

JORNAL
image3
DA ILHA

Magali, de 5 anos: atividades lúdicas, como a pintura, ajudam a manter o foco na criatividade

COLORINDO OS DIAS

Ilustrações do artista plástico Luciano Martins são aliadas nos dias de quarentena e podem ser baixadas gratuitamente

• Página 5

Arquitetura
& decoração

HOME OFFICE : Nova realidade

• Página 8



Dicas para organizar a rotina de trabalho em casa

Carta ao Leitor

Estamos vivendo um momento atípico. Porém, alguém imaginou que pudesse ser possível o que estamos passando em decorrência do novo coronavírus. Está tudo escrito na canção “O Dia Em Que a Terra Parou”, do lendário compositor e cantor Raul Seixas. Em cada verso, parece que ele já sabia! É muita semelhança. Vale baixar a música no aplicativo Spotify.

Mas, de volta à realidade, há uma semana recebi por

WhatsApp uma ideia bem interessante. Propuseram ao artista plástico Luciano Martins - e ele topou - que para suavizar a quarentena, ele disponibilizasse seus desenhos para as crianças colorirem. Como o Luciano é nosso parceiro, propus a mesma coisa para o jornal. É a nossa matéria de capa, para suavizar esta quarentena!

Também trazemos dicas para estabelecer uma rotina saudável mesmo dentro de casa.

Está sendo um desafio para a maioria, com certeza, viver em isolamento social, porém, precisamos focar no otimismo para manter a mente saudável, assim como escolher uma boa alimentação e praticar atividades físicas. E ainda: saiba como otimizar o home office dentro desta nova realidade de trabalho para muitos profissionais.

No carderno Arquitetura & Decoração, conheça a sala VIP do novo aeroporto de Florianópolis.

Um trabalho detalhista da arquiteta Estela Cislighi. E o Femina está cheio de novidades! Nosso time de colunistas está ainda mais completo! Temos Medicina Preventiva, Nutrição, Psicologia, Moda, Lifestyle, Psicologia e Saúde ocular. Um show!

Aproveitem a leitura.

Boa semana e fiquem em casa - e bem!

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: 9.000 exemplares - MALA DIRETA: 9.000 Assinantes

Edição e Textos: Gabriela Morateli - **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

e-mail: redacao@imagemdailha.com.br

Impressão: Gráfica Soller (Tubarão)

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.

onde encontrar:

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

Beiramar Shopping: Café Delícia (L1)

Café Riviera - Café Cultura - Café Fanny (L2)

Próximo ao Beiramar: Café Del Mar - Rua Tullo Cavallazzi

SC 401: Café François (Corporate Park)

Jurerê Internacional: Café Pão da Casa

(Jurerê Open Shopping)

Itacorubi: Mercado São Jorge

Aponte a câmera do seu celular no QR Code e navegue pelo universo do Imagem da Ilha!



SAÚDE

Mente e corpo em dia

A importância de manter um estilo de vida saudável durante o período da quarentena

Foto: Reprodução

Da redação

Originado em Wuhan, na China, o novo coronavírus (Covid-19) tem se espalhado e deixado o mundo em estado de alerta. O número de casos suspeitos e confirmados vem aumentando gradativamente, uma vez que, o vírus pode ser transmitido pelo ar ou pelo contato com pessoas contaminadas. A principal forma de combate à expansão do vírus é a quarentena, ou seja, ficando dentro de casa, o que a maioria dos brasileiros já fazem há mais de uma semana. Por isso, algumas medidas são necessárias para manter a saúde em dia.

Segundo o terapeuta Robson Hamuche, diante de tal situação, não é recomendável que fiquemos focados exclusivamente na doença. “Informações sobre o vírus e como evitá-lo são necessárias e sempre bem-vindas, obviamente. Contudo, sentar-se em frente à televisão e assistir apenas o crescimento exponencial do vírus no Bra-

sil e no mundo e de como milhares de pessoas já faleceram em razão dessa doença, certamente acarretará problemas para a nossa saúde mental, gerando ansiedade e tristeza”, alerta.

Apesar do momento difícil, é necessário, segundo o terapeuta, que as pessoas se mantenham otimistas. “Todos devem estar conscientes do problema e tomando as providências necessárias para combatê-lo, mas repletos de pensamentos positivos e de esperança”, afirma.

Dessa forma, de acordo com ele, a experiência atual de confinamento não precisa necessariamente ser ruim, evitada de tristeza e solidão. “Em relação ao que estamos vivendo hoje, esse isolamento obrigatório, podemos encarar a situação de maneira negativa ou positiva, como sempre. Tudo depende de nós”, diz.

Foco no autocuidado: mantenha sua mente otimista, cuide da alimentação e movimente-se mesmo dentro de casa



Entre as ações recomendadas por Hamuche em tempos de quarentena estão: meditação, leitura e a arrumação da casa. Cuidar do corpo também é essencial, para isso uma alimentação saudável e exercícios físicos são indicados.

Acesse o QR code e confira dicas para um sono de qualidade.



C O L U N A P O L Í T I C A

Efeitos do Covid

Vários estados, quase todos em dificuldades financeiras, verdadeiramente não tem planos para enfrentar os impactos do avanço do Covid-19 em seus caixas. Em SC, não se notam mudanças que chamem a atenção na arrecadação, pelo menos por hora, diz o secretário da Fazenda, Paulo Eli. O efeito inesperado é no avanço do dólar, que tem consequências no pagamento da dívida pública do Estado. Para 2020 se estimava um desembolso de R\$ 2,2 bilhões, que já subiu para R\$ 2,6 bilhões. Despesas estão sendo adiadas.

Excesso

O país vive o drama do coronavírus e alguns setores da administração pública se preocupam com vaidades. É o caso da Advocacia-Geral da União, que dia desses, no Clube Naval de Brasília, promoveu solenidade de entrega de 75 comendas. Perguntar não ofende: em quanto o contribuinte bancou este festival de bajulação com transporte, hospedagem, alimentação, etc.?

Raul Sartori

raulsartori@raulsartori.com.br



Foto: Reprodução



Espantoso

Diariamente, 71 novos processos relativos à violência doméstica ingressam no Judiciário catarinense. Em 2019 entraram 25.599. Atualmente há 39.2020 em andamento. Em 2020, até agora, ingressaram 26 novos processos de feminicídio (tentados ou consumados) na Justiça de SC. E apenas em janeiro deste ano 1.822 mulheres pediram a concessão de medidas protetivas. O que está acontecendo com os homens?

Mais admirada

A atriz Fernanda Montenegro foi eleita a mulher mais admirada do Brasil em levantamento do Instituto Qualibest, de pesquisa digital. Seguem-na, pela ordem, a também atriz Regina Duarte, a apresentadora Ana Maria Braga e a cantora Ivete Sangalo. Como esta coluna não tem memória curta, se fosse consultada apontaria Zilda Arns.

Desagravo

Foi uma espécie de desagravo a Raimundo Colombo o que fizeram mais de duas mil pessoas que o homenagearam pelas obras de asfaltamento de quase 28 quilômetros da SC-390, entre a BR-116 e a localidade de São Jorge, no distrito de Coxilha Rica, em Lages. No final da campanha eleitoral de 2014, ele foi vítima de infame vídeo fake news insinuando que a pavimentação beneficiaria as propriedades da família do ex-governador, então candidato ao Senado. Suas terras ficam a mais de 40 quilômetros do final do asfalto.

Antecedentes

Vai dar o que falar projeto da deputada estadual Anna Carolina (PSDB). Propõe que ocupantes de cargos em comissão e chefia no serviço público no âmbito estadual catarinense terão que apresentar anualmente uma certidão de antecedentes criminais. Acha que a exigência é o principal instrumento no enfrentamento da violência contra as mulheres. É, pode ser.

O baiano

Um amigo da coluna, catarinense radicado em Salvador, acrescenta à nota, aqui, sobre o agora arcebispo emérito de Salvador, o brusquense dom Muriilo Krieger, um detalhe que contribuiu para que ele fosse uma personalidade muito popular por lá: os baianos “ensinaram” ele “a viver a Bahia”, incluindo sua gastronomia. É tanto afeto e afinidade que ainda em 2017 o religioso virou cidadão honorário do Estado. Coincidentemente, se diz em Brusque, cerca de 10 mil baianos vivem hoje no “berço da fiação catarinense”.

Acesse o QR code
para continuar lendo
a coluna.



PRA DISTRAIR

A arte como aliada

Em tempos de quarentena, artista plástico disponibiliza desenhos como estratégia terapêutica para as famílias

Gabriela Morateli

A pintura, além de uma forma de arte, pode ser considerada uma estratégia terapêutica em momentos de estresse e ansiedade como os que estamos vivendo em função da pandemia do novo coronavírus (Covid-19). A utilização das cores em um papel em branco estimula o foco e a concentração e não exige habilidade prévia para ser feita. Para entreter toda a família e estimular a criançada nestes dias de quarentena, o artista plástico Luciano Martins disponibilizou gratuitamente um caderno especial com ilustrações feitas por ele, para serem coloridas.

“Tenho assistido a alguns músicos cantando nas janelas durante os dias em que estamos todos em quarentena, e pensei de que forma, eu, como artista plástico, poderia fazer algo que também tocasse a alma das pessoas neste momento”, conta Luciano. A partir daí, selecionou 12 desenhos de sua autoria para que todos tivessem acesso e criou um link para impressão (disponível no QR

code abaixo).

Magali, de 5 anos, ficou bem feliz quando recebeu as ilustrações para pintar. Adorou as “coisas de menina”, como ela mesma diz: os bichinhos e a bailarina. Sua mãe, Roze, recebeu o caderno de um contato através de compartilhamento no WhatsApp. “Ela já tem o hábito de colorir, e as ilustrações do Luciano Martins contribuem nesta fase de quarentena”, conta o pai de Magali, Edson Egerland.

O artista costuma participar de várias atividades filantrópicas e ressalta a importância de ajudar as pessoas: “já entendi que tudo é uma via de mão dupla. Você faz o bem pras outras pessoas e você acaba fazendo o bem pra você também. E, dessa vez, tenho sentido isso com muita clareza”, conta. Isso porque tem recebido o retorno de pessoas de todas as idades, através de imagens nas redes sociais, em que aparecem colorindo os desenhos. “São crianças, adultos e idosos utilizando as minhas ilustrações para se sentirem melhor, para terem momentos lúdicos em meio à vida real. Meu coração enche de alegria ao saber disso”, diz.

FANTASIA X REALIDADE

A arte esteve sempre presente na vida do artista plástico Luciano Martins. Ainda criança, fantasiava que tinha uma editora de histórias em quadrinhos e desenhava as supostas edições dos gibis. Em 1986, iniciou sua carreira criativa na publicidade, em Porto Alegre, onde recebeu mais de duzentos prêmios regionais, nacionais e internacionais. Porém, encontrou seu verdadeiro lugar de destaque no campo das artes, onde, utilizando cores vibrantes e traços lúdicos, desponta como um dos nomes mais importantes de sua geração. Em vinte anos de pintura, já são mais de 90 mostras no currículo, com destaque para exposições internacionais em países como Itália, França, Portugal, Estados Unidos e Argentina.

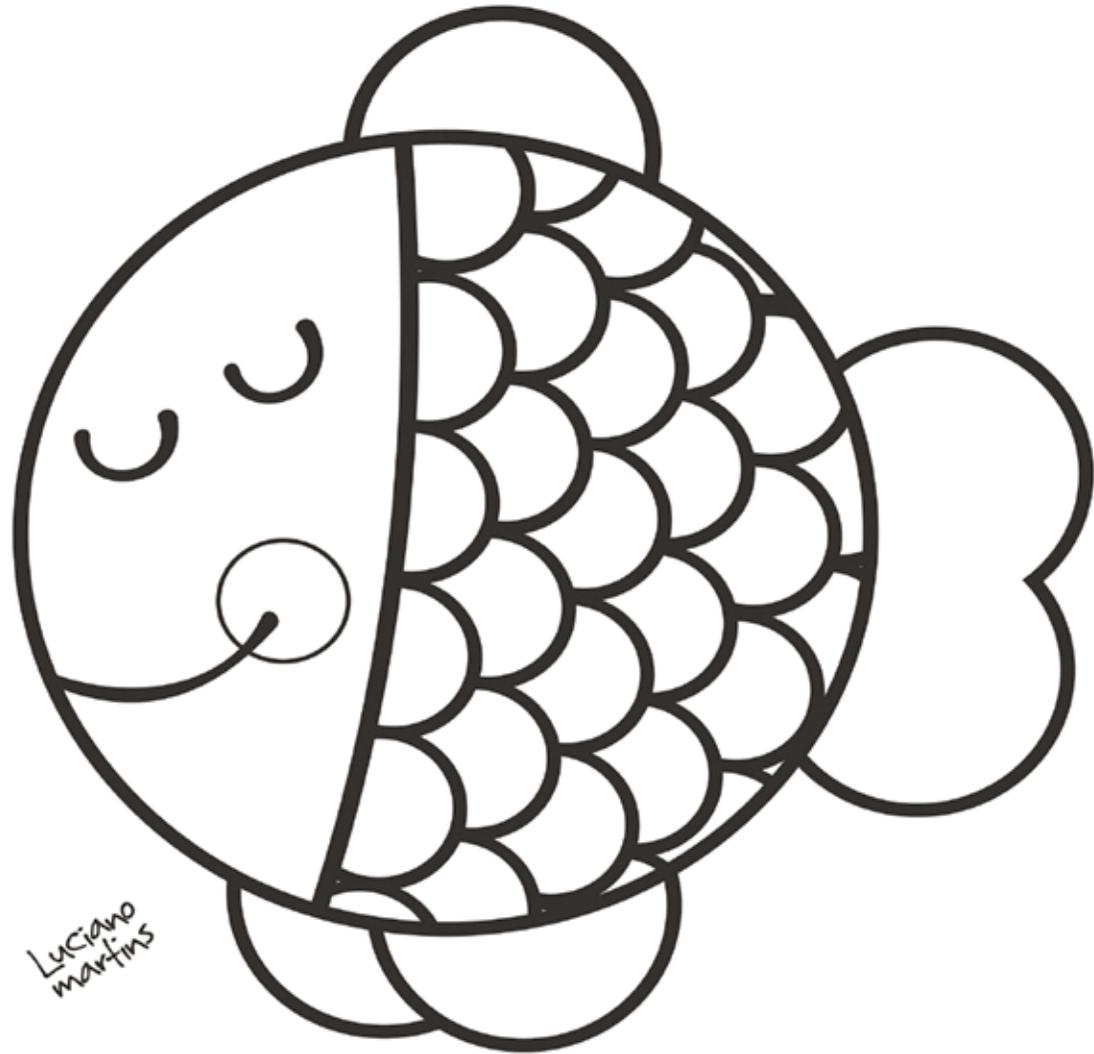
“A ideia é utilizar a criatividade para deixar os dias em casa mais lúdicos”, destaca Luciano Martins

Foto: Beatriz Cardoso



Acesse o QR code e baixe as ilustrações para colorir





Luciano
martins

Audi Q5

Prestige



No trânsito, de sentido à vida.

a partir de

R\$209.990,00

com primeiro emplacamento grátis.



Faça uma visita e escolha o seu.

Audi Center Balneário
(47) 3390-5800

Audi Center Blumenau
(47) 3323-4500

Audi Center Criciúma
(48) 3443-6664

Audi Center Joinville
(47) 3424-6600

Audi Center Florianópolis
(48) 3240-5040



Condição válida até 31/03/20. Modelo 19/20, disponíveis enquanto durarem os estoques. Salvo erros de digitação.

P R O D U T I V I D A D E

Dicas para otimizar o home office

Trabalhar de casa é umas das soluções adotadas durante a pandemia de Covid-19

Da redação

Com o avanço da internet e da tecnologia, as barreiras de tempo e espaço foram rompidas dando espaço a novos modelos de negócios e até mesmo de trabalho, como o home office. Foi esta a solução adotada por inúmeras empresas para continuar trabalhando durante a quarentena, período em que os profissionais estão em casa a fim de reduzir a propagação do novo coronavírus (Covid-19).

Para ajudar os profissionais a manterem a produtividade, confira as dicas:

1. ESTABELEÇA HORÁRIOS

Crie um cronograma diário com hora para iniciar o trabalho, pausa para o almoço e horário para finalizar as atividades do dia. Isso vai ajudar seu corpo a funcionar de forma como se estivesse na empresa.

2. CRIE UMA ROTINA

Embora essa palavra não soe positiva, manter a rotina no home office é fundamental. Ao levantar, tire o pijama e se arrume como se estivesse indo para o seu local de trabalho. A prática ajuda a espantar a preguiça.

3. DEFINA UM LOCAL DE TRABALHO

Outra dica importante é sair da cama e preparar seu ambiente de trabalho. Fique atento à sua postura para não afetar a coluna, e ao espaço que escolherá para desempenhar as atividades, porque este pode interferir diretamente na sua produtividade.

4. ATENÇÃO À QUALIDADE DE VIDA

Em casa, é comum que o colaborador fique imerso nas atividades, sem pausa. Mas é importante reservar momentos ao longo do dia para tomar água, levantar da mesa e caminhar pe-

la casa para manter a saúde e a qualidade de vida.

5. NÃO SE DISTRAIA

Desligue a TV para manter a atenção e a utilize apenas em momentos de descanso, como o horário do almoço. Mesmo assim, tenha cuidado para não perder tempo demais em programações que podem tirar o seu foco.

6. MANTENHA O CALENDÁRIO DE REUNIÕES

Continue realizando as reuniões agendadas na semana. Neste momento, as conferências e aplicativos como Skype e Hangout são ferramentas bastante úteis.

7. FOCHE NO TRABALHO EM EQUIPE

Combine reuniões ou conversas sobre o andamento do trabalho entre os integrantes da equipe, seja com um colega que te auxilia ou com seu gestor. Isso

permitirá que as atividades permaneçam alinhadas com as estratégias do período.

8. FAÇA UMA LISTA DE TAREFAS

Outra prática que pode ajudar neste momento é listar as tarefas do dia. Isso manterá sua determinação e foco em cumprir cada um dos itens.

9. PEÇA A COLABORAÇÃO DAS PESSOAS QUE MORAM COM VOCÊ

Para quem mora junto dos pais, amigos ou filhos, é importante falar sobre este período. É comum que algumas pessoas não entendam como o home office funciona. Por isso, é fundamental que converse sobre isso com as pessoas de casa para que evitem pedir favores ou simplesmente conversar em momentos indevidos.

Fonte:

Celson Hupfer, CEO da Connekt

f /imagemdailha 6.778 @jornalimagemdailha

Arquitetura & decoração

PAUSA PARA RELAXAR

*Elementos naturais integram a área
VIP do Aeroporto Internacional de
Florianópolis*

• Página D3

*Projeto de
arquitetura e
interiores da
"The Lounge"
é da arquiteta
Estela Cislaghi*

PALAVRA DE ESPECIALISTA

Por **Adriana Tiezzi**

Designer de Interiores

Instagram: @adrianatiezzi_interiores

(48) 3879-1220

www.adrianatiezzi.com



editorial

Estamos no terceiro mês do ano e, enfim, parece que ele vai começar... Aos poucos a rotina vai voltando ao normal. É hora de se organizar, se inspirar e obter os nossos objetivos. Mês em que comemoramos o aniversário da nossa linda Florianópolis, que nos presenteia todos os dias com cenários encantadores e sua beleza natural. Obrigada, Floripa, por me acolher nesses 22 anos e 8 meses. Aqui criei minhas meninas e criei laços de amizade para toda uma vida. Parabéns a todas nós mulheres, pela passagem do Dia Internacional da Mulher (08 de Março). Nós, que temos o dom da concepção, do alimento, da intuição, da força, da sensibilidade, da doçura, da bravura, cada qual ao seu tempo e ao seu momento. Podemos ser o que quisermos e escolhermos. Viva todas as conquistas que as nossas entes queridas e tantas outras mulheres lutaram desde sempre para que tivéssemos dias de igualdade e respeito.

Meeting

A Masotti Floripa iniciou neste ano uma série de encontros com escritórios de arquitetura e design de interiores da Grande Florianópolis. Eu, Adriana Tiezzi, e minha equipe, formada por Flávia Salum, Luísa Boabaid e Flávia Gonçalves, demos o start à ação que pretende reunir mensalmente os profissionais destes dois setores em momentos especiais de descontração e de troca de informações.

Foto: Fernando Willadino



Generosidade e Ousadia

A Portobello recebeu em fevereiro o lançamento da Linha Atmosfera, assinada pelo renomado designer de joias Antônio Bernardo. O evento foi realizado de forma simultânea nas 140 lojas Portobello Shop em todo o Brasil através de uma Live com o bate-papo do jornalista Pedro Andrade com Antonio Bernardo, Pamela Golin, gerente de produto da Portobello, e o presidente da empresa, Mauro do Valle. Além de sediar o bate-papo, a Portobello Shop Florianópolis recebeu o primeiro ambiente com peças da nova linha, assinado pelo escritório Mariana Pesca Arquitetura. A arquiteta dividiu a coautoria do projeto com Guto Pereira, que integra a sua equipe.

Fotos: Archtrends Portobello; Mariana Pesca Arquitetura



Comunicado importante

A mais importante feira de móveis de design do mundo, O Salão do Móvel de Milão, foi adiado. O motivo para o adiamento do evento que aconteceria em abril é a epidemia do coronavírus, que tem afetado a população do mundo todo, e ganhou força na Itália. O evento já tem nova data marcada: de 16 a 21 de junho.



APOIE MULHERES QUE POSSAM ESTAR EM SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA DURANTE A QUARENTENA.

O LAR É ESPAÇO SEGURO CONTRA O CONTÁGIO DA COVID-19 E TAMBÉM TEM QUE SER SEGURO PARA AS MULHERES E CRIANÇAS.



CANAIS DE DENÚNCIA:

- Delegacia Virtual: www.pc.sc.gov.br
- Delegacia mais próxima;
- Disque 100;
- Disque 181;
- Whatsapp: (48) 98844-0011;

SAVANA AFRICANA



Uma coleção que traz a riqueza e a simplicidade da arte africana e a beleza natural das savanas para dentro de sua casa. Esta é a coleção Savana, da Entrepasto. Tecidos em tons terrosos, animal print e traços geométricos criam composições inusitadas e oferecem autenticidade aos ambientes. Toda a diversidade desta coleção incrível você encontra na Paula Papéis e Tecidos.



• Paula Papéis e Tecidos
Rua Almirante Lamego, 1455 - Loja 12, Centro
Fone: 3222-8391 • WhatsApp: 99919-1379



Os quadros com aviões antigos são uma marca da empresa e são utilizados em todas as salas do mundo

NOVOS INTERIORES

Sala VIP

Aeroporto Internacional de Florianópolis oferece área especial para quem busca conforto e privacidade nas viagens

Da redação

A sala VIP no novo aeroporto internacional de Florianópolis é um atrativo a mais para os passageiros que precisam descansar em um ambiente confortável e equipado enquanto aguardam os seus voos. A área de 380 m² tem capacidade para 120 pessoas e conta com espaços exclusivos: lounge, alimentação, descanso com luz reduzida, banho, kids, além de salas de televisão, reuniões e negócios. A concessão do espaço, inaugurado em janeiro, é da Global Lounge Network, empresa americana que tem atualmente 22 salas em aeroportos ao redor do mundo.

A arquiteta Estela Cislighi é a responsável pela implantação do projeto arquitetônico e de interiores da área, intitulada “The Lounge”. Seu trabalho foi compatibilizar o projeto, coordenar os

complementares, aprovar junto ao setor de engenharia do aeroporto dentro das normas da Agência Nacional de Aviação Civil (ANAC), coordenar e supervisionar a obra, além de escolher todos os acabamentos e mobiliários de acordo com o padrão e design que a empresa possui no mundo todo.

“A empresa Global Lounge tem um padrão de design seguido em todas as salas The Lounge. Recebi o projeto da matriz, fiz a adequação à nossa realidade e escolhi todos os materiais e acabamentos dentro das normas e com uma pegada mais brasileira. Conseguimos trabalhar também um design mais clean, com plantas naturais e iluminação mais suave”, destaca a arquiteta. Uma das “marcas registradas” das salas são os quadros nas paredes com fotos de aviões antigos.

De acordo com Estela, o maior desafio foi adequar o programa de outros países

às normas locais e compatibilizar as necessidades do cliente com as exigências do setor de arquitetura do aeroporto. “Como foi a primeira operação deles no Brasil, tudo foi novidade e eu tive o papel de avaliar cada lado da moeda e trilhar o melhor caminho”, lembra.

A CARA DO BRASIL

As plantas naturais, como os vasos em locais estratégicos, e as orquídeas nativas de Santa Catarina sobre bancadas e algumas mesas, contribuem para deixar os ambientes mais relaxantes. Este é um diferencial sugerido por Estela Cislighi para a sala VIP de Florianópolis, já que não existe nas outras salas da Global Lounge. Os detalhes naturais estão ainda presentes nos tampos das mesas, confeccionados com lâminas de madeira certificada do Brasil. “Foram utilizados elementos em madeira e revestimentos amadeirados em vários pontos, com a intenção de tornar o espaço acolhedor, em contrapartida com o branco e o bege, que tornam o espaço clean e elegante”, finaliza a arquiteta.



Espaço para alimentação e sala de reuniões e negócios integram a área “The Lounge”



Gripe.

Não espere ter os sintomas para lembrar da vacina.

Proteja-se!



Condições especiais de pagamento.



Pediatria com o Scooby-Doo.

Unidade de Vacinação:

Matriz

R. Dom Joaquim, 660 - Centro | Florianópolis

Estreito

R. Manoel de Oliveira Ramos, 147 - Estreito | Florianópolis



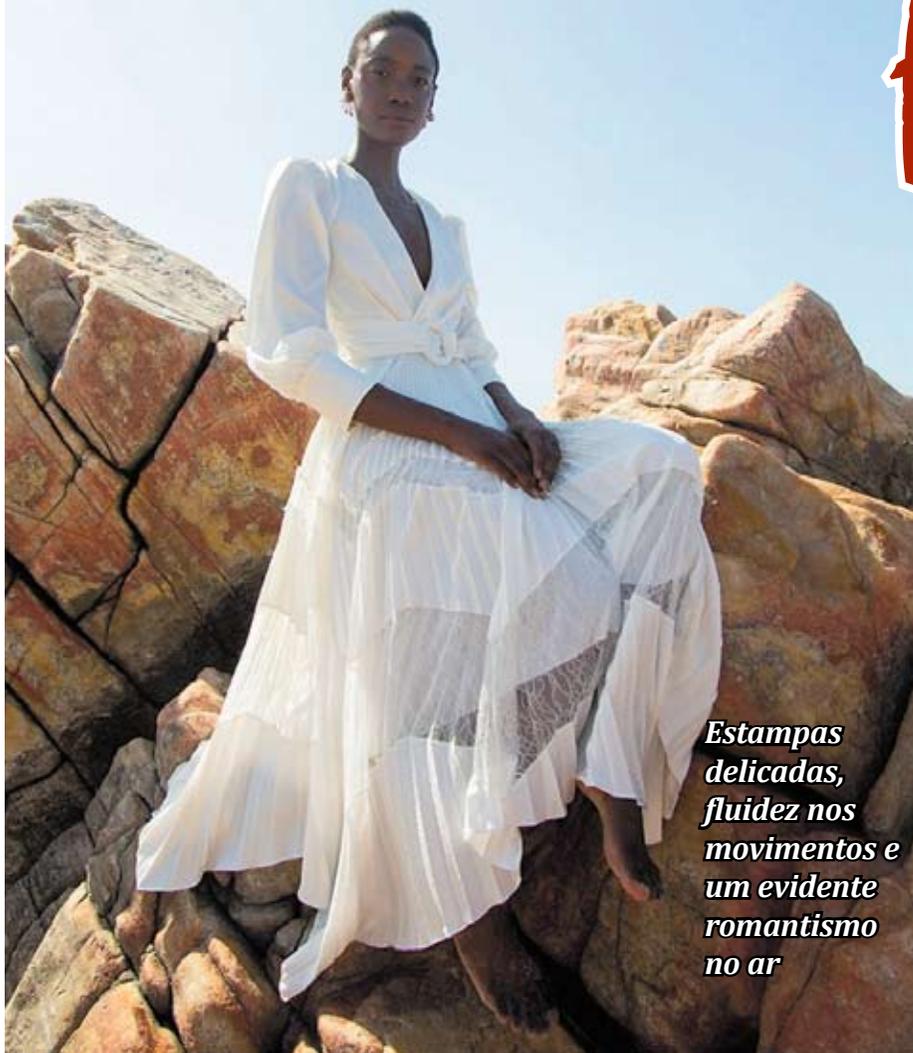
(48) 3952-4200

www.sluzia.com.br

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

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

 /imagemdailha 6.778   @jornalimagemdailha



Estampas delicadas, fluidez nos movimentos e um evidente romantismo no ar

Foto: Divulgação PatBo

Feminina

NO TOM DA LIBERDADE

Conforto e elegância definem as propostas para este outono

Foto: HBN/Imagem da Ilha

• Páginas 22 e 23

LIFESTYLE

Sono de rainha

• Página 21

“Dormir bem” foi tema de bate-papo em Florianópolis



MEDICINA PREVENTIVA

Dose terapêutica

A aspirina na prevenção primária das doenças cardiovasculares e do câncer

Foto: Reprodução

Por **Dr. Jamil Mattar Valente**

Médico cardiologista



As duas maiores causas de mortalidade e de morbidade no mundo são: as doenças cardiovasculares, que representam 24% de todas as mortes; e o câncer, que representa 13% das mortes. A aspirina é responsável por uma importante redução da mortalidade e da morbidade nos pacientes sobreviventes de doenças arteriais oclusivas no coração, especialmente a angina de peito e o infarto do miocárdio, e também no cérebro, especialmente o AVC.

Na prevenção secundária de eventos vasculares cardíacos ou cerebrais (pessoas que já tiveram infarto ou AVC), a proteção da aspirina supera em muito os riscos de sangramento maior ou da gastrite que ela possa causar. Todavia, na prevenção primária, que é aquela realiza-

da em pessoas aparentemente saudáveis, a relação risco-benefício não é tão clara.

Os benefícios da aspirina na prevenção das doenças cardiovasculares já são conhecidos há décadas, mas estudos recentes têm demonstrado o efeito de sua proteção na prevenção de câncer colorretal. A tendência nos dias de hoje, na prevenção primária das doenças cardiovasculares e do câncer colorretal, é o médico compartilhar com o paciente a decisão de usar ou não a aspirina com essa finalidade, explicando a ele o peso dos seus benefícios e dos seus riscos.

A aspirina produz um efeito clinicamente relevante nas plaquetas, inibindo a sua agregação e fazendo com que o sangue tenha uma redução da capacidade de formar coágulos. Esses efeitos podem ser conseguidos com uma dose tão



Os benefícios do medicamento na prevenção das doenças cardiovasculares já são conhecidos. Agora ele tem mostrado efeito protetor também em casos de câncer colorretal

pequena quanto 75mg ao dia, podendo chegar até a 200mg por dia. Doses mais altas do que 200mg do medicamento passam a ter também um efeito analgésico e antipirético.

Explicações plausíveis sobre seus efeitos em casos de câncer colorretal estão em alguns estudos recentes que se baseiam na indução da apoptose celular e na inibição da produção de prostaglandina. O estudo ASCEND envolveu 15.480 pacientes com diabetes (94% com diabetes tipo 2), mas nenhuma evidência

de doença cardiovascular. Os pacientes foram randomizados para tomar aspirina 100mg por dia ou placebo. A maioria dos pacientes estava tomando medicação anti-hipertensiva e estatinas. Mais do que 80% dos pacientes eram de baixo ou moderado risco para eventos cardiovasculares (menos de 10% em cinco anos). O risco de morte de qualquer causa foi de 9,7% no grupo que tomou aspirina contra 10,2% no grupo que fez uso de placebo, durante um período de acompanhamento de 7,4 anos.

NUTRIÇÃO

A hora da mudança

Ser mais saudável depende da mudança de atitude de cada um

Por **Maria do Carmo de Lima Martins**
Nutricionista (CRN10/0803)



Todo ano é a mesma coisa, ou seja, as promessas de: “neste ano vou fazer mais exercícios, vou fazer uma dieta para secar a gordura, vou fazer blá bla blá”... e chega no final de cada ano pouca coisa mudou. Na maioria das vezes há um aumento de peso indesejado por conta das promessas não efetivadas. Se você acha que fechar a boca e fazer exercícios é a receita para emagrecer, mude seu pensamento. Diversos estudos científicos revelam que dietas restritivas não funcionam, pois além de comprometer a sua saúde faz você ganhar mais peso no passar dos anos. A vontade de se tornar mais saudável deve partir de cada indivíduo.

E é nos lares que esta atenção deve

ter prioridade. A iniciativa deve partir de um dos membros da família e assim ser transmitida aos demais. A importância de uma reeducação alimentar, com a introdução gradual de alimentos saudáveis, o equilíbrio dos componentes nutricionais em cada refeição e a redução de lanches industrializados pode ser estimulada o mais cedo possível. Receitas fáceis, realizadas com a ajuda das crianças, servem de estímulo para todos. O estilo de vida da família pode ser modificado não só em termos de alimentação, mas também em relação às atividades física e cultural, num misto de fatores energéticos para o corpo e a mente. E este processo é gradual, consciente e contínuo visando a mudança do comportamento, pois



Foto: Reprodução

É essencial que toda a família se envolva no processo de reeducação alimentar

somente mudando as atitudes que conseguimos o objetivo final, ou seja, de bem estar consigo mesmo, com o outro e no ambiente que vivemos.

Assim tomamos coragem de iniciar o processo que certamente nos levará à uma vida mais plena, com mais saú-

de, com mais disposição e energia para trabalhar, estudar e viver o dia a dia.

Atualmente nas redes sociais há informações não verdadeiras, ou seja, sem respaldo científico (fake news) que muitas vezes podem colocar a saúde em risco. Atenção: cada organismo é único; o que serve para o outro muitas vezes pode não servir para mim. Sua saúde vale muito! Consulte com profissionais qualificados e registre no respectivo conselho profissional.

Escola do Corpo

STUDIO DE PILATES

Indicado para pessoas de todas as idades desde crianças a partir dos 8 anos até idosos, gestantes no pré e pós natal, atletas em fase de reabilitação e condicionamento atlético e pessoas com qualquer limitação para o exercício.



O princípio fundamental que alicerça todos os exercícios de Pilates é a estabilização do centro do corpo, ou seja, construir um tronco estável, para movimentar os membros de maneira segura e eficiente.

Agende sua aula

RUA JOÃO MATHIAS CORDEIRO, 33
CÓRREGO GRANDE - TEL. 48 32349919



PSICOLOGIA

Mulheres, baixem a guarda!

O feminino é fundamental para um relacionamento saudável

Por **Melissa Scarpetta Borges**

Psicóloga clínica há 20 anos e pós-graduada em Terapia Sexual
contato: @melissa.borges.psicologa



Há algo muito errado acontecendo com as mulheres, e muitas vivenciam este momento de forma tão automática e servil que nem ao menos dão conta. Outras, são as que chegam no meu consultório, exaustas e sobrecarregadas por um estilo de vida que lhes foi comandado coletivamente, mas que as desorienta e as deixa perdidas.

Mas o que acontece? Acontece que há uma enorme confusão dos papéis vividos por homens e por mulheres. Com a corrida para um espaço próprio e em busca de sua autonomia, muitas mulheres “colocaram a carroça na frente dos bois” e não conseguem mais achar o caminho de volta.

Vamos tentar botar ordem na casa e nas ideias: nós, mulheres, não somos iguais aos homens. De forma alguma

devemos nos comparar a eles. A maior diferença é que nós somos abençoadas com a possibilidade de gerar uma criança. Homens não. Somos também responsáveis por nutrir e cuidar dos nossos filhos. Amamentamos exaustivamente durante muito tempo, para que aquela criaturinha tão pequena comece a ganhar seu espaço neste mundo. Homens não amamentam. Somos fortes, sim, e conquistamos um espaço importante na sociedade, mas esquecemos de baixar a guarda e admitir que gostamos de verdade de gentilezas e carinho.

E com este movimento desenfreado das mulheres, muitos homens também se esqueceram dos seus papéis e ficam sem saber ao certo como devem agir. Entraram na onda do “pé de igualdade” e deixaram de lado aquilo que muitas



vezes tanto buscamos em um companheiro: cuidados, atenção, carinho, segurança e amor. E, infelizmente, tenho que admitir: nós, mulheres, temos grande parcela de culpa nisso.

Buscamos um lugar ao sol sem nos dar conta de que deveríamos ser comedidas e continuarmos assim fazendo a manutenção da essência do feminino. Damos a impressão de que não precisamos de ninguém, que agora conseguimos fazer tudo o que sempre sonhamos

e que ninguém mais nos tira deste posto.

Ledo engano. Os bastidores dessas mulheres “bem resolvidas” nos revelam o quanto sentem-se sozinhas, o quanto gostariam de ser cuidadas e admiradas pelo simples fato de serem apenas uma mulher. E o que é evidente, mas que é preciso ser dito, é que há necessidade de um movimento contrário, um caminho de volta, um retorno suficiente para reconhecermos novamente os papéis femininos e masculinos, aqueles, como diríamos, à moda antiga.

Você, mulher, que conquistou seu espaço, ganha seu dinheiro, cuida da casa, dos filhos e do marido, experiente jogar suas armas e escudo no chão. Entenda que você não está indo pra guerra. Você não precisa estar pronta pra batalha a todo momento. Homens buscam mulheres nas suas relações, e não alguém à sua semelhança. Feito isso, tenho certeza de que você será beneficiada pelos efeitos positivos deste movimento: maior proximidade, mais carinho, mais troca. Sem falar nos ganhos da vida sexual... mas isso falo em um outro momento.

SAÚDE OCULAR

Exame oftalmológico em crianças

Atendimento nos primeiros anos de vida é essencial

Por **Dra. Claudia Leite**

Médica oftalmologista (CRM 6733 – RQE 4531)



Estima-se que no mundo há cerca de 1,4 milhões de crianças cegas. No Brasil, o número chega a aproximadamente 35 mil cegas e outras 14 mil portadoras de baixa visão. Ao nascer, a criança enxerga muito pouco e sua visão pode se desenvolver até os 7 anos de idade. Como ela não sabe como é enxergar e na maioria das vezes não se queixa, a baixa visão na criança pode passar despercebida.

Existem doenças oculares específicas da infância e que devem ser reconhecidas precocemente: catarata e glaucoma congênitos ou infantis, alterações congênitas do nervo óptico e outras estruturas oculares, retinoblastoma (tumor na retina com pico

de incidência aos 18 meses) e estrabismo. Além disso, no exame de rotina podem ser detectados erros de refração (miopia/hipermetropia/astigmatismo/anisometropia), capazes de prejudicar o desenvolvimento visual e global das crianças.

A Sociedade Brasileira de Oftalmopediatria preconiza o exame oftalmológico a cada 6 meses nos 2 primeiros anos de vida. No Brasil, o teste do olhinho é obrigatório e pode detectar algumas doenças oculares no nascimento. Ele é realizado na maioria das maternidades. Além disso, sem nenhum sinal de doença oftalmológica, acho pessoalmente importante a realização de exames de rotina: entre 6-12 meses de idade



por oftalmopediatra, após os 18 meses (retinoblastoma), aos 3 anos de idade, entre 4-5 anos de idade e depois, a cada 2 anos.

Assim, detectando e tratando precocemente, podemos prevenir a cegueira ou baixa visão de muitas crianças.

Clínica de Olhos São Sebastião
Rua: Sidney Nocetti, 62 - 5º andar
Agrônômica
Fone: 3222-4866

LIFESTYLE

Sucesso Total

A importância de uma boa noite de sono foi tema de bate-papo na loja Altenburg de Florianópolis

Por **Ceres Azevedo**

Digital Influencer/ Lifestyle Mulheres 50+
Instagram: @blogceresazevedo



Olá! Após muitos anos escrevendo sobre gastronomia aqui no Imagem da Ilha, mudei de lado. A partir deste mês, estarei aqui no caderno Femina conversando com você sobre assuntos do meu lifestyle.



Quem acompanha o Jornal já deve ter lido sobre esta mudança na edição passada, acesse o QR code ao lado. Então, vamos

estrear falando sobre um evento especial.

Fiquei super feliz quando a assessora de imprensa Adriana Laffin me convidou para estar no dia 11 de março na loja Altenburg de Florianópolis, como influen-

ciadora digital. Foi um trabalho de equipe entre assessoria de imprensa, marketing, jornal e toda a equipe Altenburg que resultou em um “sucesso total”.

O evento foi um bate-papo sobre a importância do sono, seus benefícios, dicas para o bem dormir e a importância de um travesseiro adequado. Para enriquecer a conversa, convidei minha cliente, a fonoaudióloga Juliana Ballstaedt, que foi uma ótima referência e sabe tudo sobre os problemas de uma noite mal dormida. Ela falou sobre a insônia e o ronco, que são comuns inclusive em mulheres, e que acaba afetando até a harmonia entre os casais.

E deu dicas especiais para evitar o



A fonoaudióloga Juliana Ballstaedt, (E) que entende tudo sobre o assunto, foi minha convidada especial

ronco e até ensinou exercícios que auxiliam na estética do nosso rosto. Foi um momento muito descontraído onde todas participaram e viram que é muito simples reservar alguns minutinhos na nossa rotina diária para colocá-los em prática.

Quem também participou da conversa foi Alexandre Becker, supervisor de varejo da Altenburg. Ele falou sobre os diferentes tipos de travesseiros da marca, suas tecnologias e seus benefícios para uma boa noite de sono.

O evento foi muito prestigiado! Ao final, cada participante ganhou um traves-

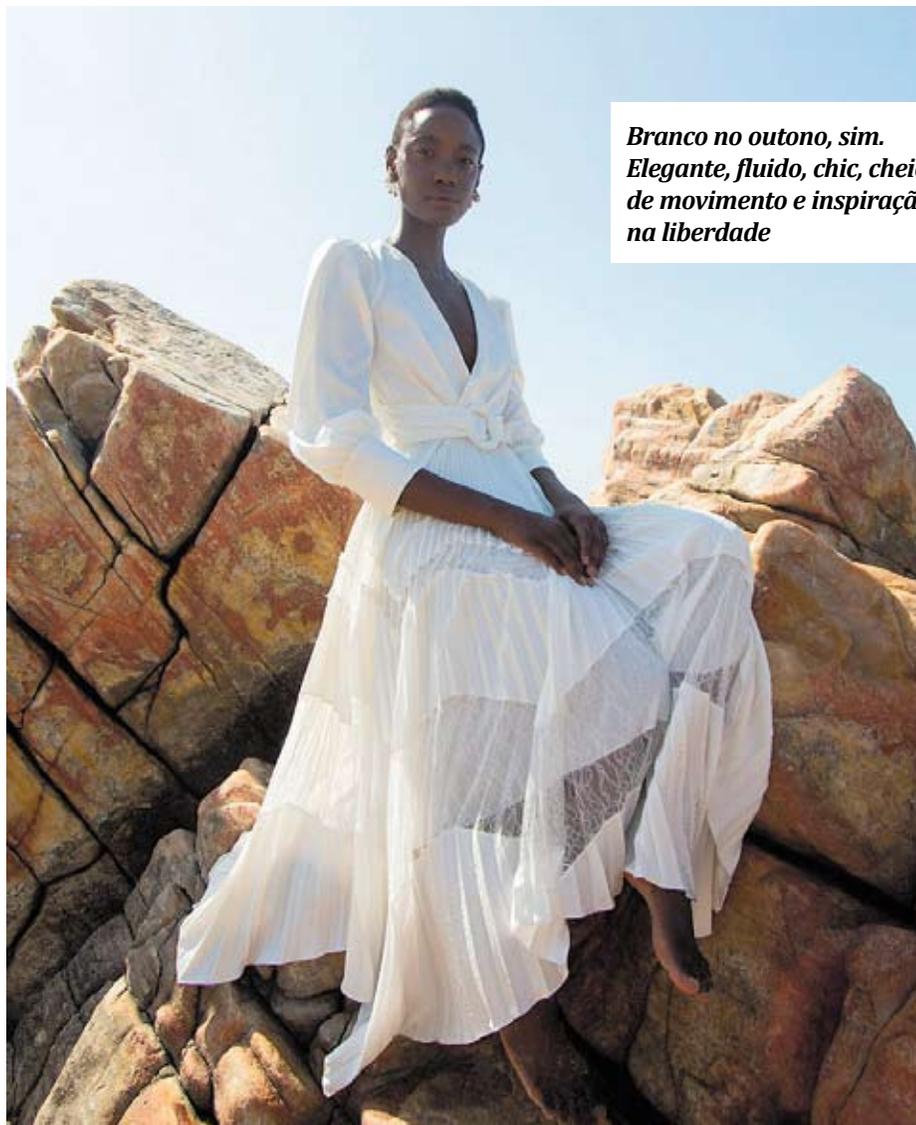
seiro adequado para o seu jeito de dormir.

Confira mais detalhes sobre o evento no Blog do Jornal Imagem da Ilha (**acesse o QR code**) e nos perfis do Instagram: @blogceresazevedo e @altenburgtextil.

Eu vou ficando por aqui. Ah, e se você ainda não está me seguindo, vai lá no Instagram e deixe um alô pra mim no @blogceresazevedo. Comece a interagir comigo e dê a sua opinião sobre os assuntos que divulgo por lá.

Beijocas e até o próximo mês!





*Branco no outono, sim.
Elegante, fluido, chic, cheio
de movimento e inspiração
na liberdade*

MODA

O outono é pop romântico

Estação chegou cheia de personalidade

Por Maristela Amorim

A Londres do início dos anos 1970, uma das protagonistas no movimento da contracultura, foi o ponto de partida para a pesquisa de coleção de Patrícia Bonaldi. A estilista mineira, entretanto, foi à fonte. As tapeçarias e porcelanas de Marrakesh que inspiravam as estampas das roupas largas, confortáveis, com muitos babados e saias rodadas – característicos do figurino do movimento hippie – serviram de referências para as suas novas criações.

Assim, o outono da marca vem cheio de personalidade, com modelagens fluidas e estampas que contam história. Florais delicados impressos ou bordados ganham ainda mais destaque. Os tecidos são leves, para uma temperatura amena, ou com texturas de aparência rústica, vez por outra com detalhes que remetem a tramas e palhas.

Isso porque Patrícia Bonaldi aproveitou que estava na África e deu uma passada pelas savanas. Aliás, foi daí que vieram as suas versões autorais de poás, inspirados nas girafas. Com bases em branco – para o inverno, sim! -, off-white, bege, barro, marrom e outros terrosos, estabeleceu o tom da temporada. As cores dão uma passeada entre o verde menta e o rosa seco, em algumas versões com jacquads delicados admiráveis.

Assim, a coleção realça alfaiataria contemporânea em meio a criações ultrafemininas com muita fluidez, mangas bufantes e babados em profusão. A influência étnica deixa evidências interessantes, com pitadas de requinte harmonizadas com detalhes artesanais caprichosos que já estão no Pavimento 02 da Stela Knabben. A loja entrou em quarentena antes mesmo do decreto do governador Carlos Moisés, mas mantém o atendimento online, via Instagram.

Florais delicados, volumes suaves e detalhes em renda que remetem à trama de palha



Textura rústica com bordados artesanais localizados na blusa que traz de volta o peplum, esse babadinho na cintura



CONDOMÍNIO

Maicon FernandesAdvogado
maicon@wlf.adv.br

Tratamento de dados pessoais

A importância de se manter as informações em segurança

O tratamento de dados pessoais é uma atividade essencial para quase todo tipo de negócio no mundo contemporâneo, marcado pelo desenvolvimento da tecnologia da informação e sua ampla aplicação em diversas áreas da vida humana. E o condomínio, bem como o seu gestor, não ficam fora dessa.

Até porque, num condomínio circula muita gente, todos os dias: moradores, visitantes, funcionários, prestadores de serviços dos condôminos, prestadores de serviços terceirizados para o condomínio, e outras infinidades de situações, as quais justificam o fluxo intenso de pessoas.

Normalmente, para entrar em qualquer condomínio, comercial ou residencial, não sendo condômino, é obrigatório a realização de um cadastro de identificação na portaria, e dados como RG, CPF, nome completo, são coletados. E esses



dados também merecem tratamento adequado e a devida atenção com a sua segurança.

Portanto, se os dados pessoais valem ouro e constituem elemento imprescindível para o desenvolvimento tecnológico, é mais do que essencial que o tratamento de dados pessoais seja realizado de acordo com as obrigações legais e, aqueles que tratam, conheçam as consequências do descumprimento na adoção

de tais regras, conforme os termos da Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD), a qual entrará em vigor no mês de agosto deste ano.

Sou um gestor condominial (síndico). O que eu faço?

Inicialmente, ressalta-se que sim, o síndico, como representante da coletividade de moradores, é o grande respon-

sável pelo tratamento adequado dos dados do condomínio. Como se observa, as responsabilidades do gestor condominial estão extrapolando as barreiras físicas do condomínio e invadindo o mundo cibernético.

O primeiro elemento relevante para um tratamento de

dados lícito é o consentimento (concordância) do titular dos dados, o qual, em geral, salvo algumas exceções previstas na LGPD, deve ser obtido como condição para que seja possível o início do tratamento, assegurada, ainda, a possibilidade de sua revogação a qualquer momento.

Já no decorrer do tratamento, deve ser também assegurado ao titular, quando este desejar, o acesso aos dados que

estão sendo tratados, com possibilidade de corrigir os incompletos, inexatos ou desatualizados, solicitar sua transferência, ou até mesmo eliminá-los, caso exista revogação do consentimento fornecido inicialmente ou se houver tratamento de dados excessivos e desnecessários diante das finalidades buscadas.

Além disso, talvez a principal obrigação a ser observada por aquele que realiza o tratamento de dados é assegurar a segurança deles contra a possibilidade de vazamento indevido e ataques de terceiros (hackers), por meio de técnicas modernas e atualizadas, bem como compatíveis com os riscos envolvidos no tratamento e o modo pelo qual este é realizado. Portanto, investimentos em segurança são cada vez mais necessários nestes ambientes.

AS CONSEQUÊNCIAS DO TRATAMENTO INADEQUADO

Verificada a violação de algum dos aspectos descritos na LGPD, há possibilidade de o agente de tratamento de dados ser responsabilizado por meio de duas frentes: pelo próprio titular dos dados, ou pela

Gostou do conteúdo?
Acesse o QR Code e
continue lendo a coluna.

