

Revista **+SAÚDE**

**ANGELICA FEDERIZZI
CELEBRA 10 ANOS
DE ATUAÇÃO
PÁG.6**





CENTRO OFTALMOLÓGICO DE GUARAPUAVA TRAZ O E-EYE

É o 1º tratamento de Luz Pulsada para a Síndrome do Olho Seco.

O **E-Eye** livra o paciente do desconforto causado por esse problema, melhorando sua saúde ocular, em sessões de apenas 5 minutos, sendo totalmente indolor.

A Síndrome do olho seco atinge pessoas de ambos os sexos, com qualquer idade, afetando 34% da população maior de idade no Brasil. Esse problema vem se agravando pelo uso crescente de computadores, smartphones e tablets.

Sintomas da Síndrome do Olho Seco:

- Vista fatigada
- Sensação de areia nos olhos
- Olhos vermelhos
- Coceira constante
- Irritabilidade nos olhos
- Sensibilidade à luz
- Olhos ressecados ao acordar ou em ambientes climatizados
- Visão embaçada
- Dificuldades com lentes de contatos
- Recorrência em inflamações oculares

Utilizando a Luz Pulsada Policromática, o E-Eye estimula as glândulas inativas ou obstruídas do olho. Isso reativa o funcionamento do filme lacrimal, evitando sua evaporação.

Marque sua avaliação e saiba como o Centro Oftalmológico de Guarapuava e o E-Eye vão te ajudar a ver o mundo com mais qualidade de vida.



**MARQUE SUA CONSULTA
E CUIDE DE SEUS OLHOS!**

Drª Eliana Pires CRM 13614 | RQE 6128

f oftalmoguarapuava

@oftalmoguarapuava

☎ 42 3623 1771

📞 42 99913 1771

📍 R. Coronel Saldanha, 2351



Body Contour Federizzi

Conquiste o abdômen que
você sempre sonhou



Nos dez anos da Angelica Federizzi Estética foi possível tirar muitas lições valiosas para a vida. Mas a principal delas é que estética não é só um assunto relacionado a beleza, mas sim saúde, autoestima e qualidade de vida.

É isso que o método Bodycontour, bem como sua linha de produtos, oferecem.

Com o trabalho de Angelica e sua equipe, é possível reduzir medidas sem a utilização de medicamentos. Para isso é aplicado o melhor da tecnologia da área de estética com uma combinação personalizada de protocolos escolhidos a dedo para cada paciente: Detox Federizzi; Body Drain; Body Mamy; Body Diástase.

Agende uma avaliação e veja como é possível reduzir a gordura abdominal e aumentar sua saúde e autoestima.



Super novidade Curso do método Bodycontour

Como os resultados vêm falando por si, uma nova demanda surgiu. Agora será possível que profissionais da área de estética façam o **curso do método Bodycontour**.

As aulas são totalmente online e quem participar terá acesso ao passo a passo para obter os melhores resultados em redução de medidas.

“No curso do método Bodycontour eu pego em sua mão e te guio para obter os mesmos resultados que eu”, conta Angelica Federizzi.

As inscrições para o curso abrem no dia 30/03.



Grupo Izzi Cursos e locação de equipamento

Mais uma iniciativa que conta com a liderança e a experiência da Angélica Federizzi. A Izzi disponibiliza uma série de equipamentos estéticos, levando o melhor da tecnologia que a área possui para o mercado da região.

Na Izzi você encontra marcas e tecnologias como:
Herus Hifu | Holonyak | Ethernia Cold | Laser Crystal3d | Crio Redux | Ultraformer | Criofrequência | Etherea | Jato de Plasma | Criolipólise de Placas.



Body Contour Federizzi

© @angelicafederizziestetica

f facebook.com/angelicafederizziestetica

📍 Senador Pinheiro Machado, 1686
85010-100 Guarapuava, PR

☎ 42 3623-7658 📞 42 99946-5301



Kerlin S. Zimmer
Editora Chefe

CARTA AO LEITOR

MULHER E SUA DISPOSIÇÃO DIÁRIA

Pensei na palavra garra, força, vida, luta, conquistas, e mais muitas outras vieram à minha mente ao pensar em qual chamada daria a esse espaço dedicado aos nossos leitores.

Mulheres são donas de todos esses adjetivos e muito mais. É um ser que tira forças de onde nem imaginamos para recomeçar, é a mulher amiga disposta a ajudar as outras, é mãe, é esposa, é empresária... E mesmo com todos os afazeres do dia, ela consegue (na maioria das vezes consegue sim) tirar um tempo para cuidar de si. E isso é extremamente essencial!

Março é o mês para celebrar a existência desse ser que sempre está disposto a fazer mais, a fazer melhor todos os dias. A Revista + Saúde para homenagear todas as mulheres conta a história de algumas delas com o Caderno Especial "Mulheres & Empreendedoras da Saúde", pág. 17.

Quando trazemos à tona o assunto "Mulheres e Empreendedoras" não podemos deixar de citar a Angelica Federizzi, um exemplo de Mulher Empreendedora. Com 10 anos de atuação na área de emagrecimento e estética, Angelica é uma referência no segmento em Guarapuava e região. Confira o que motiva essa mulher a estar sempre buscando inovar, na Capa 02 Especial e págs. 06 e 07.

A mulher atual está empreendendo mais, ou ocupando cargos de alta gestão, e isso, muitas vezes, faz com que ela queira ter filhos mais tarde, após os 35 anos. A Revista + Saúde traz informações importantes para quem quer preservar a fertilidade e ter filhos mais tarde, com o conhecimento compartilhado pelo Dr. Hélio Delle Donne Jr. e Dr. Ricardo Ditzel Delle Donne. Conteúdo completo nas págs. 14 e 15.

Mulheres sintam o nosso carinho com essa edição que tem muitos conteúdos elaborados em forma de presente para vocês.

Um beijo!

EXPEDIENTE

Editora Chefe / Diretora

Kerlin S. Zimmer
Reg. Profissional 13812

Colaboradores

André Frutuoso
Reg. Profissional 0012305/PR

Foto de Capa:

Ortolan Foto e Design

Designer e Diagramação

Douglas Rodrigues

Projeto Gráfico

Douglas Rodrigues

Tiragem

3 .000

CONTATO REDAÇÃO

(42) 3035-4756 | (42) 9 9916-8618
www.maissauderevista.com.br
editorial@maissauderevista.com.br
Av. Manoel Ribas, 1614, Sala B,
Guarapuava, Paraná

6 CAPA

Angelica Federizzi celebra
10 anos de atuação



- | | | | |
|----|--|----|--|
| 8 | + Saúde - Fake News: Açúcar mascavo engorda menos que o açúcar refinado? | 24 | Dani Barbieri
Conhecimento técnico e tecnologia que fazem a diferença na área de estética |
| 10 | Celular para as crianças: quais os riscos do excesso e como controlar o tempo | 26 | Karine Ceccon Rodrigues
Formédica Guarapuava |
| 14 | Desejo ser mãe, mas não agora | 28 | + Saúde Pet:
O que fazer quando se adota um pet |
| 17 | Mulheres & Empreendedoras da saúde | 32 | Saúde Mental - gastos excessivos e dívidas podem ser gatilhos de problemas |
| 18 | AmoÓtica - Um ano sendo a ótica da família guarapuavana | 35 | Altas Habilidades/ Superdotação e o papel da escola |
| 19 | Dra. Acácia Kaminski
Cuidando do sorriso de crianças e adolescentes | 36 | Benefícios da ioga |
| 20 | Alcymary Camille
A beleza de ser livre | 38 | O florescer da vida através das lentes |
| 21 | Silmara Stylist - Empoderando mulheres através das cores e do autoconhecimento | 40 | + Saúde para quem tem pouco tempo |
| 22 | Jana Gomes Bonete:
Empoderando mulheres na Vida e nos Negócios | 42 | Brasil deve ter cerca de um milhão e quatrocentos mil novos casos de câncer até 2025 |
| 23 | Laboratório Goés inova com exame genético | | |

ANGELICA FEDERIZZI CELEBRA 10 ANOS DE ATUAÇÃO

A fisioterapeuta dermatofuncional lidera o espaço Angelica Federizzi Estética e é a mente por trás da linha de produtos e método Bodycontour



Alguns marcos são importantes na trajetória de empresas e empreendedores. Chegar ao décimo ano de atuação como uma referência em sua área com certeza é. Para Angelica Federizzi, que está à frente da clínica que recebe seu nome e é responsável pelo protocolo Bodycontour, essa é a marca para ser celebrada em 2023.

A fisioterapeuta e empresária reconhece a importância do momento, ainda mais em um mercado que apresenta tantos desafios. “Fico muito feliz. Estou comemorando dez anos de clínica, realmente um grande marco. E graças a Deus, estamos há todo esse tempo sendo uma das melhores de Guarapuava”, comemora.

Mais interessante ainda é o fato de que a Angelica que começou a empreender jamais imaginaria que aquele sonho chegaria aonde está agora. A chave para isso foi vivenciar todas as etapas. Ela revela que quando começou ela foi sua paciente número um.

Isso aconteceu após ter passado por um processo de ganho de peso, em decorrência de um quadro de depressão. “Então eu comecei olhando pra mim e isso se tornou tão grande ao ponto da minha clínica crescer, contar com vários profissionais e ir melhorando e aperfeiçoando”.

Observar as necessidades e propor soluções vem sendo a força motriz da Angelica Federizzi Estética. “A minha marca de produtos foi surgindo da minha necessidade, outros protocolos também foram surgindo a partir disso. Então conforme eu ia passando por alguma adversidade na minha vida eu ia colocando protocolos novos na clínica, eu ia estudando, criando, desenvolvendo”, recorda.

O que o futuro reserva

Cerca de 10 mil vidas já foram impactadas por tratamentos ou produtos que passam pelo trabalho de Angélica Federizzi nessa década de atuação. Quando questionada sobre o que espera para os próximos dez anos, a empreendedora é categórica: se aperfeiçoar ainda mais, sendo cada vez mais referência no que faz.

No momento, há pelo menos dois projetos engatilhados: a ampliação da linha própria de produtos e o curso online do método Bodycontour. Pelo fato de eu ter muitos resultados, eu tenho muita procura de profissionais querendo cursos, então eu vou lançar agora, e até vai coincidir mais ou menos com o lançamento da revista”, adianta a empresária.



Aperfeiçoamento internacional

Os passos para ser cada vez mais uma referência em sua área já vem sendo dados. Em 2022, Angelica obteve uma certificação internacional, fruto de uma imersão de 15 dias na Europa, participando do EuroScience. “Eu fui estudar a ciência por trás dos equipamentos, por trás da resposta clínica, por trás da fisiologia”, recorda.

A atualização permitiu a ela, ao retornar para o ambiente clínico, pudessem melhorar seus tratamentos. Com os ajustes em técnicas e mudanças de conceitos, foi possível obter avanços interessantes em seus protocolos. “Eu consegui reduzir um pouco o meu tempo de tratamento colocando outros pilares no meio do método Bodycontour”, conta.

Esse é só mais um exemplo da constante busca por melhorar e inovar que Angelica emprega para si e para sua equipe. Um cuidado que transforma a vida das pessoas, levando os tratamentos a serem muito mais do que mero protocolos de redução de medidas, mas sim abordagens que focam a saúde e o resgate da autoestima.



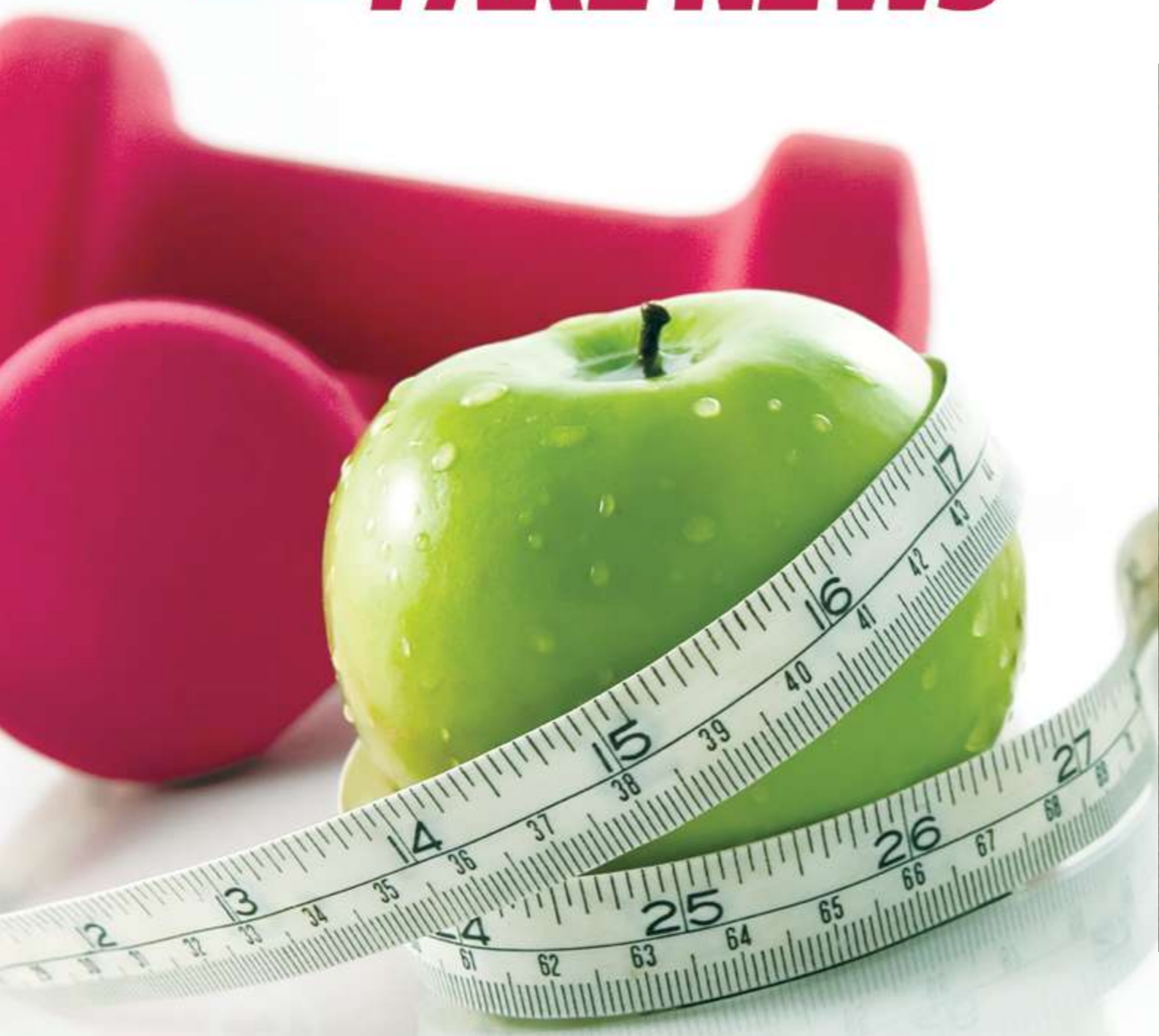
Body Contour Federizzi



@angelicafederizziestetica facebook.com/angelicafederizziestetica

Senador Pinheiro Machado, 1686, 85010-100 Guarapuava, PR 42 3623-7658 42 99946-5301

+ SAÚDE FAKE NEWS



AÇÚCAR MASCAVO ENGORDA MENOS QUE O AÇÚCAR REFINADO?

A nutricionista Ana Clara Vieira (CRN-8 15478) responde se isso é mito ou verdade

Primeiramente, precisamos diferenciar os dois tipos de açúcares. Basicamente, o refinado, também chamado de “açúcar branco”, é resultado de um longo processo industrial. Já o mascavo, conhecido como “açúcar marrom”, representa a versão mais preservada do grão, menos refinada.

Agora, em termos de quantidade calórica não observamos tantas diferenças. Comparando a quantidade de calorias fornecida pela Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO, 2011), em 100 gramas de açúcar refinado temos 387 calorias, enquanto que o mascavo possui 369 calorias.

Para um ser humano engordar 1kg de gordura, ele necessita de aproximadamente 7.700 calorias. Então, percebe-se que essas 18 calorias de diferença entre os dois não vão representar quase nada na balança. Agora, o que vai fazer a diferença é a quantidade a ser ingerida, ambos precisam ser utilizados com cautela na alimentação.

Existe alguma vantagem nutricional em optar pelo açúcar mascavo?

Para responder esse questionamento, vamos utilizar como base a tabela de composição mencionada anteriormente (TACO, 2011). Apesar de não se observar diferenças significativas entre as calorias, o açúcar mascavo, por ser um grão em sua versão mais integral, possui algumas vantagens. Os nutrientes são preservados, assim possui quantidades de proteínas, cálcio e magnésio a mais, com carboidratos e lipídios em menor quantidade.

Sendo assim, pode-se considerar uma troca inteligente do ponto de vista nutricional. Entretanto, precisamos levar em consideração a quantidade a ser ingerida, a palatabilidade, o gosto e o custo do produto.

Fonte: NEPA-UNICAMP. TACO - Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. 4 ed. São Paulo: Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação, 2011.




CELULAR PARA AS CRIANÇAS: QUAIS OS RISCOS DO EXCESSO E COMO CONTROLAR O TEMPO

Conversamos com a neuropediatra Luciane Baratelli (CRM 52.86255-0 RQE 20595), autora do livro "Antes que você cresça". Ela comenta sobre o problema do uso excessivo de aparelhos



Simple

A Cresol
é simples
porque é feita
por gente como
a gente.

 **CRESOL**
— por Camila Morgado

Mais Saúde: Porque você acredita que as telas tem tanto apelo para as crianças?

Luciane: As telas estimulam o centro de recompensas, elas fornecem estímulos o tempo todo. Pensa em um jogo, por exemplo, você aperta uma tecla e o boneco se movimenta, ganha um bônus, passa de fase. Tudo isso com muito pouco esforço, eleva a dopamina que é o hormônio do prazer. Tudo muito diferente do mundo real, em que precisamos de muito mais esforço para ter prazer ou uma recompensa, em qualquer atividade. A criança vai se acostumando com aquelas micro recompensas rápidas, e passam a querer buscar cada vez mais.

Mais Saúde: Além disso, o celular e o tablet parecem prender ainda mais a atenção do que as telas mais tradicionais, como a televisão, por que isso ocorre?

Luciane: O celular e o tablet trazem ainda mais imediatismo. Se o vídeo está minimamente chato, só clicar em um botão que passa para o próximo, aumentando ainda mais essa ansiedade pelo prazer imediato. Além disso, são de uso individual, vai isolando mais a criança do meio externo.

Mais Saúde: Quais as consequências do uso excessivo de celulares para as crianças?

Luciane: Embora atualmente a gente tenha a sensação de que as telas sempre fizeram parte das nossas vidas, elas são recentes. O Facebook foi lançado em 2004, o primeiro Iphone em 2007, isso tudo é pouco tempo quando falamos de evolução. As crianças que cresceram usando excessivamente o celular ainda não se tornaram adultas. Porém, é um assunto que tem sido muito pesquisado, e em geral, é encontrada uma correlação entre uso excessivo de telas e atraso na fala, miopia, obesidade, entre outros prejuízos.

Mais Saúde: Existe alguma maneira do uso desses aparelhos ser benéfico?

Luciane: Sim, com certeza. É o caso das chamadas de vídeo feitas para ter contato com os parentes que moram longe, por exemplo.

Algumas crianças com prejuízo na fala podem se beneficiar de aparelhos eletrônicos para amplificar sua comunicação. Não dá para querer criar uma criança hoje igual fomos criados nos anos 80/90. O mundo mudou, as telas fazem parte do dia a dia delas querendo ou não, precisamos aprender a ter uma relação saudável com elas.

Mais Saúde: Qual o limite saudável para uso das telas?

Luciane: As academias de pediatria em geral recomendam que não haja exposição a telas até os 2 anos (com exceção de chamadas de vídeo com os parentes), entre 2 e 5 anos não seja ultrapassado 1 hora ao dia, e após isso, 2 horas. Mas mais importante do que o tempo total, é o espaço que a tela está ocupando na vida da criança. Assistir um filme em família numa tarde chuvosa é muito diferente de passar o final de semana no tablet vendo vídeos aleatórios, por exemplo. A tela está tirando tempo em que ela poderia estar brincando com os amigos? Praticando atividade física? Fazendo uma refeição em família? Não são respostas simples, os ajustes precisam ser modificados dia após dia.



Mais Saúde: Muitas vezes é difícil tirar a criança das telas. Que dicas você daria para os pais que estão com esse problema? Em seu livro, você recomenda uma dinâmica baseada em perguntas para as crianças. Nesses casos, essa forma de agir pode ajudar?

Luciane: Em primeiro lugar os pais precisam entender que a criança ou o adolescente não tem maturidade neurológica para controlar o próprio uso das telas. Esse papel cabe aos pais, precisamos ser chatos, as vezes, saber que eles vão querer mais do que podem. E estabelecer limites e momentos de uso.

O livro “Antes que você cresça – 90 perguntas para fazer ao seu filho enquanto ele cresce” foi escrito com o objetivo de aproximar as famílias. Criar um momento de conexão com os pais, facilitar as conversas em família, descobrir os gostos, medos e sonhos da criança. É um livro diário com perguntas para serem feitas às crianças sobre diferentes esferas da vida dela. As perguntas devem ser repetidas após um tempo, acompanhando o crescimento da criança. Porque a tela pode sim trazer alguns benefícios quando usada com cautela, mas nada ainda substitui o olho no olho, o toque e a presença verdadeira dos pais.

Adote essa ideia!

Seja aquele que toma iniciativa, que não espera o outro, que é o primeiro a ser gentil, educado, atencioso.

Ser o primeiro a amar é dar o exemplo, é agir e não apenas falar como deve ser.

Empatia, delicadeza, paciência, tudo é vivência do amor.

**ser o primeiro
a amar**

projeto 2022 | 2023



A cada ano, uma nova proposta é lançada, um convite para vivermos valores tão necessários para a sociedade em que vivemos. Certamente um desafio, o qual nos coloca na vivência concreta da fraternidade, ou seja, da nossa essência como seres humanos. Seja você também o “primeiro a amar”.



www.escolasantateresinha.com

 /escola_stateresinhaoficial

 /escolasantateresinhaoficial

DESEJO SER MÃE, MAS NÃO AGORA

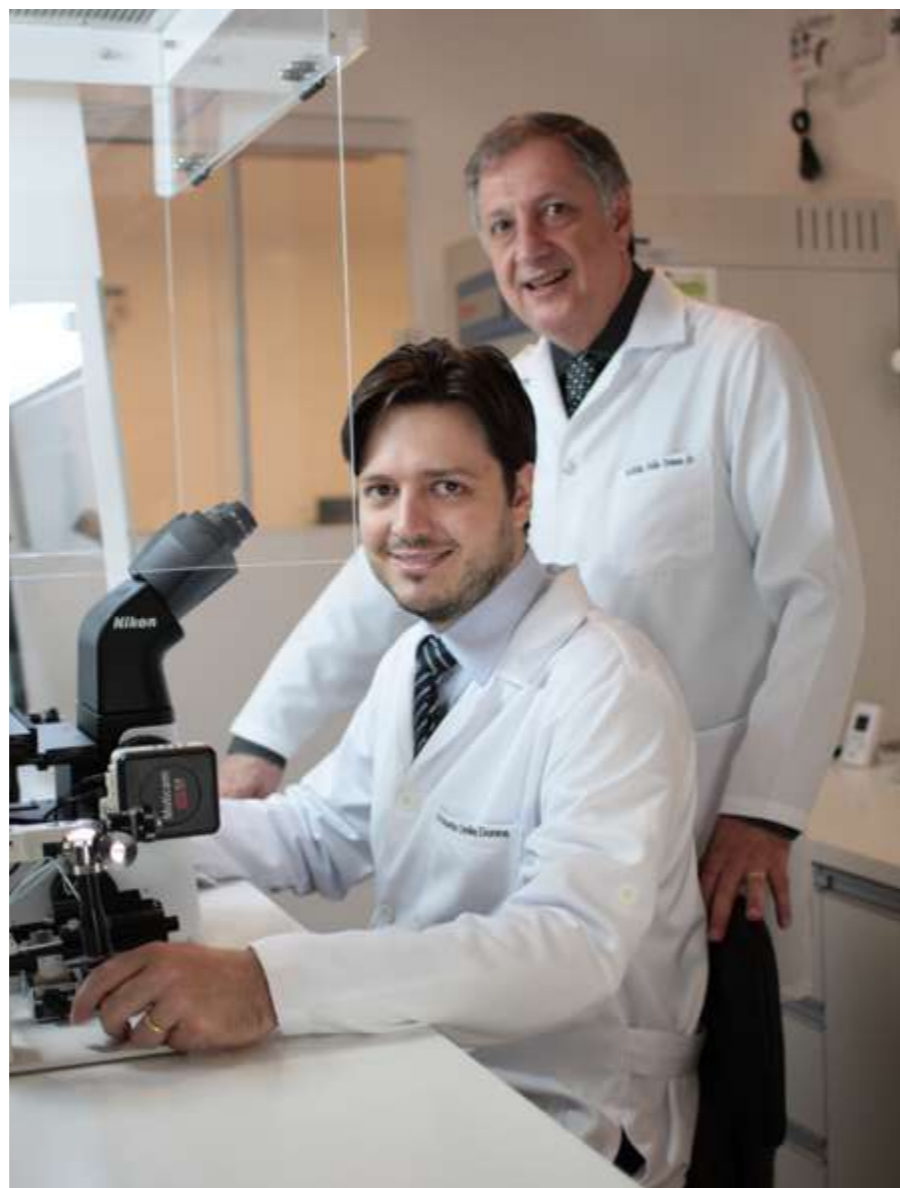
A inclusão cada vez mais precoce e duradoura das mulheres no mercado de trabalho leva a pensarem em filhos e construírem uma família muitas vezes após os 35 anos. A cronologia “casar e logo já tentar engravidar” não é tão frequente quanto antes. E são vários motivos: dedicação total ao trabalho, especialização na profissão, falta de parceiro no momento mais adequado. Isso tudo faz com que as mulheres atuais posterguem a maternidade.

Contamos com a possibilidade de preservação da fertilidade com congelamento de óvulos e espermatozoides e embriões para aqueles que desejam engravidar em um momento mais tardio de suas vidas devido a compromissos de trabalho, estudo ou simplesmente porque ainda não tem um parceiro definitivo.

Neste caso, oferecemos a preservação da fertilidade, que seria a coleta dos óvulos jovens para congelá-los, sem perda da qualidade para um futuro quando a gravidez seja mais adequada em sua vida pessoal ou profissional.

Vale também para os homens que optam por uma esterilização voluntária definitiva como a vasectomia, eles também podem congelar espermatozoides caso venha a se arrepender e desejar mais filhos.

Além disso, mulheres com câncer que necessitam de tratamentos como quimioterapia, radioterapia ou mesmo cirurgias que devem comprometer a reserva ovariana (quantidade e



qualidade dos óvulos) podem preservar seus óvulos antes do tratamento radical. Isso tem cada vez mais sentido devido às maiores taxas de cura dos tratamentos oncológicos, permitindo maior sobrevivência das mulheres, que um dia poderão ter a oportunidade de serem mães.

Muito comum ainda, que algumas pacientes atrasem o início da preservação ou do tratamento para engravidar achando que os custos são altos e estão além do seu orçamento, o que é um engano pois existem também tratamentos de custo baixo e modernos, que são até cobertos por alguns planos de saúde, são extremamente eficazes e minimamente invasivos, além de tudo temos oferecido,



mais recentemente forma de pagamento mais amigáveis e a seu alcance.

Lembrando que não há limite nem idade ideal para o congelamento, mas quanto antes, melhor. Os estudos mostram que se o congelamento é feito até os

38 anos, os resultados são melhores.

Em Guarapuava contamos com dois profissionais especialistas em Reprodução Assistida: Dr. Helio Delle Donne Jr. e Dr. Ricardo Ditzel Delle Donne - com especializações e pós-graduação

em serviços de renome internacional e que trouxeram tudo o que há de melhor, com tecnologia de ponta em Reprodução Assistida, fazendo todo tipo de tratamento de baixa e alta complexidade dentro das necessidades de cada casal.

**CENTRO DE
REPRODUÇÃO
ASSISTIDA DE
GUARAPUAVA**

Agende uma avaliação

 42 **3623 5656**  42 **9 9107-5384**  **CREAGPR**  **@creagpr**

MULHERES & EMPREENDEDORAS DA SAÚDE

Ser mulher...

Ser mulher é estar sempre lutando, se preocupando com os outros e tendo que se transformar em várias.

Ser mulher é sempre superar, sejam os desafios ou as expectativas construídas pela sociedade sobre quem você é. É sempre superar a si própria.

Ser mulher é ter que conciliar tudo.

Quando refletia sobre a questão "O que é ser Mulher?", a cantora e compositora Kell Smith nos deu aquela que talvez seja a melhor definição sobre isso. "Não existe uma resposta, existem várias".

Mas, acima de tudo, ser mulher não é fácil.

Ser mulher e empreendedora, então? É uma tarefa ainda mais árdua.

Por isso, nas páginas a seguir, a Revista Mais Saúde tem mais uma vez o prazer de dar destaque às histórias de mulheres que vem fazendo a diferença no mercado da saúde em Guarapuava e Região.

Boa leitura.

São 73 pontos para veicular sua campanha.

Confira todos em redetvplay.com.br

TV PLNY

Sua marca em todos os lugares.

Revista **SAÚDE**

AmoÓtica - Um ano sendo a ótica da família guarapuavana

Janaína Araújo, que comanda a empresa ao lado do marido, compartilha o que aprendeu empreendendo

No começo de 2022 a cidade recebeu a AmoÓtica. E, como o próprio símbolo da empresa demonstra, ela veio para ficar no coração dos Guarapuavanos.

Com a proposta de ser feita em família, para as famílias, a AmoÓtica oferece soluções para o público adulto e infantil, com a novidade da linha Keeper Kids, que traz armações mais resistentes para os pequenos. Além disso, também conta com atendimento ao domicílio para idosos.

Esses cuidados exemplificam a visão que possui Janaína Araújo, empreendedora que está à frente do negócio com seu esposo, Acir Caetano de Lima. “É essencial para estar hoje onde estamos trabalhar de forma humanizada, fazendo com que cada cliente sinta-se valorizado e entendendo a necessidade de cada um”, explica a líder.

É devido a atenção que dá ao público, acolhendo ideias e oferecendo opções de melhoria no atendimento, que a AmoÓtica ampliou seu espaço no final de 2022, inaugurando o segundo piso da loja.

Ensinaamentos do empreendedorismo

Esse ano de caminhada já deixa marcas positivas. “A principal lição que a gente leva como empreendedora é que hoje não vendemos óculos e sim administramos, respeitamos e qualificamos as pessoas. O empreendedorismo não é só agregado a um valor e sim a uma evolução de cada um”, reflete Janaína.

E ela leva a sério mesmo o aspecto humano e familiar que constituem a AmoÓtica, tanto que não esquece de agradecer o apoio e parceria do marido e de sua cunhada, Gisele Lima, que também é colaboradora da empresa. “Eles se doaram inteiramente e conseguiram assim se desenvolver, se dedicando de alma e coração”, reconhece.

Campanha da conversão

Dizem que empreendedorismo não é só abrir um negócio, mas sim fazer a diferença na vida das pessoas. Isso é posto a prova sempre na AmoÓtica. Tanto é que a nova promoção que está vigente durante a quaresma une solidariedade e descontos. É a campanha da conversão.

A ação funciona assim. Os clientes que levaram um quilo de alimento, que será doado para instituições carentes, terão R\$ 100,00 de desconto na entrada de seus óculos novos. Uma forma de todos ganharem.



Dra. Acácia Kaminski Cuidando do sorriso de crianças e adolescentes

A cirurgiã dentista nos conta um pouco da sua trajetória profissional, que este ano completa 30 anos de atuação



Como toda visão empreendedora, ideias partem do princípio da necessidade, ela observou que precisava atuar corrigindo também as más oclusões, que são alterações das arcadas dentárias que se manifestam na infância e que são tratáveis nessa fase. Iniciou assim sua segunda especialidade que é a Ortopedia Funcional dos Maxilares.

E para completar esse atendimento também a adolescentes, veio a terceira especialidade que é a Ortodontia

“Me considero uma empreendedora da área da odontologia, afinal a busca pelo conhecimento associada à experiência se reflete na qualidade de atendimento. E isso é o que impacta positivamente na vida dos meus pacientes”, pondera.

Atendimento completo para a saúde bucal das crianças

De acordo com Acácia, a Odontopediatria é uma das especialidades mais importantes da Odontologia, pela orientação de pais e crianças ao cuidado com a saúde bucal, incluindo alimentação saudável e higiene adequada, visando formação de adultos zero cárie e comprometidos com seu sorriso.

Um recado de mulher empreendedora para as mulheres que desejam empreender

“Eu diria às mulheres que sair da nossa zona de conforto não é tarefa fácil, mas somente assim conseguimos mostrar a nós mesmas que somos capazes de fazermos o que quisermos, que esta força interior de busca de crescimento esteja sempre presente em suas vidas! Sendo que conhecimento é o que de mais valioso podemos ter, algo imutável, que ninguém nos tira”, compartilha.

Todos esses anos de atividade profissional trazem junto a satisfação por ter acompanhado o crescimento de cada paciente, desde bebê a adolescência. “Recebo a visita de pacientes meus que hoje já são pais e mães trazendo seus pequenos, é uma realização muito grande, acompanhada da certeza de um atendimento no qual a fidelização foi alcançada pelo serviço prestado”. É com essa perspectiva que a odontopediatra Acácia Kaminski (CRO PR 8947) olha para o passado e se prepara para o futuro. “É uma satisfação chegar aos 30 anos de profissão e colher os frutos da experiência profissional associada ao conhecimento adquirido por todos esses anos”, confidencia.

E tudo o que aprendeu e desenvolveu durante os anos de atendimento são o bem mais estimado pela dentista. Segundo Acácia, ser dentista já era um sonho de infância. Após a graduação em odontologia e um tempo de atuação clínica, iniciou os estudos na sua primeira especialidade, a Odontopediatria.



Especialista em Odontopediatria, Ortopedia Funcional dos Maxilares e Ortodontia. Mestranda em Ortodontia.

@acaciakaminski 42 98401-5885

**PROMOÇÃO
DA
CONVERSÃO**

**Doe 1kg de alimento e
ganhe**

**de desconto no
seu óculos novo!**

*válido para compras de armações acima de R\$299,00



amoÓtica

42 3035-4488
Solicite seu orçamento



ALCYMARY CAMILLE

@alcymarykay
☎ 42 98435-1777



Alcymary Camille

A beleza de ser livre

Diretora Independente de Vendas Mary Kay resalta a importância da maquiagem para a autoestima e como fazer parte desse mercado pode ajudar as mulheres a serem mais livres

O rosto é o cartão de visitas da mulher, por isso, sua aparência é tão intimamente ligada ao bem-estar e à autoestima. É isso que conta a Alcymary Camille Maceno, Diretora Independente de Vendas Mary Kay. “É a primeira coisa que vemos na frente do espelho e precisamos estar bem em relação a ele”, explica.

Por seu papel na empresa de maquiagem, ela tem trabalhado para que todas as mulheres atendidas se sintam bem com sua aparência. Nesse sentido, a linha de produtos da Mary Kay é a principal aliada. “Através da maquiagem conseguimos ressaltar o que temos de melhor e também disfarçar algo que possa estar nos incomodando. Com menos de 5 minutos diários dedicados logo de manhã e à noite nos cuidados com a pele já temos resultados incríveis”, comenta Alcymary.

Com o uso correto dessa ferramenta de promoção da autoestima, é possível minimizar manchas, linhas de expressão e também dar mais firmeza para a pele.

Oportunidade para cuidar de si e das outras mulheres

A diretora lembra ainda de mais um modo de impactar a beleza e o bem-estar próprio e das outras: se tornar uma consultora de vendas Mary Kay. Trabalhar nesse ramo possibilita autonomia financeira, além de ser possível conciliar com a rotina de cuidados com a família e a casa.

Alcymary mesmo é exemplo disso. Ela destaca a liberdade geográfica que possui nesse ramo. “A autonomia em trabalhar com Mary Kay traz melhora em nossa saúde física e principalmente mental, hoje consigo ser uma mãe presente dedicando todas as manhãs ao meu filho e ainda assim tendo uma carreira executiva”, exemplifica.

Para todos os tipos de mulher

Aquelas que desejam começar a se aventurar no mundo da consultoria em beleza não precisam ter nenhum pré requisito. “Não precisa saber se maquiar, saber vender ou conhecer sobre cuidados com a pele, precisa apenas ter vontade de aplicar o que irá aprender”, conta a Alcymary.

Ela mesmo, quando começou, achava que não iria conseguir seguir nesse ramo. Ela não se identificava com a área de vendas, tendo tido experiências ruins anteriores. Na Mary Kay ela descobriu o que faltava: encontrar algo que fosse de relevância para ela.

“Quando comecei a ver a transformação da minha pele aliado aos treinamentos da minha diretora sobre vendas e sobre produtos, me encontrei em algo que jamais havia imaginado, trocando minha carreira como engenheira civil para me dedicar a um trabalho com um propósito muito maior, levar autoestima e melhores condições financeiras para outras mulheres”, finaliza.

Silmara Stylist

Empoderando mulheres através das cores e do autoconhecimento

A Stylist Silmara Stefaniszen compartilha sobre a importância de se conhecer e prezar pelo autocuidado

Melhorar a qualidade de vida, autoestima, saúde, bem-estar e o ambiente a sua volta. Essas são algumas das possibilidades que mulheres têm ao investirem em autocuidado, como nos conta a Consultora e Stylist Silmara Stefaniszen.

Para ela, uma mulher cuidar de si é uma rotina quase imprescindível e quando isso ocorre, é possível deixar transparecer o melhor da beleza natural e o que é mais autêntico e real em cada uma. “Esse exercício diário de autocuidado comunica muito a essência feminina e sua autoconfiança, deixando ainda mais claro que: ‘uma mulher de bem com a vida não quer guerra com ninguém’”, reflete.

Por isso, Silmara trabalha para que cada vez mais as mulheres tenham acesso ao autoconhecimento que proporcionará aquilo que fará bem a elas. Os meios para isso são dois serviços: consultoria em Coloração Pessoal e em Posicionamento de Imagem.

“O autoconhecimento traz para a mulher praticidade, assertividade e posicionamento. Saber o que você quer transmitir ao mundo, quem você quer ser, estar firme nas suas opiniões, nas bandeiras que levanta e das relações que quer construir. São pilares que se mantêm bastante firmes quando uma mulher consegue olhar para dentro de si, conhecer mais sobre ela e a constância que ela representa, assim como as mensagens que passa nas posições que ocupa na sociedade”, acrescenta Silmara.

Benefícios de investir em uma consultoria

Se a nossa imagem fala por nós, então, as nossas roupas, cores que usamos e maneira que nos portamos serão literalmente a nossa autobiografia em forma viva. Isso, por si só, já é motivo para ter bem claro todos esses aspectos.

Desse modo, as consultorias de Posicionamento de Imagem e a Coloração Pessoal são ferramentas que permitem que a mulher descubra as cores que favorecem a sua beleza natural. Isso vai trazer praticidade na hora de elaborar um look, acabando com incertezas e desgastes na hora de se arrumar, por exemplo.

“É através da nossa imagem que transmitimos o nosso estilo e ele diz muito sobre nós mesmas e sobre o que comunicamos. Conhecer seu estilo vai revelar se você é uma mulher romântica, sexy, poderosa ou até mesmo se é uma mulher clássica, inteligente e charmosa”, complementa a Consultora e Stylist. Nesse sentido, um outro recurso que quem passa por essas consultorias possui, é a clareza de equilibrar os diferentes aspectos de sua personalidade.

Por fim, as consultorias trazem também mais tempo livre, já que possibilitam escolhas mais precisas. E isso vale tanto na hora de se arrumar, quanto durante as compras. “Você estará naturalmente maravilhosa o tempo todo! Invista em você, invista em felicidade! Descubra-se, você é uma caixinha de possibilidades mil!”, finaliza Silmara.



STUDIO DE CONSULTORIA

♦ Besha Boulevard, Guarapuava/PR
☎ 0054 9 11 6544-0143
@ @silmara_stylist



JANA GOMES BONETE: EMPODERANDO MULHERES NA VIDA E NOS NEGÓCIOS

A Empreendedora, Terapeuta, Coach e Palestrante tem dedicado seu tempo a ajudar mulheres a descobrirem sua força nata



meu propósito de vida e da resignificação do meu Sagrado Feminino”, rememora.

Com a Formação Internacional no Access Consciousness, as Barras de Access, dentre outras técnicas tais como a Consultoria em Feng Shui e a Auriculoterapia com cristais radiônicos, sua atuação vai bem além das paredes de sua sala de atendimento. Mantém o projeto Grupo Aclarador, um Grupo pensado com a proposta de levar mais conteúdo para mulheres de todo o país, Portugal e Moçambique. De forma voluntária e gratuita, Jana começou a falar sobre Empoderamento Feminino e reconexão com o Sagrado Feminino através da Expansão de Consciência. Assim, ela ensina as pessoas a saberem que sabem, uma forma de congruência com o corpo e manejo das emoções. Nos quase quatro anos em execução, o grupo inicial virou dois, impactando a vida de centenas de mulheres.

Mês da mulher

Como de costume, março é bastante ativo para a terapeuta. Ela aproveita as comemorações do Dia Internacional da Mulher para compartilhar os conhecimentos como Coach e Palestrante, citando sempre buscar “ser luz” na vida das pessoas. “Assim, juntas, possamos iluminar os caminhos de mais e mais Mulheres de Luz”, acrescenta.

Algumas das Atividades do mês de março, marcaram a sua trajetória

Na AGMA (Associação Guarapuavana Mundo Azul), onde atua como voluntária oferecendo sessões gratuitas de Barras de Access, ela falou sobre o Quadro dos Sonhos. O objetivo foi motivar mulheres a exercitarem o poder individual de cocriação, da visualização e estabelecimento de metas. Jana também participou, no dia 08, da Comemoração do Sicredi, com o tema Lideranças Femininas no Processo de Metamorfose. No dia 09, como é Rotariana do Rotary Guairacá, trabalhou uma dinâmica envolvendo o tema “Para Qual Mulher Você Tira o Chapéu”. No dia 15 esteve no 2º. Encontro Histórico das Mulheres das Forças de Segurança de Guarapuava, evento que reuniu a força feminina da nossa Segurança Pública, abordando aspectos do método “Você mais Consciente”. Iniciou um trabalho motivacional com a equipe de Vendas da Loja Closett, como uma ferramenta do Employee Experience para a equipe. Jana, como uma mulher empreendedora, ainda conta com as parcerias da Mariana Semi Jóias, Lattena, Meri Arts e EKO7, quanto a realização de sorteios de presentes prestigiando as Mulheres Fantásticas que participaram dos eventos. “Lugar de Mulher é realmente onde ela quiser porque nós nascemos para brilhar”, conclui.

☎ 42 99107 9512

@janagomesbonete

@accessaromaterapia

📍 Rua Saldanha Marinho, 604, Trianon



LABORATÓRIO GOÉS INOVA COM EXAME GENÉTICO

A empresa liderada por Simara Góes traz tecnologia capaz de analisar DNA para descoberta e prevenção de doenças, é o Góes Genética



33 anos de atuação, inovações constantes e padrões de qualidade sempre mantidos. Com essas características é que o Laboratório Góes se tornou um sinônimo de exames laboratoriais em toda a região.

Na direção da empresa está a farmacêutica bioquímica Simara Góes (CRF PR 3376). “O segredo para um negócio consolidado é ser guiado por preceitos éticos, metas de excelência técnica, confiabilidade nos serviços e atendimento humano personalizado”, pondera.

A diretora recorda que os padrões dentro do laboratório são altos e levados a sério. O Sistema de Gestão de Qualidade é certificado pela Bureau Veritas com base na NBR ISO 9001/2015. Além disso, o Laboratório Góes conta com a Acreditação do Sistema de Gestão da Qualidade (SNA-DICQ), patrocinado pela Sociedade Brasileira de Análises Clínicas. “O respeito, o cuidado e a atenção para com os clientes nos fazem a referência máxima em análises clínicas diagnóstica na região priorizando a qualidade à toda prova”, completa.



Góes Genética é exemplo de inovação

Simara confidencia que um dos objetivos da companhia que lidera é superar as expectativas de seus clientes. Além de um projeto de expansão, com um sistema de franquias, o Laboratório Góes segue fazendo investimentos em inovação e tecnologia de ponta para a realização de exames laboratoriais e genéticos.

“Falandos em genética, no último ano especialmente, o Laboratório Góes inovou mais uma vez, oferecendo o que tem de melhor no mercado em testes genéticos e medicina preventiva de precisão para Guarapuava e região: o Góes Genética”, comenta a diretora.

A novidade é uma proposta inovadora em exames para investigação genética que auxiliam na obtenção de resultados personalizados. A ideia é que esse tipo de rastreamento diagnóstico e previna doenças hereditárias. “Isso é feito através de painéis específicos de diversas especialidades médicas ou o Exoma clínico, sendo hoje o exame de maior impacto da medicina preventiva”, explica a farmacêutica bioquímica.



O que o Góes Genética oferece

O exame de Exoma clínico possibilita a análise das alterações genéticas, através de uma análise precisa de aproximadamente 6700 genes, doenças como câncer, Alzheimer, doenças cardiovasculares, demências, entre outros. Já com os painéis específicos, vamos mais direto ao ponto e é possível investigar uma doença suspeita analisando somente os genes relacionados as especialidades médicas:

- Cardiologia
- Dermatologia
- Endocrinologia
- Hepatologia
- Imunologia/Reumatologia/
- Nefrologia
- Neurologia
- Oftalmologia
- Oncologia
- Pediatria
- Pneumologia
- Urologia/Ginecologia

Dessa forma, é possível conhecer possíveis riscos relacionados a essas doenças. Assim, a prevenção e o tratamento precoce são mais fáceis.

☎ 42 3623 9003 Plantão: 42 99104 1675

Orçamentos e Dúvidas: 📞 42 99101 7034

🌐 www.laboratoriogoes.com.br

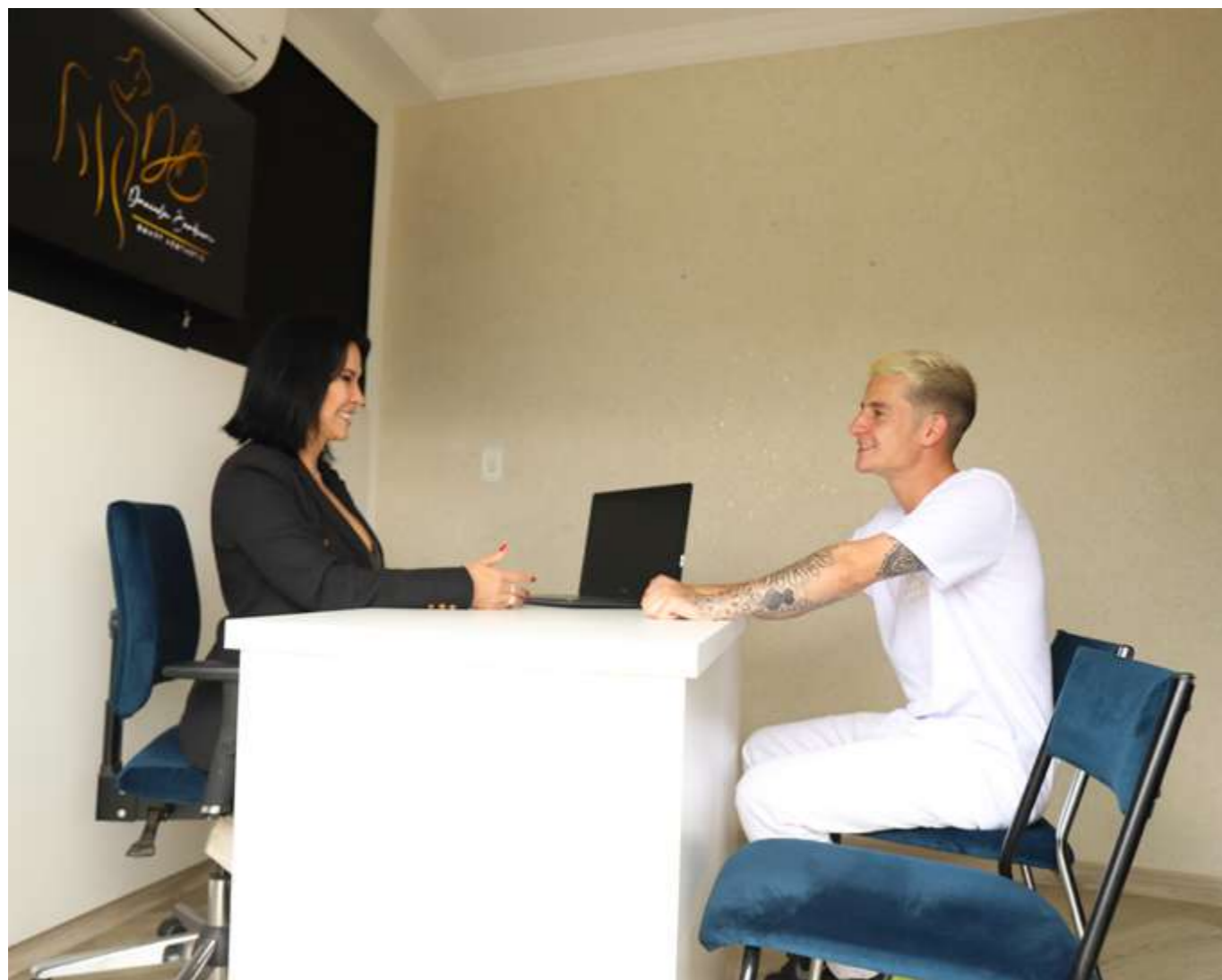
📷 Laboratoriogoes 📷 @goesgenetica

📌 @laboratorio.goes

Dani Barbieri

CONHECIMENTO TÉCNICO E TECNOLOGIA QUE FAZEM A DIFERENÇA NA ÁREA DE ESTÉTICA

A empreendedora à frente da Dani Barbieri Smart Aesthetic compartilha sua história e novos projetos



Dani compartilhando sobre as suas mentorias

Uma bagagem de 20 anos empreendendo, com experiências em ramos como construção civil, alimentação, confecção e educação, além de já ter sido professora, ter trabalhado com treinamento e desenvolvimento de pessoas e ser mestre em Técnicas e Práticas de Educação. A isso, somam-se os 12 anos à frente de uma clínica de estética. Dani Barbieri mostra com o seu currículo que tem experiência de sobra. Um dos trunfos em sua caminhada foi conseguir alinhar conhecimento, técnica e comunicação. Isso é fruto das lições que tirou de seu tempo empreendendo.

“Os maiores aprendizados são, eu penso, em três linhas. Nós temos que sempre estar bem aprofundados em conhecimento e técnica, tem que trabalhar muito a questão do desenvolvimento pessoal, relações humanas e comunicação. E

também tem que fazer uma boa entrega, um bom marketing, do seu serviço ou produto”, reflete.

12 anos na área de estética

Esses pontos ela aplica na Dani Barbieri Smart Aesthetic. No começo uma franquia, o espaço continuou aberto mesmo após o fechamento da franqueadora, sempre levando à risca a busca por aperfeiçoamento que sua líder acredita.

Hoje a clínica de estética trabalha com aparelhos próprios e exclusivos, utilizando tecnologias de ponta. A Dani Barbieri Smart Aesthetic oferece, entre outros serviços: Laser, Criolipólise, Criofrequência, Ultrassom microfocado, EMS, além de uma linha completa de Harmonização Facial, com Bioestimuladores e Botox,



Conhecimento para compartilhar

O currículo de Dani Barbieri tem experiência e conhecimentos o bastante não só para sua atuação, mas também para serem compartilhados. Por isso, recentemente, a empreendedora começou a ofertar cursos. “A ideia é justamente porque eu vou unir tudo aquilo que eu tenho como base de conhecimento. E pelo fato de eu ser professora, já ter trabalhado com treinamentos, e ao mesmo tempo ter o conhecimento como empreendedora, com 12 anos voltados a estética”, conta.

Os cursos são voltados para profissionais e gestores da área de estética, contando com uma proposta bem afunilada. Dani explica que o conteúdo envolve gestão, vendas, marketing, entre outros aspectos de um negócio dessa natureza.

“Eu tenho um curso mais completo, que começa desde a implantação até a inauguração. Então o “antes” do negócio, passa pela inauguração e aí vai fazendo o planejamento e a estratégia de todos os passos até o dia da inauguração”, revela.

Além disso, há algumas opções de cursos mais direcionados, como vendas, inclusive com script de vendas pelo WhatsApp específico para estéticas, e de posicionamento. Dani também oferece mentorias para quem passa por suas

aulas. “O feedback do pessoal é bem positivo, tanto que 40% de quem participou dos cursos já está procurando a mentoria”, compartilha a empreendedora.

Os cursos estão disponíveis na plataforma da Hotmart. Os interessados também podem conseguir informações no Instagram, tanto no perfil de Dani (@danni_barbieri), quanto no da clínica (@danibarbieri.aesthetic).



KARINE CECCON RODRIGUES FORMÉDICA GUARAPUAVA

Farmacêutica industrial compartilhou o sonho de empreender com o marido e hoje é responsável técnica por uma das mais renomadas farmácias de manipulação do estado



A história de empreendedorismo de Karine Ceccon Rodrigues, Farmacêutica Industrial especializada em Farmácia Magistral pela UFPR, começa em 2005.

Ao lado de seu esposo, Felix Kaminski Jr, ela retorna para Guarapuava com o objetivo de realizar um sonho: abrir seu próprio negócio e prosperar. Dessa forma surge a unidade local da Formédica.

A farmácia de manipulação é capaz de produzir diversas formas farmacêuticas, desde as mais simples até as mais complexas, incluindo medicamentos de controle especial, antibióticos, repositores hormonais, nutracêuticos, suplementos esportivos e nutricionais e cosmetologia.

Exemplo em manipulação de medicamentos

Hoje, a Formédica é uma referência para todo o estado do Paraná e Brasil, com uma estrutura moderna e equipamentos de última geração. A empresa conta com

colaboradores altamente capacitados em áreas como farmácia, nutrição e biologia.

Liderando essa equipe está Karine, que trabalha constantemente garantindo que os padrões de excelência sejam sempre mantidos. "A Formédica Guarapuava está em constante aperfeiçoamento e crescimento. A capacitação de seus profissionais é o que nos credencia a buscar novos campos de atuação, expandindo o leque de oportunidades e ofertas, maximizando os resultados", comenta.

Ela mesmo é um exemplo disso, já que com sua formação e especialização na área, além de mais de 50 cursos nacionais e internacionais, assegura a qualidade dos produtos entregues e a credibilidade.

Tecnologia e conhecimento técnico

A empresa tem como prioridade investir constantemente em equipamentos de última geração e matérias-primas de qualidade, muitas delas importadas, para garantir que cada produto esteja dentro dos padrões exigidos pelos órgãos responsáveis e transmitir credibilidade e confiança aos seus clientes.

Karine afirma que a Formédica está em constante aperfeiçoamento e crescimento, buscando maneiras de expandir sua ação e aperfeiçoar seus processos. Isso, segundo ela, é uma maneira de colocar em prática o que acreditam para a Formédica Guarapuava: a excelência no atendimento e no produto entregue.

"Ao longo dos anos, entregamos credibilidade a seus clientes e se tornou uma referência em manipulação de medicamentos. Matemos seus investimentos permanentes e procura estar sempre atualizada nas novidades tecnológicas, maximizando seus resultados e expandindo o leque de oportunidades e ofertas para seus clientes e profissionais prescritores.

Assim, a história da Karine e da Formédica é uma prova de que sonhos podem se tornar realidade com dedicação, conhecimento e muito trabalho.

Formédica

☎ 42 98811 8752 ☎ 42 98815 2310

☎ 42 3035 1515 f @formedicaguapuava

📍 Rua Vicente Machado, 1961,
Centro, Guarapuava, Paraná

Revista
+SAÚDE

Nós, da Revista Mais Saúde, gostaríamos de deixar nosso agradecimento a todas as mulheres que fizeram parte desse especial.

Suas histórias e exemplos têm feito a diferença em nossa cidade e região. Por isso, nosso muito obrigado!

Continuem sempre inspirando a todos.



MULHERES & EMPREENDEDORAS DA SAÚDE

+ SAÚDE

PET



O QUE FAZER QUANDO SE ADOTA UM PET

Tomados de alegria, com uma sensação ótima e nem se importam em acordar de madrugada para ver se está tudo bem com o pequenino. A princípio pode parecer que estamos falando de um casal que acabou de ter um filho, só que essa história é um pouco diferente.

É assim que o pesquisador e professor Leonardo Silva, de 26 anos, se sentiu quando adotou com sua namorada um filhote de cachorro. O pequeno Alfredo. “A gente parece que faz questão de chegar em casa para poder estar com ele. Todo mundo deveria ter um bichinho em casa”, aconselha.

Mas a verdade é que a adoção em si demorou um pouco para sair. “Ficava pensando nas responsabilidades que um pet exige. É realmente como: ‘vou ter que assumir responsabilidade sobre um serzinho’”, conta o agora “pai de pet”.

Sobre essa questão, Leonardo realmente está certo. Quem concorda com isso é a médica veterinária Larissa Schimanski (CRMV/PR 16829). Ela reforça que se tornar tutor de um animal também demanda tempo e dinheiro.

Por isso, se você pensa em adotar é importante começar a separar tempo e recursos financeiros, já que os gastos po-

dem incluir coisas como alimentação, vacinas, exames e visitas ao veterinário. “Também com a consciência de que é um compromisso a longo prazo, então tem que ter paciência, comprometimento e muito amor para dar”, recomenda a profissional.

Quais cuidados devem ser tomados com a chegada de um pet?

Antes de tudo se deve conhecer a procedência do animal que se está adotando, é o que instrui Larissa. “Saber o máximo de informações possíveis sobre alimentação, estado de saúde, sobre histórico dos pais, entre outras informações pertinentes”, comenta.

Além disso, ela lembra que ao se adotar um pet, é recomendado que ele passe por uma avaliação com um médico veterinário de confiança, para garantir que sua saúde esteja em dia. Essa primeira visita médica também serve para um importante passo na qualidade de vida dos bichinhos: o início do protocolo vacinal e da vermifugação.

Outra coisa importante é quando os pets ainda não tiverem o esquema de vacinas completo, o contato com animais adultos



DHS
ODONTOLOGIA



HARMONIZAÇÃO OROFACIAL INTEGRATIVA NOVIDADE EXCLUSIVA

Suas linhas expressões falam sobre emoções, problemas emocionais e físicos.

Com a harmonização orofacial integrativa é possível tratar essas marcas e suas causas, unindo técnicas tradicionais e a medicina integrativa.

A harmonização orofacial integrativa pode ser indicada para quem possui limitações de saúde, ou não pode realizar tratamentos convencionais.

A **Dra. Gislene Paulovski** (CRO/PR 32918) é a única profissional da região que trabalha com a harmonização orofacial integrativa Acuttox.



Dra. Gislene Paulovski
CRO-32918
Responsável Técnica

AGENDE A SUA AVALIAÇÃO!

♦ Rua Quintino Bocaiúva, 1603 centro, Guarapuava PR
@dhsodontologia ☎ 42 3035 4050 📞 42 9 9109 1841

deve ser evitado, bem como passeios de rua ou idas ao petshop.

“Para finalizar essa parte dos cuidados iniciais, é importante também falarmos sobre alimentação, ou seja, deve-se fornecer um alimento adequado para a faixa etária e de qualidade, manter o animal com água fresca e sempre disponível”, sugere a veterinária.

Larissa também lembra que dispor brinquedos ajudam a manter os moradores de quatro patas entretidos, auxiliando também na adaptação na nova casa.

Adotando pets adultos

Uma excelente opção para encher sua casa de amor é a adoção de animais adultos que foram abandonados. Nesses casos, os novos tutores precisam ter, acima de tudo, muita paciência, já que o bichinho já tem seus costumes formados e, por muitas vezes, seus traumas.

“É preciso conquistar a sua confiança, entendendo que ele tem seu tempo, ou seja, animais adultos tendem a de-

morar semanas e até meses para se sentirem confiantes e ‘em casa’”, destaca Larissa.

Para tanto, algumas coisas podem ajudar:

- + Manter um ambiente calmo
- + Ter uma rotina de passeios e brincadeiras
- + Ter um tempinho para fazer companhia e carinho no pet

Além disso, a especialista recomenda observar também o comportamento com outros animais. “Há pets que preferem ser sozinhos ou ter companhia, isso é variável, então pessoas que já possuem animais precisam ter um maior cuidado ao adotar um adulto, pois podem ocorrer disputas territoriais ou até mesmo a não aceitação. Tem que dar tempo ao tempo e ir adaptando ambos”, recomenda.

Por fim, os mesmo cuidados que são recomendados aos filhotes se encaixam aqui: vacinação, vermifugação, idas ao veterinário, alimento de qualidade, entre outros.



E SE O FILHOTE ESTRANHAR?

Quando se adota um animal filhote é bastante comum eles levarem um tempo para se adaptar. A dica da Dra. Larissa é: dar muita atenção e gastar a energia do bichinho com brinquedos e brincadeiras.

“Cães e gatos filhotes demandam de total atenção, o ideal é que eles não fiquem sozinhos nos primeiros meses, pois é quando a fase de adaptação está acontecendo e principalmente cães são muito dependentes do contato com seus tutores. De maneira geral, reserve um tempo do dia para dar atenção exclusiva para o seu pet, deixe ele com bastante brinquedos e coisas para se entreter”, instrui.

festival de prêmios unicred



UNICRED

Confira o regulamento em unicred.com.br/centralconexao/festivaldepremios.

* Imagens meramente ilustrativas; Os prêmios (automóveis) serão pagos através de Recibo de Depósito Cooperativo (RDC), com carência de 30 dias para saque, com sugestão de compra.



Participe e concorra a prêmios em sorteios

Saiba mais acessando o QR Code à esquerda ou fale com seu gerente.

SAÚDE MENTAL - GASTOS EXCESSIVOS E DÍVIDAS PODEM SER GATILHOS DE PROBLEMAS

Aspectos financeiros e sociais podem impactar a saúde emocional e gerar crises de insônia, ansiedade e depressão



Diz o ditado que dinheiro não é o problema e sim a solução. Mas quando ele falta, aí sim a situação complica e nada se soluciona. Só quem já se preocupou com as contas que não saem do vermelho sabe como problemas financeiros são emocionalmente desgastantes.

A ligação entre a qualidade de vida e aspectos financeiros é tão grande que chama atenção de quem trabalha com a saúde mental. E o quadro não parece ser dos mais animadores nesse quesito, já que de acordo com pesquisa realizada pela Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC), 78,9% das famílias brasileiras estão endividadas.

E os problemas podem se agravar no começo do ano.

Já que o início do calendário letivo demanda a compra de material escolar pelas famílias, além dos gastos com IPTU (Imposto Predial e Territorial Urbano) e o IPVA (Imposto sobre a Propriedade de Veículos Automotores), típicos do período.

O psiquiatra Michel Haddad (145096 SP- RQE 5113) alerta que o estresse proveniente de problemas financeiros aumentam as chances do desenvolvimento de transtornos de ansiedade, depressão e insônia em indivíduos. O fato se deve porque a preocupação com essas questões estimula os mecanismos cerebrais de sobrevivência, aumentando o nível de tensão e mantendo corpo e mente constantemente em alerta.

Relações afetadas

O ambiente familiar, muito importante para o pleno funcionamento da saúde mental, também é afetado pelo rendimento financeiro. “Se as contas estão no vermelho, algo não vai bem”, acrescenta o médico.

“Falar de dinheiro é um tabu porque geralmente desperta sentimentos negativos. Então, é necessário conversar e normalizar essa relação com as finanças. Durante o final do ano as pessoas se permitem gastar mais do que podem para presentear e agradecer. Porém, ultrapassar os próprios limites financeiros e começar o ano no vermelho pode gerar um estresse intenso”, explica Michel.

A busca por atendimento psicológico e psiquiátrico é importante nesses casos e deve ser priorizada. A rede pública de saúde conta com atendimento. Para isso, vá até a Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima de sua residência. Além disso, a educação financeira e políticas públicas sociais são saídas que podem garantir o bem-estar físico e emocional dos cidadãos.

Gastança e doenças mentais

Em algumas situações o endividamento pode ser reflexo de um problema que já vem se arrastando, como por exemplo:

- + Transtorno bipolar;
- + Depressão;
- + Esquizofrenia.



Paciente com esses quadros costumemente têm maior dificuldade para organizar aspectos ligados ao lado financeiro em suas vidas. Consequentemente podem ocorrer gastos em excesso e sem necessidade, do ponto de vista de uma educação financeira.

Além desses casos, pessoas com dificuldades como transtornos de ansiedade ou que usam substâncias psicoativas também podem ser mais afetadas. Isso acontece pela dificuldade de controlar impulsos, típico de pacientes com esses problemas, o que acaba deixando-os mais suscetíveis às adversidades financeiras.

*O Coração bate na música,
na poesia, na arte e no amor.
O Coração bate dentro de você.*

Cuide do seu coração.

Faça um check-up cardiológico.



Dra. Amélia Cristina Araújo

CLINICA DE CARDIOLOGIA & ECOCARDIOGRAFIA
CRM-PR 22835 RQE 26128

☎ 42 3035-6561 ☎ 42 3627-4001 ☎ 42 9 8815-3978

📍 Rua Pedro Alves, 1435, Centro, Guarapuava-PR



TRANSFORMANDO VIDAS COM IMPLANTES DENTÁRIOS

MAIOR CONFORTO
COM A PRÓTESE FIXA
SOBRE IMPLANTES



☎ 42 4101 2662
📍 42 9 9999 2661

📍 Avenida Manoel Ribas, 1614, sala B,
quase esquina com Rua Padre Chagas
Centro, Guarapuava-PR, CLM 3067

🌐 www.institutoatena.com.br



Altas Habilidades/Superdotação e o papel da escola

No Capítulo 6 da série sobre Altas Habilidades/Superdotação, a equipe do Espaço Integrar contribui para "desmistificar" esta condição e convida o leitor para uma reflexão sobre o papel da escola.

As AH/SD podem ser evidenciadas não somente em bom desempenho escolar nas Áreas: Intelectual Geral e Acadêmica (Disciplina(s) específica(s) do currículo), mas podem ser identificadas também à partir de elevado potencial nas Áreas das Artes, Psicomotricidade e Liderança.

É importante refutar sobre as Altas Habilidades/Superdotação para além do contexto educacional, pois esta condição é uma experiência de vida, não simplesmente uma experiência escolar. Contudo, tendo clareza da influência da escola na vida das crianças e adolescentes e seus impactos na vida adulta, sendo positivos ou negativos, precisamos considerar o ambiente escolar como oportuno para o desenvolvimento dos potenciais e habilidades para a vida.

A nova BNCC (Base Nacional Comum Curricular) enfatiza a formação integral do aluno e o desenvolvimento do educando como protagonista da sua história. Diante disso, se faz necessário pensar e repensar o papel das instituições de ensino, especialmente no atendimento aos estudantes público-alvo da Educação Especial, entre eles os que apresentam Altas Habilidades/Superdotação.

É preciso estabelecer parcerias entre instituições de ensino, profissionais da saúde, famílias, entre outros, criar redes de apoio visando uma educação inclusiva e promover ações de profilaxia de saúde mental das pessoas com Altas Habilidades/Superdotação. Colocamo-nos à disposição para contribuir com a efetivação de uma Educação mais Inclusiva e com a valorização dos potenciais, portanto, fique à vontade para entrar em contato conosco, queremos somar. Fazemos parte daqueles que não descartam diamantes!

Sugestão de leitura: "Diamantes descartados" - Claudio de Moura Castro



Suliane Kuntz Dall'Agnol
Neuropsicóloga | CRP: 08/18841

Terezinha Adriana D'Oliveira Custodio
Psicóloga | CRP 08/33972

☎ (42) 98825-2990

📍 Rua Coronel Saldanha, 1788, centro, Guarapuava, PR, Brasil

BENEFÍCIOS DA IOGA

Envolvendo exercícios de alongamento e respiração, a prática pode ser uma boa opção para quem deseja mais qualidade de vida

Respiração controlada, movimentos uniformes e calmos que lembram um alongamento. Quem vê o modelo Lucas Merigue, de 27 anos, ao lado da noiva em uma praça observa também um contraste. Uma sensação de paz parece tomar conta dos jovens. Ao fundo, pessoas caminhando, correndo, se exercitando em outro ritmo.

A promoção de um sentimento de calma é só mais um dos benefícios da ioga, prática que Lucas vem realizando ao menos 3 vezes na semana no último mês. Apesar de iniciante, ele conta que já vem sentindo efeitos positivos. “Eu sinto aquela dopamina de um exercício mesmo. Como tem muito alongamento, você sente um bem-estar grande, desbloqueia articulações que às vezes estavam um pouco duras. Realmente é mais prazeroso fazer qualquer atividade nas próximas duas, três horas, depois que você pratica ioga”, conta.

Para a instrutora de ioga e influenciadora digital Pri

Leite, as benesses dessa prática envolvem aspectos físicos e emocionais. “Embora ela possa ser vista como um exercício físico, a ioga não se limita apenas a isso. A prática também inclui técnicas de meditação, respiração e filosofia, que visam o autoconhecimento e o equilíbrio mental-emocional”, relata a especialista.

Segundo nos conta Pri Leite, os benefícios da prática de ioga incluem:

- ✦ Fortalecimento muscular;
- ✦ Aumento da flexibilidade e da mobilidade;
- ✦ Redução do estresse e da ansiedade;
- ✦ Melhora do equilíbrio emocional;
- ✦ Promoção da autoconsciência e da autoaceitação;
- ✦ Melhora da qualidade do sono;
- ✦ Diminuição da dor crônica;

- ✦ Melhora a saúde cardiovascular;
- ✦ Redução da pressão arterial;
- ✦ Controle do açúcar no sangue;
- ✦ Aumento da capacidade pulmonar.

Isso é possível por conta de uma característica especial da ioga, que trabalha a integração do corpo, da mente e do espírito, segundo explica a profissional.

Para todos os públicos

Mesmo acostumado com os treinos funcionais e de musculação, Lucas, que além de modelo também é ex-atleta de natação, confessa que se sente desafiado enquanto está praticando ioga.

Mas não é uma obrigação manter um ritmo mais intenso nesse exercício. Pri Leite lembra que essa é uma prática inclusiva e adaptável, podendo inclusive ser recomendada para pessoas com baixa mobilidade, ou pouca elasticidade, já que auxilia no aumento da flexibilidade das articulações.

“Existem diferentes níveis de dificuldade e variações de posturas, que podem ser adaptados de acordo com a capacidade de cada pessoa”, explica. Ela lembra que essas modificações podem incluir o uso de acessórios, como blo-

cos, cintos e almofadas, que ajudam a alcançar as posturas com mais facilidade e segurança. “É importante, no entanto, que o aluno respeite seus próprios limites e não force além do que é confortável para si”, aconselha a instrutora.

Como começar na ioga

Igual a qualquer outro exercício ou esporte, quem quer iniciar na ioga deve procurar ajuda de quem sabe para guiá-lo. Essa é a primeira dica de Pri Leite. Com um professor qualificado e experiente é possível receber orientações a respeito da melhor maneira de praticar.

“Comece devagar, se você é novo na prática, comece com aulas mais suaves e acessíveis. Não se preocupe em tentar fazer posturas avançadas logo no início. Pratique regularmente, mesmo que seja apenas alguns minutos por dia. A consistência é mais importante do que a duração da prática”, aconselha a influenciadora.

Além disso, a instrutora lembra que esse é um exercício que envolve autoconsciência. Ou seja, é preciso prestar atenção à respiração e aos sinais do corpo. “Ouça o seu corpo e não force além dos seus limites. A prática de ioga deve ser uma experiência agradável e benéfica para o seu corpo e mente. Não force seu corpo além do que é seguro e confortável para você”, completa.



SAIBA MAIS SOBRE IOGA

Em seu Instagram, Pri Leite (@PriLeiteYoga) compartilha conteúdos sobre o tema. Ela também mantém o podcast "Equilíbrio & Caos", disponível no Spotify.



O FLORESCER DA VIDA ATRAVÉS DAS LENTES

Uma jornada pela arte da fotografia



Karina Kaneko

Will Kovaliu

Fotos: Saeko Yanagawa

“Muito além de entregar fotos bonitas, que é o mínimo que um fotógrafo deve fazer, procuramos entregar fotos que façam sentido para o cliente, que transmitam sua essência. Tudo de forma leve e descontraída.”
Will Kovaliu

A Bloom Fotografia surgiu pela paixão em comum de um casal pela fotografia: Will Kovaliu e Kari Kaneko. Ele, fotógrafo há mais de 17 anos, começou sua carreira no Estúdio Cipriano, tendo seu pai como mestre. Cobria eventos em geral e percorreu o país fotografando modelos. Ela, publicitária, fotógrafa há 12 anos, começou registrando ensaios femininos, gestantes e famílias.

Após se conhecerem em 2014 passaram a ajudar no trabalho um do outro. Ela sempre auxiliando as noivas para ele, e ele sempre divertindo as crianças para ela. Até que chegou um momento em que os trabalhos começaram a se fundir e surgiu a necessidade de ter uma marca única, assim, criaram a Bloom em 2019.

Hoje integra à equipe mais uma editora: Sabrina do Nascimento.



Will, Kari e Sabrina - Equipe Bloom

O que significa Bloom?

Bloom vem do inglês e significa florescer. Uma flor passa por várias etapas até chegar a esse estágio. Da mesma forma, as pessoas também. Para existir a formatura, o aluno precisa estudar e se dedicar por anos. Para os namorados subirem ao altar, eles amadurecem o relacionamento e tomam uma grande decisão. Para o bebê completar 1 ano, ele passa por saltos de desenvolvimento e muitos aprendizados. É motivo de alegria e comemoração quando as pessoas iniciam/encerram um ciclo. Observando que são nesses momentos de “florescer” que a fotografia é contratada escolhemos um termo que remetesse à essa evolução.

Curiosidade: considerando que toda etapa é a continuação de algo e que a vida é um looping de novas histórias, perceba que nossa logo é um ambigrama (tem leitura de ambos os lados), representando os ciclos pelo qual todos passamos.

bloom

42 99966-7855 bloomfotografia

Venha nos fazer uma visita e bater um papo com a gente! Gostamos muito de ouvir a história de vida das pessoas e, com isso, pensar em um projeto fotográfico exclusivo para você.

A Bloom conta com um amplo estúdio no bairro Bonsucesso: Rua Inácio Karpinski, 1280, esquina com Av. Manoel Ribas. Nossos ensaios podem ser realizados tanto externamente quanto em nosso espaço.

Onde está localizada?

Nosso carro-chefe é fotografar famílias: todas as etapas de uma, independente da ordem. Registramos noivos, casamentos, gestação, partos, acompanhamento do bebê, especial de Natal e aniversários infantis. Além de ensaios de perfil corporativo e publicitário.

Com quais segmentos a Bloom trabalha?

Como contadores de histórias, nosso foco é registrar esses processos tão belos e únicos na vida das pessoas. Sabendo que esses acontecimentos não se repetirão, fazemos tudo com muita leveza, diversão, amor e profissionalismo.

Qual o objetivo da Bloom?

+ SAÚDE

PARA QUEM TEM POUCO TEMPO

Anvisa aprova vacina contra dengue

Na quinta-feira, 2 de março, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) aprovou o registro da Qdenga (TAK-003), uma vacina voltada à dengue. O imunizante é desenvolvido pelo laboratório Takeda Pharma, do Japão. Ela é indicada para a faixa etária de 4 a 60 anos, sendo aplicada em um esquema de duas doses, com intervalo de três meses entre as aplicações.

Com a aprovação, a vacina fica disponível para ser comercializada na rede privada. A expectativa também é que ocorra a incorporação ao Sistema Único de Saúde (SUS), algo que é estudado no momento pelo Ministério da Saúde. Nos testes clínicos a Qdenga reduziu as hospitalizações em 90%.



Pesquisa desenvolve forma de diagnosticar anemia por fotos

O feito é fruto da parceria entre cientistas e médicos da UCL Engineering e do University College Hospital, na Inglaterra, com integrantes do Korle-Bu Teaching hospital, em Gana. A novidade permitirá o diagnóstico da anemia de forma não invasiva em crianças e bebês.

A técnica utiliza apenas um conjunto de imagens de olho e face obtidas através de smartphones, sem necessitar da coleta de sangue. As fotos das três regiões são avaliadas em conjunto para prever a concentração de hemoglobina no sangue. Durante os testes, os pesquisadores foram capazes de detectar de forma eficaz todos os casos de anemia grave, bem como os leves, em taxas consideradas clinicamente úteis.

Índices de vacinação para HPV caíram em 2022

A Dados divulgados no final de fevereiro pelo Ministério da Saúde mostram uma queda na procura por imunizações para o HPV (papilomavírus humano). 87,08% da população feminina entre 9 e 14 anos de idade receberam a primeira dose da vacina em 2019, já em 2022 o número caiu para 75,81%. Considerando o público masculino, na mesma faixa etária e período de tempo, a cobertura vacinal caiu de 61,55% para 52,16%.

O HPV é uma infecção sexualmente transmissível (IST) e está relacionada ao surgimento de diversos tipos de câncer, como: colo de útero, ânus, pênis, vagina, vulva, boca e garganta. A vacina faz parte do Plano Nacional de Vacinação e está disponível gratuitamente nas Unidades Básicas de Saúde.



Ministério da saúde lança o Movimento Nacional pela Vacinação

A iniciativa foi anunciada em um evento ocorrido no dia 27/02, em Brasília, no Distrito Federal. Seu principal objetivo é aumentar as coberturas vacinais no país.

“O programa nacional de imunização do Brasil é um dos mais abrangentes que nós temos na nossa região das Américas. Juntos, conseguiremos atingir as metas de vacinação da COVID-19 e de todas as vacinas que trazem vida às nossas famílias”, comentou a representante da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) no Brasil, Socorro Gross.

O projeto inclui a vacinação contra a COVID-19 e outros imunizantes do Calendário Nacional de Vacinação e será dividido em etapas. Para saber mais acesse <https://abre.ai/vacinacaooms>.



Dia mundial de combate ao sedentarismo - todo movimento conta

10 de março é dedicado à conscientização acerca dos benefícios de uma vida ativa e ao combate dos problemas relacionados à falta de exercícios. A data é promovida mundialmente e conta com diversas ações de instituições públicas e privadas.

Segundo a OMS, a atividade física regular é fundamental para prevenir e controlar doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e câncer, bem como para reduzir os sintomas de depressão e ansiedade, diminuir o declínio cognitivo, melhorar a memória e exercitar a saúde do cérebro. A entidade recomenda pelo menos 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana para todos os adultos. Já para crianças e adolescentes a média é de 60 minutos diários.

No dia da mulher: OPAS e parceiros lançam campanha para reduzir a mortalidade materna

A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), juntamente com outras agências e parceiros das Nações Unidas, lançou o “Zero Mortes Maternas. Prevenir o evitável”, uma campanha para incentivar os países da América Latina e do Caribe a reduzir a mortalidade materna. A ação acontece após um aumento de 15% nos falecimentos por complicações na gravidez, parto e pós-parto, entre 2016 e 2020.

O objetivo da ação é reduzir para menos 30 mortes a cada 100 mil nascidos. Para isso, serão disseminadas mensagens nas redes sociais, além de serem desenvolvidas ações específicas em cada país até o mês de maio. Também incluirá um chamado à ação para toda a sociedade proteger as mulheres e os recém-nascidos.



BRASIL DEVE TER CERCA DE UM MILHÃO E QUATROCENTOS MIL NOVOS CASOS DE CÂNCER ATÉ 2025

Ao lado do Sudeste, a região Sul deve ser uma das que apresentam maior número. Oncologista destaca a importância da prevenção

O Instituto Nacional do Câncer (INCA), divulgou no final do último ano seu estudo trienal com o número esperado de casos da doença no país até 2025.

Com a mesma metodologia utilizada pela International Agency for Research on Cancer (IARC), da Organização Mundial da Saúde (OMS), estima-se cerca de 704 mil novas ocorrências ao ano. Cerca de 70% desse total nas regiões Sul e Sudeste.

Para chegar a essas informações, o órgão compila os dados sobre câncer e o Sistema de Informação sobre Mortalidade (SIM).

As estimativas do INCA apontam também para o aumento dos tipos de câncer de maior incidência. Para 2023, foram analisados 21 tipos, incluindo fígado e pâncreas, que não constavam em publicações anteriores. O câncer de pâncreas é um dos dez tipos de maior incidência na região Sul do Brasil, tendo a obesidade e o tabagismo como principais fatores de risco.

Monitorar e divulgar esses dados propiciam análises que irão respaldar planejamento e gestão de políticas públicas pelas entidades competentes, é isso que explica o oncologista André Sasse (CRM-SP 91.384).

Para o especialista, o aumento nos casos esperados é um sinal para que haja maior atenção. “Não basta apenas incorporar medicamentos ou tecnologias para tratar a doença, é preciso entender as condições que vêm provocando esse comportamento epidemiológico, para que possamos fazer algo pelo coletivo, preventivamente”, esclarece.

PRINCIPAIS TIPOS DE CÂNCER NO BRASIL

- 1º: de pele (não melanoma) - 31,3% dos casos
- 2º: de mama - 10,5% dos casos
- 3º: de próstata - 10,2% dos casos
- 4º: de cólon e reto - 6,5% dos casos
- 5º: de pulmão - 4,6% dos casos
- 6º: de estômago - 3,1% dos casos

Reflexos da pandemia e atenção à saúde

Uma preocupação de muitos especialistas do campo saúde durante a crise de Covid-19 pode estar tendo reflexo nos casos de câncer. Muitas pessoas passaram a deixar de lado os exames de rastreamento no período.

Esse cenário é potencialmente um agravante quando o assunto é câncer, já que pode atrasar o diagnóstico. “Quanto mais cedo a doença for identificada, maior a possibilidade do paciente responder bem ao tratamento, o que aumenta a chance de cura. Por isso, a rotina de exames é tão importante”, explica o oncologista.

A recomendação que fica é que se dê cada vez mais atenção à saúde. Alimentação saudável, atividade física diária e exames de rotina podem ajudar a prevenir muitos tipos de câncer. “É preciso que haja uma mudança de hábitos entre as pessoas, colocando a saúde como prioridade e como responsabilidade individual”, aponta André Sasse.

PREVENÇÃO AO CÂNCER

O Ministério da Saúde orienta que a prevenção a neoplasias deve envolver três tipos de medidas:

- Evitar a exposição a fatores de risco;
- Adotar hábitos de vida saudáveis;
- Tratar lesões pré-malignas.

Para que isso ocorra é importante:

- Não fumar
- Alimentação saudável
- Evitar a ingestão de álcool e consumo exacerbado de alimentos ultraprocessados
- Possuir peso corporal adequado;
- Ter um estilo de vida ativo, praticando atividades físicas;
- Evitar a exposição ao sol sem proteção entre 10h e 16h;
- Manter as vacinas em dia, como HPV (adolescentes de ambos os sexos) e Hepatite B;
- Fazer os exames preventivos.

Positiva

Gráfica de Profissionais

A Positiva se reinventou.

Com a chegada de novas tecnologias, a empresa se atualizou e hoje possui parque gráfico completo e técnicas avançadas de impressão. Os bons resultados, como o crescimento no mercado e uma parcela de importantes clientes e fornecedores, fazem da Positiva uma empresa de credibilidade e respeitada no setor em que atua. Além de ser referência em impressos e atuar no estado de origem, leva seus materiais para todo o território Nacional e toda América Latina.

☎ 45 3036 1122 | 9 9119 3309

📱 @graficapositiva

📌 positivacascavel

🌐 www.positiva.ind.br

📍 Rua Cuiabá, 2037 - Ciro Nardi - Cascavel - PR



NOVA SERRANA

MÓVEIS PLANEJADOS

HÁ MAIS DE 10 ANOS NO MERCADO.



**A NOVA SERRANA TEM A EXPERIÊNCIA EM MÓVEIS PLANEJADOS
ALIADOS À DEDICAÇÃO E PROFISSIONALISMO!**