhas, pois eles podem ter muita coceira e há casos em que eles se coçam tanto que a pele chega a sangrar. Para protegê-los contra o frio, vale deixá-los em um ambiente mais aquecido, junto com almofadas e cobertas.



SANTO CHICO
VETERINÁRIA
www.santochico.com.br



Pet Jurerê: 3282-2016
Clínica Jardim: 3244-7859

MODA

Por Maristela Amorim

Oásis da estação

As estampas florais mudaram de estação e estão imprimindo um tom muito mais alegre a esta temporada de frio. Quebram a sisudez tradicional do inverno em coloridos vistosos, mas elegantes, compostos sobre tons sóbrios e sofisticados que revelam um clima romântico sofisticado. São muitas as marcas que apostaram nesta proposta, brincando com formas e estilos, sobreposições interessantes e contrastes com motivos de folhagens, étnicos e xadrez – padronagens que estão em alta também.

No espaço Stela Knabben e Pavimento 02, as alternativas brincam com diferentes inspirações, texturas e modelagens. As sobreposições são valorizadas com acessórios que realçam as cores mais intensas. Na Damyller as estampas ressignificam o clássico conceito militar, surgindo a partir de bases neutras convencionais, em alfaiataria de linhas minimalistas e inovações que deram muito certo.

O mídi é um dos festejados modelos da temporada, numa proposta elegante e que vem de encontro ao nosso inverno, de temperaturas predominantemente amenas (Stela Knabben / Pavimento 02)



Numa versão mais esportiva, a saia de comprimento médio a alfaiataria minimalista faz a base para o floral com base mais sóbria (Damyller)



Vestido e casaco, peças para serem usadas em sobreposição ou aproveitadas separadamente. Com a bolsa acentuando ainda mais a produção (Stela Knabben / Pavimento 02)



Fotos: Divulgação



A mistura de estampas também é permitida. Floral na blusa e camuflado contemporâneo na minissai (Damyller)

Moda criativa

O inverno é sinônimo de estilo e elegância e pede produções criativas e versáteis para curtir esse friozinho sem medo de ser feliz. “Para esta temporada, aposte em peças coringa - confortáveis, quentinhas e super modernas -, como tricôs, blazers, casacos, parkas e coletes, que, usados separados ou sobrepostos a outras peças, cumprem seu papel!”, indica Cássia Caloca, arquiteta e proprietária da Filha da Mãe Store.



Filha da Mãe
Avenida Trompowsky, 291
Telefone: 3050-0753
[@filhadamae.store](https://www.instagram.com/filhadamae.store)



Quer conferir as novidades da estação? Então baixe um app QR Code e acesse o código ao lado para navegar pelo site da Filha da Mãe!



MARMORI PRA VOCÊ

Ser diferente é estar na frente! Em tempos de inovação permanente, Juliana Cunha Elias abre um espaço para eles e para elas na Marmorì, uma loja com coleção masculina e feminina, no Trompowsky Corporate – um centro comercial que também segue esta mesma linha conceitual. John John, Base Jeans, My Place e Dimy são as marcas que sobressaem em um estilo contemporâneo, diferenciado, como a própria boutique. Para imprimir sua marca, Juliana vai além do convencional, oferecendo atendimento personalizado, consultoria de moda e um clima bem intimista, com conforto e aconchego. “Queremos que o nosso cliente se sinta muito a vontade para fazer suas escolhas, com muita confiança, pois é ele quem a gente preza mais” acentua a empreendedora atenta aos novos movimentos da moda e aos exigentes comportamentos do consumidor.

MARMORI
Av. Trompowsky, 291 Sala 28
lojamarmorì.com/
Telefone: (48) 3050-2235

Confira as coleções destaque da Marmorì: baixe um app QR Code e acesse o código ao lado!

