

Folha da Mulher[®]

São José dos Pinhais

 O espaço feito para você.

SAÚDE | MODA | BELEZA | ESTÉTICA | ATIVIDADE FÍSICA | BEM-ESTAR | CASA | FAMÍLIA | EDUCAÇÃO | EMPREENDEDORISMO | ARTE E CULTURA

www.folhadamulher.com.br



/folhadamulher



/folhadamulhersjp

Ano 13 – Edição 152 – São José dos Pinhais – Fevereiro 2025

Distribuição gratuita.
Pegue um exemplar, é seu!



Fevereiro Lilás
#raro se u me importo

Os desafios das doenças raras e a luta por inclusão

página 3



WIZARD
by Pearson

**MATRÍCULAS
ABERTAS**

HÁ 15 ANOS A MELHOR ESCOLA DE IDIOMAS
DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS!



NA MAIOR^e
MELHOR
ACADEMIA



(41) 98488-5657 @flygym_sjp

STUDIO
MG
MACEDO GAZZALLE

Agende seu horário

☎ 41 99782.2414

📷 @studiomacedogazzalle

CAPA DO MÊS



Fevereiro é o mês de conscientização sobre doenças raras, que afetam milhões de pessoas no Brasil. Entre os desafios, estão o diagnóstico tardio, o difícil acesso ao tratamento e a falta de inclusão. A são-joseense Sheyla Yamaguchi Braz Padilha, mãe de Lorenzo, com Síndrome de Cornélia de Lange, enfrenta essa realidade diariamente. Desde a gestação, sinais indicavam alterações, e o diagnóstico veio após o nascimento. Lorenzo não fala e precisa de acompanhamento multidisciplinar. Além das barreiras médicas, há desafios sociais e financeiros. Sheyla deixou a profissão para cuidar do filho e destaca a importância do apoio familiar. “Meu marido, Henrique Luiz Padilha, é muito parceiro. Ele faz parte dos 20% dos pais que não abandonam suas famílias. Infelizmente, as pesquisas mostram que 80% dos pais de crianças com deficiência abandonam o lar. Isso é muito triste”, conta. Os desafios diários vão além das questões médicas. A acessibilidade, a inclusão e a burocracia para garantir os direitos das pessoas com deficiência são algumas das barreiras enfrentadas.

Leia a matéria completa na página 03.

Fotos: Fran Cantido | Retratista (41 99696-1449 / @afrancantido)

Produção (cabelo e maquiagem): Stefanie Ferreira Beauty (9218-6119 / @stefanieferreirabeauty)

Agradecimento Especial: Guilherme e toda a equipe do Cerne São José dos Pinhais, que disponibilizou sua sala de integração sensorial para o ensaio fotográfico. (41 3092-6366 / @cerne.official)

EXPEDIENTE



O Jornal Folha da Mulher São José dos Pinhais é uma publicação de JOHNÍ PABLO DA SILVA – ME, CNPJ 19.766.551/0001-99.

Diretor Geral: Johní Pablo

Jornalista Responsável: Caroline Bosi Beatriz - DRT 6357

Jornalismo, matérias e releases:

redacaoosjp@folhadamulher.com.br

Fale com a Folha da Mulher:

contato@folhadamulher.com.br

Web e Facebook:

www.folhadamulher.com.br

www.facebook.com/folhadamulher

Periodicidade: Mensal

Distribuição: Gratuita e dirigida

Os artigos e matérias assinadas contidas nessa edição são de responsabilidade de seus autores e não representam necessariamente a opinião da Direção do jornal Folha da Mulher.

ANUNCIE NA FOLHA DA MULHER

Solicite um orçamento através do nosso email: comerciaisjp@folhadamulher.com.br ou mande uma mensagem para 41 99208.6879 (whatsapp)

PARCEIROS



Amanda Pirolla
 Psicóloga
 CRP: 08\33465

41 3588.8139

Cérebro agitado, corpo em alerta

Estratégias para o equilíbrio

Divulgação.



Olá, hoje vim falar sobre a ansiedade e como ela se manifesta no corpo. O corpo pode ser um importante indicador para identificar uma mente ansiosa.

A ansiedade é um sentimento natural que todo ser humano experimenta, pois funciona como um mecanismo de ativação diante de situações novas (luta ou fuga) ou relacionadas ao medo. No entanto, algumas pessoas apresentam níveis elevados de ansiedade, tornando-se até mesmo patológica. Nesses casos, a ansiedade causa prejuízos significativos à mente e ao comportamento no dia a dia.

As manifestações fisiológicas da ansiedade no corpo podem incluir: coração acelerado, inquietação nas mãos e pernas,

tensão na mandíbula, falta de ar, respiração ofegante, suor excessivo, compulsão alimentar ou perda de apetite, entre outros. Cada pessoa pode apresentar um ou vários desses sintomas, em diferentes combinações.

A ansiedade elevada pode ter diversas causas, como sedentarismo, má alimentação, pensamentos distorcidos sobre si e excesso de exposição às telas.

Para aliviar os sintomas da ansiedade, algumas recomendações incluem: técnicas de respiração, prática de exercícios físicos (que auxiliam na liberação de endorfinas) e psicoterapia, que ajuda a identificar e reestruturar pensamentos negativos ou distorcidos. Essas práticas podem reduzir a tensão do cérebro e trazer mais equilíbrio ao corpo.

NOSSOS SERVIÇOS

- Atendimento psicológico clínico;
- Aulas de português para imigrantes;
- Assistência social (entrega de alimentos, agasalhos, etc);
- Terapia em grupo;
- Aula de canto para adultos e crianças;
- Aula de jiu-jitsu para crianças;
- Projeto Roda Livro;
- Varal Solidário.

QUEM SOMOS

A ONG Respeito Não tem Cor, foi fundada e idealizada por Dirce Santos (Negra Dirce) no ano de 2019.

Sem fins lucrativos, a ONG atua nos diversos campos do direito do cidadão através de projetos sociais nas áreas de educação, cultura, entretenimento e com o objetivo de garantir dignidade as pessoas e o seu direito constitucional.

Faça a sua doação através do QR CODE:

ENTRE EM CONTATO CONOSCO

[respeitonaotemcor](https://www.facebook.com/respeitonaotemcor)
[ongrespeitonaotemcor](https://www.instagram.com/respeitonaotemcor)
 (41) 9882-4878
 ong@respeito.org.br

Rua Almirante Alexandrino - nº2032 - Afonso Pena



Caroline Bosi Beatriz
Jornalista DRT 6357

 carolbosi@gmail.com

CAPA

Os desafios das doenças raras e a luta por inclusão

Especialistas alertam para a importância do diagnóstico precoce e do suporte adequado

Fotos: Fran Cantido



Fevereiro é o mês dedicado à **conscientização sobre doenças raras**, um tema que afeta milhões de pessoas e suas famílias em todo o mundo. No Brasil, estima-se que existam entre 13 e 15 milhões de pessoas vivendo com alguma das mais de 6.000 doenças raras já identificadas. Com poucos estudos, diagnósticos muitas vezes tardios e dificuldades de acesso ao tratamento, a luta por visibilidade e inclusão é um desafio diário.

Para mães como a são-joseense **Sheyla Yamaguchi Braz Padilha**, essa é uma realidade vivida na pele. Mãe de **Lorenzo**, que tem Síndrome de Cornélia de Lange, ela se tornou uma ativista na busca por informação e políticas públicas mais eficazes. Hoje, Sheyla é diretora regional da Cdls Brasil - Associação Brasileira da Síndrome Cornélia de Lange, representante do Projeto Lia em São José dos Pinhais e da Aliança Paranaense de Doenças e Síndromes Raras, e conselheira do Conselho Municipal da Pessoa com Deficiência.

A trajetória de Sheyla com Lorenzo começou ainda na gestação. No ultrassom do terceiro mês, foi detectada uma alteração na translucência nuchal, um indicativo de possíveis síndromes. “Cada ultrassom era tenso. Sempre apareciam alterações. Certa vez, o médico disse que não viu o ossinho do nariz, o que me preocupou ainda mais. Depois veio a má formação das mãos e o tamanho que não condizia com o tempo de gestação”, lembra

Sheyla. O diagnóstico clínico veio logo após o nascimento, confirmado posteriormente por exame genético.

A Síndrome de Cornélia de Lange afeta o desenvolvimento físico e neurológico, sendo caracterizada por traços faciais distintos, baixa estatura e dificuldades cognitivas. Além disso, cerca de 90% das crianças com a síndrome não desenvolvem fala verbal, o que torna a comunicação um desafio. “Ele se faz entender na maioria das vezes, mas a dificuldade maior é quando ele sente dor e não consegue expressar”, conta a mãe. A rotina de Lorenzo inclui acompanhamento com uma equipe multidisciplinar que envolve pediatra, neurologista, cardiologista, fisioterapeuta, fonoaudióloga, terapeuta ocupacional, entre outros especialistas.

O impacto emocional e financeiro do cuidado com uma criança com doença rara é imenso. Sheyla precisou deixar a profissão de massoterapeuta para se dedicar integralmente ao filho. “Não foi possível continuar no mercado de trabalho. Há pouco tempo consegui voltar a fazer bijuterias e laços para cabelo (@japinhacacos), que para mim é uma terapia e também uma fonte de renda”, relata.

O **apoio familiar é essencial** nessa jornada, e Sheyla destaca a presença ativa do marido, Henrique Luiz Padilha. “Infelizmente, pesquisas mostram que 80% dos pais de crianças com deficiência acabam abandonando o lar. Meu

marido faz parte dos 20% que ficam e enfrentam essa realidade junto comigo”, afirma, orgulhosa.

A médica pediatra Michele Mance explica que o diagnóstico precoce e o acompanhamento adequado fazem toda a diferença para a qualidade de vida dos pacientes com doenças raras. “Uma doença é considerada rara quando afeta até 65 pessoas a cada 100 mil habitantes. Elas podem ser genéticas, crônicas e progressivas, apresentando uma variedade de sinais e sintomas. O grande desafio é o diagnóstico, pois os sintomas costumam ser vagos e se assemelham a outras condições mais comuns”, explica a especialista. Segundo Mi-

chele, a demora na identificação dessas doenças faz com que muitas famílias passem por uma verdadeira “odisseia diagnóstica”, buscando respostas durante anos. “O avanço dos exames genéticos tem ajudado nesse processo, mas ainda há barreiras no acesso a essas tecnologias”, ressalta.

Além das dificuldades médicas, as barreiras sociais e estruturais são um desafio constante para pessoas com doenças raras e suas famílias. A falta de acessibilidade em espaços públicos, a escassez de profissionais especializados e a burocracia para garantir os direitos das pessoas com deficiência são entraves enfrentados diariamente. “A inclusão ainda é um

grande desafio. Muitas escolas não estão preparadas, falta infraestrutura e sensibilidade. Fora isso, ainda esbarramos em questões básicas, como a ausência de trocadores para crianças maiores que usam fralda e a dificuldade de locomoção em calçadas mal planejadas”, destaca Sheyla.

2º Simpósio sobre Doenças Raras

Para ampliar o debate sobre o tema e buscar soluções, será realizado no dia 12 de março, às 19h, o **2º Simpósio sobre Doenças Raras na Câmara Municipal de São José dos Pinhais**.

O evento contará com a participação especial de mães de raros que compartilharão as suas experiências e trajetórias, trazendo relatos sobre a luta diária para garantir qualidade de vida e acesso aos tratamentos para seus filhos. Entre as convidadas estão: Sheyla Yamaguchi Braz Padilha, Kelly Akemi Bueno e Fernanda Akemi Machado Miyazaki Nichel. Haverá também uma palestra da pesquisadora em saúde pública pelo Instituto Carlos Chagas (Fiocruz/PR), Patrícia Shigunov. Atualmente, ela atua nas áreas de doenças raras, terapia genética e células-tronco, sendo uma referência no Brasil sobre o tema.

Sheyla reforça a importância de eventos como esse para a disseminação de informações. “Até ter o Lorenzo, eu nunca tinha ouvido falar sobre doenças raras. Quanto mais falamos sobre isso, mais conscientizamos a sociedade e ajudamos outras famílias a encontrarem apoio e informação”, conclui.



ATIVIDADE FÍSICA

Fly Gym: Um novo conceito de academia surpreende São José dos Pinhais



Com um ambiente acolhedor, motivador e planejado nos mínimos detalhes, a **Fly Gym** tem se destacado nas redes sociais, especialmente entre aqueles que buscam qualidade de vida, hábitos saudáveis e exercícios físicos.

A cidade de São José dos Pinhais acaba de ganhar um novo espaço dedicado ao bem-estar e às atividades físicas com a abertura da **Fly Gym**, um empreendimento aguardado com grande expectativa e que já se tornou um sucesso em poucos meses.

A academia promete proporcionar uma experiência diferenciada, combinando diversas modalidades de treino em um ambiente moderno e inspirador. Destaque especial: durante o dia, frutas são oferecidas gratuitamente aos alunos!

Atualmente, a Fly Gym oferece planos a partir de R\$ 89,90 (promoção por tempo limitado).

Estrutura e Modalidades

Além da musculação com equipamentos 100% novos e de alta performance, a Fly Gym conta com aulas de Jump, Ritmos, Spinning, Abdômen, entre outras modalidades que serão divulgadas na grade de aulas.

Diferenciais e Comodidades

- ✓ Espaço Kids
- ✓ Sala de Avaliação Física
- ✓ Nutricionista
- ✓ Lava-Car
- ✓ Amplo Estacionamento

Endereço: Rua São José, 3568 – Boneca do Iguaçu (Esquina com Av. das Torres, fundos do Comendador Pub)

Contato: (41) 98488-5657

Instagram: @flygym_sjp

Venha conhecer e transformar sua rotina com a Fly Gym!



Defesa Pessoal



Charles Adilson Luvizotto

Faixa Preta 2º Dan de Krav Maga e Kapap / Faixa Preta de Tae Kwon Do
Faixa Roxa II de Jiu Jitsu / Vice Presidente da Federação Mundial de Krav Maga no Brasil - WKMF / Instrutor de Defesa Pessoal credenciado pela Polícia Federal / Profissional de Educação Física com Pós Graduação / Diversos cursos na área de segurança

41 99948.6124

Krav Maga para crianças e adolescentes

Disciplina, confiança e segurança na volta às aulas

Divulgação.



Inicio do ano letivo é um momento de novos desafios e oportunidades para crianças e adolescentes. Além dos aprendizados acadêmicos, é essencial que os jovens desenvolvam habilidades que os preparem para a vida, como disciplina, autoconfiança e resiliência. O Krav Maga, uma arte de defesa pessoal de origem israelense, tem se mostrado uma ferramenta poderosa para o crescimento físico, emocional e social dos praticantes, contribuindo diretamente para um retorno às aulas mais seguro e equilibrado.

• **Benefícios Psicológicos: autoconfiança e controle emocional.**

A prática do Krav Maga fortalece a autoconfiança dos jovens ao ensiná-los a lidar com desafios e situações adversas. Através dos treinos, eles aprendem a gerenciar emoções como medo, ansiedade e frustração, desenvolvendo um maior controle emocional, algo essencial para o ambiente escolar. A

autoestima também é trabalhada, pois cada nova habilidade adquirida representa uma conquista pessoal e um aumento na sensação de capacidade.

• **Desenvolvimento Físico: Coordenação, Reflexos e Saúde.** No aspecto físico, o Krav Maga aprimora a coordenação motora, os reflexos e a resistência corporal. Os treinos envolvem movimentos rápidos e dinâmicos, o que melhora a agilidade e a percepção espacial. Além disso, a prática regular da atividade contribui para a saúde cardiovascular, fortalecimento muscular e aumento da flexibilidade, incentivando um estilo de vida ativo e saudável.

• **Aspectos Sociais: Respeito, Disciplina e Trabalho em Equipe.** Outro ponto fundamental é a socialização. O Krav Maga ensina valores como respeito, empatia e disciplina, aspectos essenciais para a convivência escolar. Durante as aulas, os alunos aprendem a lidar com diferentes perfis de colegas, a

trabalhar em equipe e a compreender a importância do respeito mútuo. Além disso, a disciplina exigida nos treinos reflete diretamente na organização e no comprometimento com os estudos.

• **Segurança e Prevenção ao Bullying:** Infelizmente, o ambiente escolar pode apresentar desafios como o *bullying* e outras situações de intimidação. O Krav Maga capacita os jovens a se defenderem de forma ética e responsável, sem incentivar a violência. Mais do que ensinar técnicas de autodefesa, a modalidade prepara os alunos para lidarem com conflitos de maneira equilibrada, reduzindo a vulnerabilidade e fortalecendo a segurança pessoal.

Para pais que buscam uma atividade que complemente a educação formal de seus filhos, o Krav Maga se apresenta como uma excelente escolha, promovendo não apenas defesa pessoal, mas também crescimento pessoal em diversas áreas da vida.




(41) 9 9948-6124

TURMAS MISTAS - FEMININAS - KIDS

Rua Tenente Djalma Dutra, 1301
Sala 3 - Centro - SJP

Os melhores imóveis e as melhores ofertas da cidade estão na JBA!



Residencial Parque das Acácias



2 quartos
1 vaga de garagem
64m² de área total



Bairro: Santo Antônio

cód.: 632996518

Residencial Reserva Casa Blanca



2 quartos
1 vaga de garagem
51m² de área total



Bairro: Santo Antônio

cód.: 632996454

Condomínio Residencial Etel II



2 quartos
1 vaga de garagem
95m² de área total



Bairro: Afonso Pena

cód.: 632995251

Residencial Park Royale



2 quartos
1 vaga de garagem
58m² de área total



Bairro: Pedro Moro

cód.: 632995535

Sobrado Triplex



4 quartos, sendo 1 suíte
6 vagas de garagem
262m² de área total



Bairro: Iná

cód.: 632996111

Residencial Emanuel



3 quartos
1 vaga de garagem
72m² de área total



Bairro: Cidade Jardim

cód.: 632996416

Residencial Midori XXIV



3 quartos
1 vaga de garagem
65m² de área total



Bairro: Parque Da Fonte

cód.: 632995287

Edifício Cipreste



3 quartos, sendo 1 ou 2 suítes
1 vaga de garagem
90 a 175m² de área total



Bairro: Centro

cód.: 632996500



 **3995-2583**
 **99187-9937**



Confira nossos imóveis na região:

Material preliminar sujeito a alterações. Consulte o plantão de vendas para mais informações. Imagens e projeções meramente ilustrativas. Os móveis e objetos são de dimensões comerciais e não fazem parte do contrato de compra e venda do imóvel. Nossa equipe está sempre pronta para esclarecer suas dúvidas, ouvir suas sugestões e opiniões. E-mail: sac@jbaimoveis.com.br



TECNOLOGIA



Notebooks na Educação: Como a tecnologia facilita o aprendizado

Nos últimos anos, o uso de notebooks na educação tem crescido exponencialmente, tornando-se uma ferramenta essencial para estudantes de todas as idades. Com a digitalização do ensino e o avanço das tecnologias educacionais, esses dispositivos se tornaram aliados indispensáveis para um aprendizado mais dinâmico, acessível e eficiente.

Acesso a Conteúdos Ilimitados

Com um notebook conectado à internet, estudantes podem acessar uma infinidade de conteúdos educativos, desde livros e artigos científicos até videoaulas e tutoriais interativos. Plataformas como Google Classroom, Khan Academy e Coursera possibilitam que o aprendizado vá além da sala de aula tradicional, permitindo que os alunos explorem diferentes áreas do conhecimento de maneira autônoma.

Facilidade na Organização e Produtividade

O uso de ferramentas como editores de texto, planilhas eletrônicas e aplicativos de anotações facilita a organização dos estudos. Softwares como Microsoft OneNote e Evernote permitem que os alunos armazenem e classifiquem informações de forma prática, otimizando o tempo de estudo e a revisão do conteúdo.

Interatividade e Engajamento

Os notebooks permitem que os estudantes participem de atividades interativas, como simulações, fóruns de discussão e quizzes online, tornando o aprendizado mais dinâmico e envolvente. Além disso, o uso de softwares de design, programação e edição de vídeos estimula a criatividade e o pensamento crítico dos alunos.

Inclusão e Acessibilidade

A tecnologia também promove a inclusão educacional, permitindo que alunos com necessidades especiais tenham acesso a recursos adaptativos, como leitores de tela, softwares de reconhecimento de voz e tradutores automáticos. Dessa forma, o aprendizado se torna mais acessível a todos.

Nós da Explorer Informática fazemos toda a manutenção para seu notebook, desde limpeza, backup e formatação, até reparos eletrônicos, venha fazer uma manutenção preventiva com a gente.



visite nosso site
www.explorerinformatica.com



Whatsapp

41 98405-2694

Direito Digital em Foco



Dra. Karla Hey Smart

Advogada e Consultora Jurídica
Especialista em Direito Digital e Adequação a Lei Geral de
Proteção de Dados Pessoais (LGPD) para Empresas

karlaheysmart

41 99607-1186

Vai curtir o carnaval? Redobre os cuidados com suas contas e dispositivos!

E, caso algo aconteça, siga estes passos para proteger seus dados e evitar problemas



O carnaval é tempo de diversão, mas também exige atenção redobrada, especialmente quando se trata da segurança dos seus dispositivos e dados pessoais. Durante a folia, o risco de roubo de celulares, cartões e contas invadidas aumenta significativamente.

Então, se o seu celular for roubado, é importante agir rapidamente para proteger seus dados e minimizar danos. Abaixo estão os passos essenciais.

Bloqueie o celular imediatamente:

- Se tiver um sistema de rastreamento, como o "Find My iPhone" (para iOS) ou "Find My Device" (para Android), use-o para bloquear o dispositivo remotamente. Isso pode impedir que a pessoa acesse o celular ou apague suas informações.

Altere as senhas das suas contas principais:

- Comece pelas contas de e-mail, redes sociais, aplicativos bancários e qualquer outra que tenha informações pessoais ou financeiras.
- Se a autenticação de dois fatores estiver ativada, reconfigure-a para garantir que apenas você possa acessar suas contas.

Entre em contato com a operadora de celular

- Notifique sua operadora imediatamente sobre o roubo para bloquear seu número de telefone e evitar que o ladrão faça chamadas ou envie mensagens para os seus contatos.

Registre um boletim de ocorrência

- Vá até uma delegacia ou registre o boletim online (dependendo da sua localidade) para documentar o roubo. Isso pode ser necessá-

rio para seguro ou até mesmo para evitar problemas relacionados a fraudes.

Comunique-se com seus bancos e serviços financeiros:

- Se você utiliza o celular para autenticação de pagamentos ou bancos, entre em contato com seus bancos e serviços financeiros para alertar sobre o roubo e proteger suas contas de transações fraudulentas.

Desconecte dispositivos conectados:

- Se o seu celular estiver sincronizado com outros dispositivos (como computadores, tablets ou relógios), desconecte-os para proteger seus dados.

Quanto mais rápido agir, maiores as chances de proteger suas informações e minimizar possíveis danos.

MUITA ATENÇÃO!

APÓS A INVASÃO DE REDES SOCIAIS, É COMUM OCORREREM ILÍCITOS COMO:

- ➔ Falsificação de Identidade
- ➔ Propagação de Conteúdo Inadequado
- ➔ Roubo de Informações Pessoais
- ➔ Fraudes Financeiras
- ➔ Espionagem e Monitoramento



PRECISA DE AJUDA? CONVERSE COM A ESPECIALISTA



www.khs.adv.br



(41) 99607-1186



@karlaheysmart



Contemplação
em até **4 meses**
com **garantia**
em contrato!
Crédito de
R\$ 30.000,00



EMPRESA PARCEIRA
CONSÓRCIO ARAUCÁRIA
Associado à **BR Consórcios**

Evolução de Parcelas

1	732,22	13	842,06	25	968,37	37	1.113,64
2	740,80	14	851,92	26	979,72	38	1.126,69
3	749,48	15	861,90	27	991,19	39	1.139,89
4	758,26	16	872,00	28	1.002,81	40	1.153,24
5	767,14	17	882,22	29	1.014,56	41	1.166,75
6	776,13	18	892,55	30	1.026,44	42	1.180,42
7	785,22	19	903,01	31	1.038,47	43	1.194,25
8	794,42	20	913,59	32	1.050,63	44	1.208,24
9	803,73	21	924,29	33	1.062,94	45	1.222,40
10	813,14	22	935,12	34	1.075,39	46	1.236,72
11	822,67	23	946,08	35	1.087,99	47	1.251,21
12	832,31	24	957,16	36	1.100,74	48	1.265,87

Cirurgia Plástica

CRÉDITO	PARCELA *	36 meses
R\$ 12.000,00	R\$ 420,08	
R\$ 14.000,00	R\$ 490,07	
R\$ 16.000,00	R\$ 560,10	
R\$ 18.000,00	R\$ 630,08	
R\$ 20.000,00	R\$ 700,11	
R\$ 22.000,00	R\$ 770,14	
R\$ 24.000,00	R\$ 840,12	

taxa adm. 20%
* integral

Você sabia que
esse sonho
também pode
ser possível
por meio de
consórcio?



Residência



Condomínio



Vida



Empresa



Auto



...e muito mais!

Contrate seu seguro conosco e proteja o seu futuro! **99290.0995**



Quer **alugar**
o seu **imóvel**
rápido e de
forma segura?

Venha para a
Idelcio Imóveis!

Tradição e credibilidade
em São José dos Pinhais e Região.



3398.3007



99167-3007



idelcioimoveis



www.idelcioimoveis.com.br

EMPRESAS

Pessoas & Estratégia

RH Estratégico: A chave para o crescimento sustentável das empresas

Como a gestão estratégica de pessoas impulsiona a produtividade, reduz custos e fortalece a competitividade organizacional

Divulgação.



E o que acontece quando as empresas implementam um RH estratégico?

A principal vantagem é a **criação de um ambiente organizacional saudável**, onde os colaboradores se sentem valorizados e motivados, o que impulsiona a produtividade e a inovação. Além disso, a retenção de talentos se torna mais eficaz, reduzindo custos com novas contratações e garantindo maior estabilidade para os projetos internos.

Empresas com uma gestão de RH estruturada também conseguem **alinhar melhor suas metas estratégicas** às competências dos seus funcionários, tornando a tomada de decisões mais ágil e eficiente. Outro benefício relevante é o **fortalecimento da cultura organizacional**, que, quando bem definida, aumenta o senso de pertencimento e engajamento dos colaboradores. Além disso, um RH estratégico possibilita a implementação de **programas de desenvolvimento contínuo**, capacitando a equipe e preparando a empresa para os desafios do futuro.

Como começar?

Para empresas que ainda não possuem um RH estratégico, o primeiro passo é estruturar uma análise detalhada das necessidades organizacionais, identificando pontos críticos e oportunidades de melhoria. O segundo passo é defi-

nir políticas claras de recrutamento, desenvolvimento e retenção de talentos, alinhadas aos objetivos estratégicos da organização. Também é essencial investir em tecnologia e dados para embasar as decisões e tornar os processos mais eficientes. Outro ponto fundamental é a **capacitação dos gestores**, para que possam atuar como facilitadores do desenvolvimento humano dentro da empresa.

Para acelerar esse processo e garantir que ele seja implementado de forma eficaz, uma saída que se mostra muito eficiente é a **contratação de uma consultoria especializada em gestão de pessoas**. Empresas especializadas

nesse segmento, como a **Conduzze Recursos Humanos**, possuem o conhecimento e as ferramentas necessárias para estruturar processos e iniciativas estratégicas, garantindo uma transição bem-sucedida para um modelo de gestão de RH mais eficiente e alinhado às melhores práticas do mercado.

Portanto, a adoção de um RH estratégico não é apenas um diferencial competitivo, mas **uma necessidade para empresas que desejam se destacar em um cenário corporativo dinâmico e desafiador**. Investir na gestão estratégica de pessoas é investir no crescimento sustentável, na inovação e na longevidade dos negócios.



A parceria com a Conduzze nos permitiu transformar nosso RH em uma ferramenta estratégica de crescimento. Não se trata apenas de recrutar, mas de garantir que cada nova contratação agregue valor à empresa. Estamos construindo um time alinhado, engajado e preparado para os desafios do futuro, e isso só é possível porque temos parceiros estratégicos como a Conduzze ao nosso lado.

Rafael Rosa
Sócio Diretor, ATR Incorporadora



Referência em RH Estratégico

PARA O CRESCIMENTO DA SUA EMPRESA!

Nossas soluções têm o tamanho das suas necessidades:



Empresas de pequeno porte que querem implementar processos básicos dos subsistemas de RH;



Empresas de médio porte que querem potencializar os resultados dos seus negócios por meio de iniciativas de RH estratégico;



Empresas de grande porte que desejam aprimorar suas práticas internas e desenvolver líderes e equipes.

@conduzze_rh conduzze.com.br

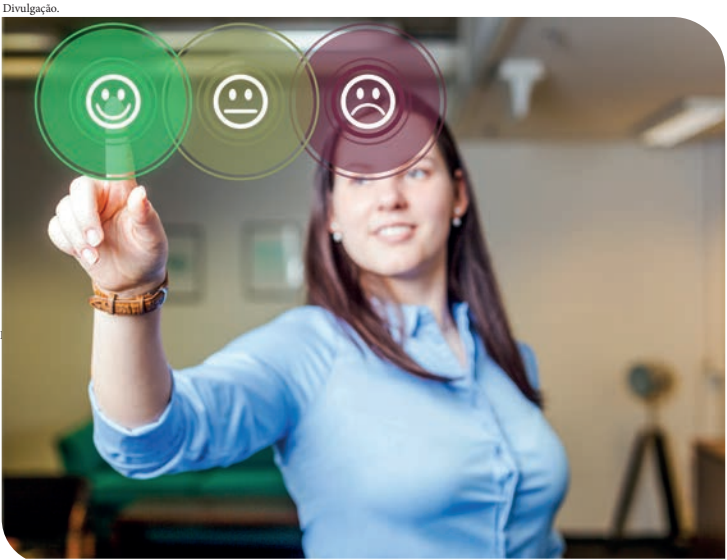


Susan Jareck
Founder Conduzze Recursos Humanos

MARKETING

Marketing Digital para Mulheres Empreendedoras:

Como criar conexões e resultados



A mente por trás

Sou Ju Morgado, cristã, esposa, mãe e CEO da Agência Hash4tag. Analista de Marketing e especialista em experiência do cliente. Minha trajetória é marcada pela busca incessante por estratégias que realmente geram resultados. Ao longo dos anos, concluí mais de 80 cursos na área, atuo como diretora de Marketing em uma das maiores empresas de network marketing do país. Além disso, sou Coach de Auto-rendimento profissional e emocional, palestrante e treinadora em técnicas de vendas, retenção e experiência do cliente. Se tem algo que

aprendi ao longo dos meus 15 anos de experiência é que **marketing não é apenas sobre vender, mas sobre criar conexões duradouras entre marcas e consumidores**. E é exatamente isso que quero compartilhar com você mensalmente nesta coluna a partir desse mês: estratégias, insights e dicas para fortalecer o seu negócio e construir uma marca de sucesso.

O primeiro passo para um marketing eficiente: A experiência do cliente

Muitas empreendedoras acreditam que o marketing se resume a

postagens bonitas nas redes sociais ou a anúncios pagos. Mas a verdade é que **o sucesso do seu negócio depende da experiência que você proporciona ao seu cliente**. Afinal, clientes satisfeitos não apenas compram, mas voltam e indicam!

Aqui estão **3 dicas essenciais** para você começar com o pé direito:

- 1. Entenda a jornada do seu cliente:** Antes de pensar em divulgar seu produto ou serviço, pergunte-se: como meu cliente chega até mim? O que ele espera encontrar? Como posso tornar essa experiência mais fácil e prazerosa? Mapear a jornada do cliente ajuda a identificar pontos de melhoria e oportunidades de encantamento.
- 2. Invista no atendimento humanizado:** No mundo digital, onde tudo é rápido e automatizado, o toque humano faz a diferença. Responda mensagens com empatia,

entenda as dores do seu cliente e demonstre que ele é especial. Pequenos gestos geram grandes impactos!

3. Marketing boca a boca ainda é poderoso – e agora é digital! Quando um cliente tem uma experiência incrível com sua marca, ele compartilha isso. Incentive avaliações, depoimentos e interações nas redes sociais. Ter clientes que falam bem do seu negócio é a melhor publicidade gratuita que você pode ter.

Nesta jornada empreendedora, o marketing digital será seu maior aliado. Mas lembre-se: estratégias são importantes, mas **o que realmente fideliza um cliente é a experiência positiva que ele tem com você e seu negócio**.

Nos próximos artigos, vou trazer mais dicas e estratégias para você fortalecer sua presença online e impulsionar suas vendas. Vamos juntas construir marcas memoráveis?

Presente Especial!

Se você sempre quis um ensaio fotográfico corporativo profissional, essa é a sua chance! Até 31 de março, você ganha 50% de desconto para capturar sua melhor versão.

Garanta já o seu ensaio e aproveite essa oportunidade única!

Até a próxima!



Ju Morgado
(41) 99602-1637

Uma agência que valoriza o

Poder Feminino

*Durante todo o Mês de Fevereiro e Março elas ganham 50% de desconto no **Ensaio Fotográfico Profissional!**

(41) 99602-1637

www.agenciahash4tag.com.br

Confiança nos move! **Somos convênidos:**

ACIAP
São José dos Pinhais

SJB
SÃO JOSÉ DOS PINHAIS

CAAPR

Brasil
ELEGIBILIDADE BRASIL

NEGÓCIOS & FINANÇAS



AS BLACKS
UMA SOBE E PUXA A OUTRA



As Blacks é um movimento para mulheres negras, o grupo fundado pela Negra Dirce que tem como objetivo empoderar mulheres negras e dar visibilidade aos seus negócios, ensinando a montar e estruturar o seu negócio do zero.

O projeto consiste em dar visibilidade aos negócios de empreendedoras negras e conta com palestras, mentorias, cursos e workshops, sendo todos voltados para empreendedorismo negro.

Venha ser uma Black! Entre em contato no número (41) 99813-4169 para mais informações.

Negra Dirce
Fundadora do
Grupo As Blacks

Seja uma Black você também!
Entre em contato:

Instagram @asblackss
WhatsApp (41) 99813-4169

Vida Financeira Leve e Feliz



Graziela Calegaro Gomes Inoue

Profissional Empresária
Administradora e Economista
Especialista em Finanças

41 99132.8108

Instagram @grazinoue

Terceirização de tarefas financeiras:

Foque no crescimento do seu negócio

Divulgação.



Você já deve ter ouvido falar sobre a importância de delegar tarefas repetitivas e operacionais para poder focar nas ações que realmente trazem receita para a sua empresa.

Muito prazer, sou Graziela Inoue, administradora registrada no CRA-PR, economista e empresária com ampla experiência em finanças operacionais e gerenciais. Quero apresentar a Graziela Inoue Gestão e Inovação Financeira, uma solução que cuida do seu financeiro como se fosse nosso.

Nosso trabalho é baseado no BPO Financeiro e Fiscal (Business Process Outsourcing), um modelo de terceirização que

permite que empresas deleguem suas rotinas financeiras e fiscais para especialistas. Entre os serviços oferecidos estão:

Gestão Financeira Diária

Lançamentos de contas a pagar e a receber, conciliação bancária e emissão de notas fiscais.

Relatórios e Fechamentos

Entrega mensal de relatórios financeiros detalhados, além do fechamento fiscal e financeiro para a contabilidade.

Gestão de Pagamentos

Organização e execução dos pagamentos, garantindo mais controle e segurança.

O registro, a baixa e a conciliação correta dos dados financeiros não são apenas obrigações, mas a chave para empresários que desejam tomar decisões estratégicas, alinhar o crescimento e reduzir encargos.

Além disso, se sua empresa já possui um departamento financeiro, mas precisa de mais organização, oferecemos treinamentos e implantação de processos financeiros.

Ajudamos com planejamento, organização, direção e controle, garantindo um financeiro mais eficiente e estruturado.

Agende um horário e conheça meu trabalho!



GRAZIELA INOUE
GESTÃO E INOVAÇÃO FINANCEIRA



@grazinoue



41 99132.8108



O Mestre da Beleza com 21 anos de experiência

Sou o Tom Santos, tenho 34 anos e sou um cabeleireiro apaixonado com 21 anos de experiência na indústria da beleza. Minha jornada começou ao lado da minha mãe, quando tinha apenas 13 anos. Desde então, dediquei-me a aprimorar minhas habilidades através de cursos profissionalizantes e trabalhando em grandes salões de beleza ao lado de nomes renomados da indústria.

Sou formado pelo Instituto L'Oréal Professional como colorista

e também sou um artista penteadista especializado em noivas, debutantes e formandas. Além disso, tenho experiência em trabalhos de estúdio, incluindo produções para editoriais de moda, publicidade e comerciais.

Ao longo da minha carreira, fiz diversos aperfeiçoamentos para me tornar o profissional que sou hoje. E estou comprometido em continuar fazendo o melhor para todas as clientes que procuram pelo meu trabalho.



Transformando unhas em Arte com paixão e dedicação

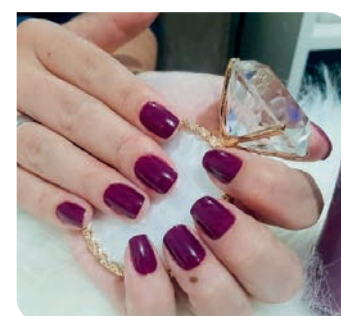
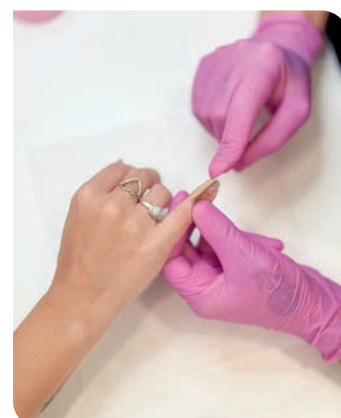
Olá! Meu nome é Adriana e minha paixão pela arte das unhas começou há muitos anos. Desde o início, sempre soube que minha missão era realçar a beleza e a autoestima de cada cliente, entregando um trabalho feito com amor, técnica e dedicação.

Minha trajetória na área da beleza me ensinou que ser manicure vai muito além de simplesmente esaltar unhas — é sobre cuidado, confiança e bem-estar. Cada atendimento é uma oportunidade de criar conexões e proporcionar mo-

mentos de felicidade e autoestima para quem confia no meu trabalho.

Hoje, com anos de experiência e aprimoramento contínuo, sigo comprometida em oferecer um serviço de excelência, sempre acompanhando as tendências e inovações do mundo da beleza. Meu maior objetivo é que cada cliente saia do salão não apenas com unhas impecáveis, mas também se sentindo ainda mais linda e confiante.

É um privilégio fazer parte da jornada de tantas mulheres que buscam se sentir bem consigo mesmas. Venha viver essa experiência comigo!



Mais que unhas perfeitas, um toque de amor e autoestima

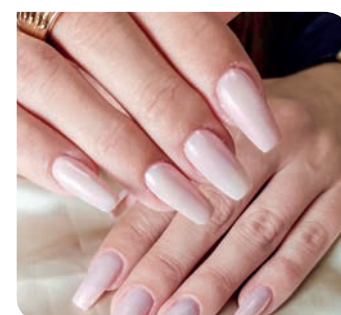
Me chamo Thainá, tenho 23 anos e sou Nail Designer. As três coisas que mais amo são cozinhar, cuidar das unhas e moda. Mas decidi seguir carreira profissional em uma delas e, hoje, sou apaixonada pelo que faço. Sempre gostei de fazer minhas unhas, então, por que não transformar esse amor na minha profissão?

Estou sempre buscando evoluir e me aperfeiçoar na área para oferecer às minhas clientes a melhor qualidade possível. Mas, além

da qualidade, meu objetivo é elevar a autoestima e a confiança de cada uma através do meu trabalho.

Sempre tenho em mente a seguinte frase: "Não diminuirei meu trabalho por ver que os outros o fazem. Prestarei o melhor serviço de que sou capaz, porque jurei a mim mesmo triunfar na vida, e sei que o triunfo é sempre resultado do esforço consciente e eficaz." — Napoleon Hill

Hoje, posso dizer que, quando se trabalha com o que ama, não se trabalha um dia sequer.



MODA



Maria Aparecida, proprietária das lojas Cida Confeções uniformes personalizados e MAF Moda Fashion confecção própria em moda feminina, masculina e infantil.

lojacidaconfeccoes mafconfeccaopropria

CONFEÇÃO DE UNIFORMES: PERSONALIZAÇÃO E QUALIDADE PARA SUA EMPRESA

A confecção de uniformes é uma etapa essencial para qualquer empresa que deseja fortalecer sua identidade visual, proporcionar conforto e garantir a segurança de seus colaboradores. Em nossa empresa, trabalhamos com a criação de uniformes personalizados que atendem às necessidades específicas de cada cliente, garantindo qualidade, durabilidade e um excelente custo-benefício.

COMO FAZEMOS:

Consultoria Inicial: Compreendemos as necessidades da sua empresa e do ambiente de trabalho dos seus colaboradores, como conforto, segurança, resistência e estética.

Escolha de Materiais e Design: Com base nas preferências da sua empresa, apresentamos opções de tecidos, cores e modelos de uniformes. Nossa equipe de design cria opções personalizadas, levando em conta a identidade visual da sua marca.

Produção: Após a aprovação do design, iniciamos a produção dos uniformes. Garantimos que cada peça seja fabricada com o máximo de cuidado e precisão.

Entrega e Ajustes: Após a confecção, realizamos a entrega dentro do prazo combinado. Caso necessário, realizamos ajustes para garantir que os uniformes fiquem perfeitos para cada colaborador.

COMO ENCOMENDAR:

Encomendar seus uniformes nunca foi tão fácil! Siga esses simples passos para fazer sua solicitação:

Entre em Contato: Envie-nos uma mensagem através do nosso site, e-mail ou WhatsApp. Nossa equipe de atendimento estará pronta para esclarecer dúvidas e oferecer as melhores opções para sua empresa.

Defina os Detalhes: Compartilhe conosco suas preferências quanto a design, cores e quantidade. Se necessário, venha até a nossa loja para explicar mais detalhadamente suas necessidades.

Aprovação do Projeto: Após a elaboração do design, você aprova o modelo final e escolhe as opções de material e acabamento.

Produção e Entrega: Iniciamos a produção e agendamos a entrega no prazo mais conveniente para sua empresa.

NÃO PERCA TEMPO E GARANTA JÁ OS UNIFORMES IDEAIS PARA SUA EQUIPE.

ENTRE EM CONTATO E
FAÇA SEU ORÇAMENTO!

(41) 3385-2257



Moda Sustentável



Simone de Carvalho Laureanti

Mãe, empresária Contábil, ativista ambiental e proprietária da Slow Boutique Consciente.

41 99645-2763

Vamos praticar a economia circular?

Da indústria têxtil ao seu dia a dia, veja como contribuir para um planeta mais sustentável

Divulgação.



Checklist para uma vida mais circular

- ✓ Comecei a comprar produtos a granel.
- ✓ Parei de consumir produtos desnecessários.
- ✓ Troquei uma marca por outra mais responsável.
- ✓ Me informei sobre Economia Circular e Sustentabilidade.
- ✓ Participei de debates, palestras ou encontros sobre o tema.
- ✓ Passei a fazer compostagem em casa.
- ✓ Conversei com família e amigos sobre consumo consciente.
- ✓ Reduzi o uso de plásticos descartáveis (garrafas, canudos, embalagens).
- ✓ Uso sacolas reutilizáveis sempre que faço compras.
- ✓ Adoto meios de transporte menos impactantes (caminhar, bicicleta, transporte público, caronas).
- ✓ Consumo energia de forma mais racional (lâmpadas LED, desligar aparelhos fora de uso).
- ✓ Procuro reduzir o desperdício de alimentos (planejando compras e receitas).
- ✓ Me informo sobre candidatos que valorizam a pauta socioambiental antes de votar.

E aí, quantos itens dessa lista você já faz? Que tal tentar adotar mais práticas sustentáveis? Vamos juntos fazer de 2025 o ano da economia circular! ♻️

Nós, do Brechó Slow, junto com o **Movimento Circular**, estamos abraçando a campanha "**Movimento Coletivo: Rumo a Sociedades Mais Circulares**". Segundo o movimento, pequenas mudanças no dia a dia podem fazer uma grande diferença. Por isso, somos convidados a refletir sobre nossas práticas e identificar o que já fazemos e o que ainda podemos melhorar. (Confira o checklist ao lado)

Sabemos que as ações individuais são importantes, mas é fundamental buscar iniciativas coletivas e em larga escala. A indústria têxtil, por exemplo, é uma das mais poluentes:

- Seus processos de tingimento representam 20% da poluição global da água doce.
- A produção de fibras e seu transporte geram 10% das emissões globais de gases de efeito estufa.
- A fabricação de roupas consome grandes quantidades de água.
- O modelo *fast fashion* gera enormes quantidades de resíduo,

causando impactos sociais e ambientais.

No entanto, ações coletivas também surgem! Você sabia que o governo francês incentiva a reparação de roupas e calçados para evitar o consumo excessivo de novos produtos e reduzir o desperdício? Funciona assim:

- Consumidores que levarem roupas ou sapatos para conserto recebem um subsídio do governo.
- Marcas e distribuidoras que desejam oferecer serviços de reparo devem se registrar no programa **Refashion**, que gerencia o chamado Fundo de Reparação.
- Os clientes podem receber incentivos, como 7 euros para reparar o salto de um sapato ou entre 10 e 25 euros para forrar um tecido, valores descontados diretamente da fatura.

Esse é um exemplo de como a **Economia Circular** pode criar soluções e gerar oportunidades ao mesmo tempo. Incentivos econômicos são essenciais, mas repensar nossos hábitos também é fundamental.



41 99645-2763

Rua Zacarias Alves Pereira, 1203, Aristocrata, São José dos Pinhais

fb brechoslow

ig @brechoslow

www.slowboutiqueconsciente.com.br

Atendimento personalizado
e agilizado

SOLUCONTE

CONTABILIDADE E CONSULTORIA

Rua João de Brito, 90 – Cruzeiro –
São José dos Pinhais/PR

 @soluconte e @daycontadora



Mande uma mensagem
no whatsapp!

NO GRUPO LADY'S CRIAMOS CONEXÕES QUE

JUNTAS

SOMOS



"Conectar-se
é criar
laços"

"O segredo do sucesso
está nas pessoas que
escolhemos ter
ao nosso lado"

"Mulheres conectadas
transformam sonhos
em realidade"



05/02
Nilda Coutto
NC - Consultoria em Gestão de
Pessoas e Carreira



06/02
Isabella Rattmann
Escola de Dança Bella Ballet



09/02
Andreia Piezzoti
RV Auto Center



14/02
Fran Cantido
Retratista



16/02
Viviane Prestes
VIP Idiomas e Traduções



19/02
Karina Cordeiro
Ser Sol Terapia Xamânica



24/02
Vanessa Martins
Vanessa Martins
Fotografia

QUE INSPIRAM, MOTIVAM E TRANSFORMAM

OS IMBATÍVEIS



adadas
nhos
e"

"Conexões verdadeiras
se baseiam
em propósito"

"Quanto mais
você conecta
mais você cresce"

Fotos:



(41) 99762-5285
@fotografia_vanessamartins

marcas em
destaque



(41) 99255-8739
@antoniaciaa



(41) 99259-6046
@grazinoue



(41) 99113-8031
@inspyrarminhaboneca



(41) 98442-6527
@marciafialhopsifinanceira



(41) 99111-7196
@mariapulapula2024



(41) 99856-2843
@clinica_melissaurelia



(41) 98870-7975
@unregalomimos

Venha
ser uma
Lady!



Márcia Catão
CWG Brasil | Entre Turismo
Cacau Show

BEM-ESTAR

Espaço Imobiliário



Fernanda Oliveira

Gestora em Negócios Imobiliários
e Perita Avaliadora

99543.2504

A história de sucesso da imobiliária digital Fernanda Oliveira

16 anos de excelência – transformando o mercado imobiliário com inovação e dedicação

Completando 16 anos de história, a **Imobiliária Digital Fernanda Oliveira** é hoje um **referencial de excelência no mercado imobiliário de São José dos Pinhais e região**. Sob a liderança dos proprietários **Fernanda e Adriano Oliveira**, a empresa construiu uma trajetória marcada por inovação, compromisso com os clientes e um profundo conhecimento do setor.

Fundada em 2009, a imobiliária nasceu do sonho do casal de empreendedores em oferecer um serviço diferenciado, focado na qualidade e na satisfação do cliente. Desde o início, Fernanda e Adriano buscaram se destacar no mercado, investindo em capacitação profissional, tecnologia de ponta e um atendimento personalizado.

Ao longo de sua trajetória, a **imobiliária digital Fernanda Oliveira** expandiu sua atuação, passando a oferecer um portfólio completo de serviços imobiliários. Além de trabalhar com a venda e locação de imóveis, a empresa também se consolidou como correspondente bancário multibancos, facilitando o acesso ao financiamento imobiliário para seus clientes.

Outro diferencial da empresa é o serviço de **avaliação de imóveis**, realizado por profissionais especializados que garantem uma análise justa e precisa do valor de mercado. Esse serviço é essencial tanto para quem deseja vender quanto para quem busca adquirir um imóvel, trazendo mais segurança e transparência para as negociações.

A imobiliária não apenas acompanhou as transformações do mercado, mas também foi pioneira na digitalização de seus processos. Desde a **divulgação de imóveis em plataformas online até a realização de visitas virtuais**, a empresa utiliza ferramentas modernas para oferecer praticidade e agilidade aos seus clientes.

Esse enfoque na inovação não apenas otimizou os processos internos, mas também proporcionou uma experiência mais conveniente para os clientes, que podem acessar informações sobre os imóveis e realizar negociações de maneira rápida e eficiente.

Fernanda e Adriano Oliveira também têm um forte compromisso com a comunidade local. Ao longo dos anos, a imobiliária tem contribuído para o desenvolvimento de São José dos Pinhais, auxiliando famílias a realizarem o sonho da casa própria e incentivando o crescimento do mercado imobiliário na região através da **Aciap Imob** (Associação Comercial de São José dos Pinhais).

Por trás do sucesso da Imobiliária Digital Fernanda Oliveira está uma equipe de profissionais altamente qualificados. Composta por gestores imobiliários, corretores experientes e especialistas em financiamento, a equipe é treinada para oferecer um atendimento ágil, eficiente e totalmente voltado para as necessidades do cliente.

Um dos grandes reconhecimentos recebidos pela **imobiliária digital Fernanda Oliveira** é a **parceria com a Loft**, uma das principais empresas de garantia de Locação. Como **embaixadores da marca Loft**, a imobiliária reafirma seu compromisso em oferecer soluções inovadoras e um serviço de excelência, alinhado com as mais altas exigências do setor.

Se você busca uma imobiliária que combina experiência, inovação e um atendimento personalizado, a **imobiliária digital Fernanda Oliveira** é a escolha certa. Entre em contato pelo telefone (41) 99543-2504 ou acesse nosso site www.fernandaoliveiraimoveis.com.br.

Com a **Imobiliária Digital Fernanda Oliveira**, você **realiza seus sonhos imobiliários com segurança e confiança!**



41 9954-32504
fernandaoliveiraimoveis

www.fernandaoliveiraimoveis.com.br

Decifrar Feminino

Mara Garcia
Psicoterapeuta

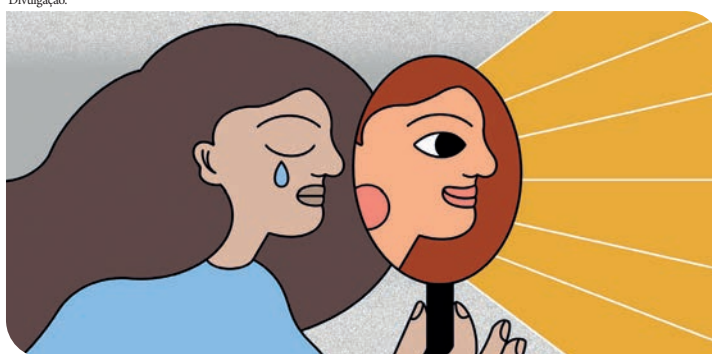
maragarcia_psicoterapeuta

41 98424.2715

Você não é uma fraude: Como enfrentar a Síndrome da Impostora

Entenda as causas, os impactos e descubra caminhos para superar essa síndrome e conquistar sua autoconfiança

Divulgação.



Em algum momento da vida, muitas de nós buscamos compreender melhor o que significa a Síndrome da Impostora. Essa síndrome se manifesta através de baixa autoestima, medo constante de falhar, autossabotagem, perfeccionismo, comparação com os outros, dificuldade em aceitar elogios e em pedir ajuda. Esses sentimentos podem ser extremamente limitantes, afetando nossa alegria e produtividade no dia a dia.

Para superar essa síndrome de forma eficaz, é essencial olhar com atenção para suas origens. A seguir, destacamos três fatores que podem contribuir para o desenvolvimento da Síndrome da Impostora:

◆ **Escultura Familiar:** Quando crescemos em um ambiente com padrões extremamente rígidos de exigência e busca por qualidade, pode surgir a sensação de que nada do que fazemos é bom o suficiente.

◆ **Cultura Social:** A maneira como a sociedade enxerga a mulher em posições de liderança, no empreendedorismo ou até mesmo em atividades como dirigir pode

reforçar inseguranças e questionamentos internos.

◆ **Empoderamento Feminino e Desafios:** Apesar das conquistas das mulheres no mercado de trabalho, ainda carregamos modelos de sucesso baseados em referências masculinas. Como nossas características emocionais e físicas são diferentes, acabamos tentando corresponder a esses padrões com alto custo emocional.

Como a Síndrome da Impostora afeta nossa vida?

Essa síndrome abala três pilares fundamentais da nossa percepção de valor:

→ **Merecimento:** Dificuldade em se priorizar e em aceitar reconhecimento ou amor genuíno de outras pessoas.

→ **Capacidade:** Medo de se desafiar em algo novo por acreditar, antecipadamente, que não terá sucesso. Mesmo que tente, não confia totalmente no próprio potencial.

→ **Identidade:** Insegurança ao se posicionar, com receio de ser mal interpretada ou rejeitada.

Essa distorção nos faz acreditar que nosso valor está apenas no que fazemos, e não em quem somos, o que pode levar à sobrecarga e ao abandono das nossas próprias necessidades.

Existe cura?

Sim! Podemos superar a Síndrome da Impostora e nos sentir mais confiantes, produtivas e felizes. Aqui estão alguns passos importantes:

- Comemore suas pequenas conquistas.
- Valorize suas habilidades e também as de outras mulheres.
- Aprenda a pedir ajuda quando precisar.
- Busque apoio profissional.

Por que buscar ajuda profissional?

Como vimos, as causas da Síndrome da Impostora podem variar de pessoa para pessoa. Um profissional capacitado pode ajudar a identificar a raiz desse sentimento e orientar estratégias progressivas para superá-lo.

Esse suporte nos permite desfrutar melhor dos ambientes que frequentamos, ter mais segurança ao nos posicionarmos e, consequentemente, aumentar nossa produtividade e bem-estar.

Lembre-se: você não está sozinha! Buscar ajuda e trabalhar sua autoconfiança pode transformar sua forma de viver e enxergar a si mesma.



DECIFRAR

feminino

Uma jornada incrível pelos 7 arquétipos das heroínas!

Nela descobriremos o que te impede de acessar seu potencial máximo como mulher. Com esse conhecimento, você poderá avançar em direção à sua verdadeira identidade e viver de forma mais leve e autêntica.

Sejam todas bem-vindas!

Saiba como no 41 98424-2715
ou no maragarcia_psicoterapeuta

**INGLÊS PARA CADA
FASE DA INFÂNCIA.**

**É WIZKIDS.
É WOW!**



WIZARD
by Pearson



AFONSO PENA | COLOMBO | PINHAIS | SÃO JOSÉ DOS PINHAIS
Ligue ou chame no whatsapp (41) 3058-0553

SAÚDE



Bruno Eduardo Kolokovski

Psicólogo e Psicanalista
CRP 08/40543

41 3035.4955

Entre o desejo e a falta

Por que os relacionamentos não duram?

Divulgação.



Os vínculos afetivos são complexos e desafiadores. Em um mundo acelerado, onde o distanciamento social é intensificado pelas redes, surge a pergunta: **“Por que os relacionamentos não duram?”**

Segundo a psicanálise, a forma como nos vinculamos está ligada às primeiras relações afetivas que desenvolvemos com nossos pais ou cuidadores. Essas experiências inconscientes influenciam nossos laços amorosos no futuro. A expressão **“dedo podre”** reflete a escolha inconsciente de parceiros disfuncionais, muitas vezes decorrente da busca por uma completude nunca alcançada na infância. Essa dinâmica gera frustrações, pois **projetamos no outro expectativas irreais, resultando em decepções e rupturas.**

Outro fator que contribui para a instabilidade das relações é a **compulsão à repetição**, conceito descrito por Freud. Esse mecanismo inconsciente nos leva a recriar padrões de sofrimento vividos no passado, na tentativa de obter um desfecho diferente. Assim, alguém que cresceu em um ambiente familiar disfuncional pode, sem perceber, buscar parceiros que recriem os mesmos conflitos da infância, esperando resolver pendências emocionais. No entanto, essas projeções frequentemente resultam

em relações frustrantes, pois o parceiro atual não pode suprir demandas emocionais tão profundas.

Além disso, tendemos a idealizar o outro como um reflexo de nossas próprias necessidades emocionais. Esse fenômeno torna-se evidente em crises, quando um dos parceiros percebe que o outro não é capaz de atender a todas as suas expectativas. Quando esse desejo narcisista não é satisfeito, surgem decepções e frustrações que podem levar ao rompimento.

A natureza humana também é marcada pela busca constante por algo inalcançável. Nos relacionamentos, essa dinâmica se manifesta na tensão entre proximidade e distância. O desejo pelo outro é sustentado pela ausência, e, quando totalmente satisfeito, pode gerar tédio ou a sensação de que algo está faltando.

Dessa forma, **muitos relacionamentos são curtos porque carregam expectativas irreais** e padrões inconscientes moldados pelas primeiras experiências de apego. Para sustentar um vínculo duradouro, **é essencial desenvolver autoconhecimento** e compreender nossos próprios padrões emocionais. A análise dessas dinâmicas psíquicas nos ajuda a lidar melhor com as imperfeições dos relacionamentos e a cultivar relações mais saudáveis e equilibradas.



clínica integrare
Cuidando da sua saúde!

Fisioterapia Pilates
Fonoaudiologia Psicologia
Nutrição Psicopedagogia

Atendimento Particular e Convênios



3035-4955 / 3058-4727

Rua Padre Bittencourt, 165 / Centro - São José dos Pinhais - PR
www.integresjp.com.br

Advogando em Saúde



Dra. Jéssica Queiroz

Advogada Especialista Direito da Medicina, Saúde e Estética
OAB/PR 88.956

advogandoemsaude

41 99200.9631

Assessoria Jurídica para clínicas médicas e de estética não é luxo, é necessidade

Nos últimos anos, o setor da beleza e da estética tem crescido exponencialmente no Brasil. Com a alta demanda por procedimentos estéticos e o avanço das tecnologias na área, clínicas e profissionais do segmento se deparam com **uma série de desafios legais e regulatórios**. Nesse contexto, contar com uma assessoria jurídica especializada pode ser decisivo para **garantir segurança jurídica, evitar sanções e promover um atendimento de qualidade aos clientes.**

Segurança e conformidade legal

A legislação que rege as clínicas de estética abrange diferentes âmbitos do Direito, como o Direito Sanitário, Trabalhista, Cível, do Consumidor e Empresarial. Além disso, normativas de Conselhos de Classe, como o Conselho Federal de Medicina (CFM) e o Conselho Federal de Odontologia (CFO), impõem diretrizes rigorosas sobre a atuação dos profissionais da área. Uma auditoria jurídica especializada ajuda a garantir que **a clínica esteja em conformidade com todas essas normas, evitando multas e processos.**

Redução de riscos e responsabilidades

O setor estético lida diretamente com a saúde e o bem-estar dos pacientes, o que torna fundamental a adoção de medidas preventivas para mitigar riscos. Questões como consentimento informado, padronização de contratos, respon-

sabilidade civil e ética profissional devem ser tratadas com atenção. Uma assessoria jurídica mensal especializada irá atuar na **elaboração de termos e contratos adequados, minimizando conflitos** e resguardando tanto a clínica quanto os profissionais e pacientes.

Gestão trabalhista e empresarial

A contratação de profissionais da área estética exige cuidado para evitar passivos trabalhistas futuros. Muitos estabelecimentos operam com diferentes modalidades de contratação, como autônomos, prestadores de serviço e celetistas, o que demanda orientação especializada para garantir que os vínculos estejam adequados à legislação vigente.

Além disso, uma boa assessoria jurídica **visa auxiliar na estruturação da empresa, no registro de marca e na proteção do negócio.**

Proteção da relação com os clientes

A transparência e a segurança jurídica também impactam diretamente a relação da clínica com seus clientes. Políticas claras de atendimento, garantia de serviços, responsabilidade sobre os procedimentos e um canal adequado para solução de conflitos são essenciais para construir uma reputação sólida no mercado. O suporte jurídico especializado proporciona a estabelecer esses processos, **prevenindo litígios e garantindo um atendimento mais seguro e profissional.**

Investir em uma assessoria jurídica mensal é um **diferencial**

estratégico para qualquer clínica médica e de estética que deseje atuar com **segurança, conformidade e credibilidade**. Além de evitar problemas legais, essa consultoria contribui para a melhoria da gestão, proteção dos interesses do negócio e fortalece a confiança dos pacientes.

Diante de um cenário cada vez mais exigente e regulamentado, estar juridicamente preparado é um passo essencial para o sucesso e crescimento sustentável no setor da saúde e da estética.

Quer saber mais sobre esse assunto? Me siga no *Instagram* @advogandoemsaude e acompanhe dicas exclusivas! Nos próximos encontros na Folha da Mulher, trarei **insights valiosos sobre seus direitos na área da saúde e beleza.**

Fique ligada! **Dra. Jéssica Queiroz**, advogada especialista em Direito da Medicina, Saúde e Estética. Atua auxiliando clínicas médicas e de estética na prevenção de riscos jurídicos e no cumprimento das normas regulatórias do setor. Conselheira da OAB/PR Subseção São José dos Pinhais. Idealizadora do Plano de Intervenção Jurídica, um serviço especializado para adequação das clínicas às normas legais. Mentora de advogados que desejam se especializar na área médica e estética. Criadora de cursos online sobre Direito Médico e Estético. Especialista na defesa de consumidores contra negativas abusivas de planos de saúde, assegurando o acesso adequado aos tratamentos necessários.

ADVOGADA ESPECIALISTA
JÉSSICA QUEIROZ

Instagram
@advogandoemsaude

WhatsApp
(41) 99200-9631

Sites:
www.advogandoemsaude.com.br
www.advogandoemsaudeacademy.com.br
www.jessicaqueirozassociados.com.br



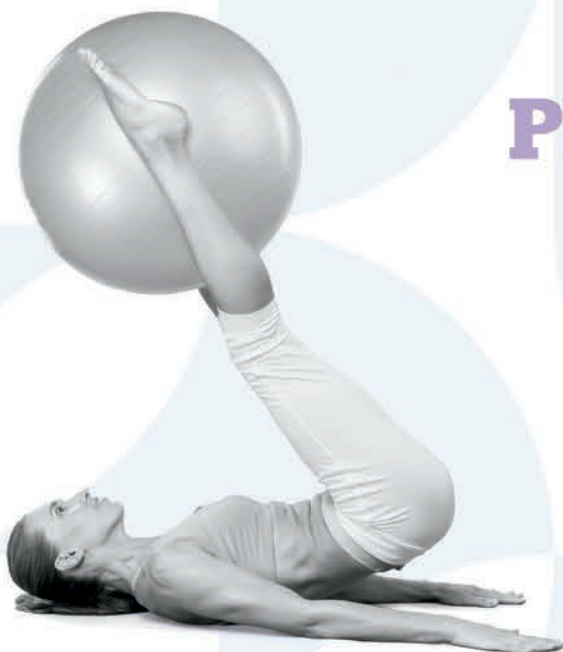
Dra. Jéssica Queiroz
Advogada Especialista
no Direito da Medicina,
Saúde e Estética



MATRÍCULAS ABERTAS



2025



PILATES CLINICAL

CIRCO ADULTO

CIRCO KIDS

ESGRIMA

BOXE



ARCO E FLECHA

TREINAMENTO FUNCIONAL

CLÍNICA DA DOR E

DESENVOLVIMENTO HUMANO

ATMA.CO

ARTES CIRCENSES E PILATES CLINICAL



 @souatma.co

 (41) 99598.0218

 Rua Quirino Zagonel, 157/177
São José dos Pinhais

Para mais
informações,
escaneie o
QR CODE.



SAÚDE

Comunicação&Saúde



Dra. Christiane de Bastos Delfrate

Fonoaudióloga. CRFª 8959

Especialista em Linguagem e Processamento Auditivo Central | Mestre em Distúrbios da Comunicação | Doutora em Linguística

Saber linguístico e aprendido da linguagem

O quanto o saber linguístico completo (funções da linguagem) envolve o aprendizado da linguagem oral e escrita

Partindo de um viés da Fonoaudiologia associada à Linguística, percebe-se que o conhecimento aprofundado desta segunda grande área beneficia significativamente desde a avaliação de uma criança até, principalmente, o delineamento de um processo terapêutico.

A Linguística é a base da linguagem, e é por meio dela que conseguimos compreender todo o processamento de apropriação da mesma.

A linguagem falada é fundamentalmente baseada na produção e na percepção de padrões de movimento que são definidos linguisticamente.

Para que uma criança construa esse sistema linguístico, ela passa por um processo complexo que envolve a interação de todos os níveis: fonético, fonológico, semântico, sintático e prosódico. Essa não é uma tarefa fácil. Quando um desses níveis não está se desenvolvendo adequadamente, a engrenagem do sistema acaba sendo comprometida, acarretando alterações na linguagem, seja ela falada ou escrita.

Explicando melhor: uma criança pode até se comunicar bem, mas apresentar alterações na produção dos sons — as tão conhecidas tro-

cas de fonemas (sons da fala).

No entanto, se essa criança tem uma alteração sintática, ou seja, não consegue formular frases nem elaborar narrativas, então há dificuldades em outros níveis. Nesse caso, não adianta apenas tratar questões articulatórias, pois essa criança precisa aprender a organizar sua linguagem, ampliar seu léxico (vocabulário) e, assim, se posicionar como interlocutora em um discurso ou diálogo.

Muitas vezes, recebo no consultório crianças que já estavam em tratamento focado apenas na prática de exercícios de articulação dos fonemas, mas que não apresentaram avanços. É exatamente aí que quero chegar! Se a criança não apresenta os outros níveis da linguagem dentro do esperado para sua idade ou não possui uma percepção auditiva dentro da normalidade, trabalhar apenas gestos e o treino de ponto e modo articulatório será como patinar no mesmo lugar — e, como consequência, a terapia não avança.

Que tal aproveitar o início do ano para realizar uma avaliação linguística detalhada do seu filho? Estou sempre à disposição para garantir o melhor avanço terapêutico para aqueles que passam por aqui!

DRA. CHRISTIANE DE BASTOS DELFRATE

Fonoaudióloga e Linguista CRFª 8959

Aprimoramento em Processamento Auditivo

Mestre em Distúrbios da Comunicação

Doutora em Linguística - UFPR



Agende seu horário via 41 99119.6382

 fonolinguagem

 chrisdelfrate

Edifício Galeno: Rua Alcídio Viana, 837 - sala 706 - Centro - SJP

Saúde Mental e Qualidade de Vida



Eleandro de Souza Cabral

Psicólogo especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental

CRP: 08/40.416

 eleandrocabral.psi

 41 9 9905.9697

Ansiedade e a importância da Psicoterapia

Um novo olhar para saúde mental e o bem-estar



O começo de um novo ano é um período de reflexões e planejamento. Muitas pessoas definem metas e buscam melhorias na vida pessoal e profissional, mas essa fase também pode gerar ansiedade. A pressão por mudanças, o medo do futuro e as expectativas elevadas podem sobrecarregar a mente. Por isso, incluir o cuidado com a saúde mental nos planos para o ano é essencial.

A ansiedade, em níveis moderados, é natural e até útil, pois nos mantém alertas e motivados. No entanto, quando se torna intensa, frequente e interfere no dia a dia, pode indicar um transtorno que exige atenção e tratamento adequado.

Principais tipos de ansiedade

Os transtornos de ansiedade se manifestam de diversas formas. Entre os mais comuns estão:

- **Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG):** Preocupação excessiva e constante com situações do dia a dia, mesmo sem motivo aparente.

- **Transtorno do Pânico:** Crises súbitas de medo intenso, acompanhadas de sintomas físicos como taquicardia, falta de ar e sensação de morte iminente.
- **Fobia Social:** Medo extremo de interações sociais, levando à evitação de eventos e situações públicas.
- **Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC):** Pensamentos repetitivos e angustiantes (obsessões) que levam a comportamentos compulsivos para aliviar a ansiedade.
- **Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT):** Consequência de eventos traumáticos, causando flashbacks, insônia e hipervigilância.

Sintomas mais comuns

Os sintomas da ansiedade podem ser físicos, emocionais e comportamentais, incluindo:

- Sensação constante de inquietação e nervosismo;
- Taquicardia, suor excessivo e tremores;
- Respiração acelerada ou sensação de sufocamento;
- Pensamentos negativos e medo

exagerado;

- Dificuldade para dormir e relaxar;
- Evitação de compromissos e interações sociais.

O papel da Psicoterapia no tratamento da ansiedade

A psicoterapia é fundamental no tratamento da ansiedade, pois auxilia no autoconhecimento e no desenvolvimento de estratégias para controlar os sintomas. Uma das abordagens mais eficazes é a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que ajuda a modificar padrões de pensamento negativos e ensina técnicas para enfrentar situações estressantes.

Além da TCC, outras abordagens, como a terapia psicodinâmica e a terapia de aceitação e compromisso (ACT), também podem ser eficazes.

O acompanhamento psicológico permite que cada pessoa encontre a melhor forma de lidar com suas emoções e viver com mais equilíbrio.

Iniciar o ano cuidando da saúde mental é tão importante quanto estabelecer metas para a vida pessoal e profissional.

A ansiedade pode ser desafiadora, mas com a ajuda certa, é possível controlá-la e ter uma vida mais tranquila. Se os sintomas estiverem impactando seu bem-estar, buscar um psicólogo pode ser o primeiro passo para um ano mais leve e saudável.



Aqui inspiramos vidas!

ESPECIALIDADES

Psicologia infanto-juvenil e adulto.

Avaliação e intervenção Ciência ABA

Transtornos do Neurodesenvolvimento

Fonoaudiologia

Terapia Ocupacional

Psicopedagogia

Avaliação Neuropsicológica

Testes Psicológicos

Nutrição

Atendimento Particular e Convênios

(41) 99905.9697 @clinicainspirar.pr

Rua Almirante Alexandrino, 3000, Afonso Pena - SJP

www.clinicainspirarpr.com.br

SAÚDE

Altas temperatura persistem: saiba como se manter mais saudável

Hospital Novaclínica compartilha dicas para seu bem-estar

O ano de 2024 foi o mais quente já registrado no mundo, com a temperatura global de 1,55°C acima dos níveis pré-industriais. A informação foi confirmada pela Organização das Nações Unidas (ONU) no último mês de janeiro. No Brasil, 2024 também foi o ano mais quente desde o início das medições, em 1961, superando 2023, que até então detinha o recorde.

O aumento das temperaturas é reflexo de diversos fatores, especialmente das mudanças climáticas. A média das temperaturas no Brasil em 2024 foi de 25,02°C, enquanto em 2023 foi de 24,92°C. A tendência é que 2025 supere os anos anteriores.

Em São José dos Pinhais, as previsões para fevereiro indicam temperaturas elevadas. Segundo o Simepar (Sistema de Tecnologia e Monitoramento Ambiental do Paraná), são esperadas máximas de 29°C nos dias 10 e 14, e de 28°C nos dias 11 e 12.

Diante desse cenário, que cada vez mais se torna parte da rotina, estar preparado para os dias mais quentes. O Hospital Novaclínica separou algumas dicas. Confira e coloque em prática:

Idosos e crianças em primeiro lugar

Nos dias mais quentes, é fundamental adotar medidas para proteger a saúde e evitar problemas como desidratação, insolação e até complicações mais graves, especialmente em grupos mais vulneráveis, como crianças, idosos e pessoas com condições de doenças preexistentes. Cansaço extremo, sonolência e prostração podem ser sinais de calor excessivo. Fique atento e, se precisar, procure ajuda médica.

Seu corpo pede água

A ingestão de líquidos é essencial para manter o corpo funcionando corretamente. O ideal é consumir bastante água ao longo do dia, evitando bebidas alcoólicas e com alto teor de açúcar, pois podem potencializar a desidratação. Água de coco natural ou o soro caseiro ajudam na hidratação. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o cálculo correto para saber quantos litros de água cada um deve beber diariamente, vai depender da sua massa corporal, considerando que se deve beber 35ml para cada quilo. Por exemplo: uma pessoa de 80 quilos, deve beber 2.800 litros de água por dia. É importante também não es-

perar sentir sede para beber água. Ao sentirmos sede, já estamos desidratados.

Sol na medida certa

Tomar sol é importante, especialmente para absorvermos a vitamina D, que fortalece os ossos, dentes, músculo, previne contra doenças autoimunes e alguns tipos de câncer, melhora a imunidade e o sono, entre outros benefícios. Contudo, o indicado é tomar sol antes das 10 horas. Depois desse horário, deve-se usar protetor solar com fator mínimo de 30. Se estiver na praia ou piscina, os cuidados devem ser reforçados. Logo após o banho de mar, deve-se repassar uma nova camada de protetor solar. Chapéu, bonés, viseiras, sombrinha, óculos escuros são recomendados. Para crianças, recomenda-se roupa com fator de proteção.

Entre 10 e 16h, a radiação solar é mais intensa e a exposição excessiva pode causar queimaduras, envelhecimento precoce da pele e aumentar o risco de câncer. Por isso, orienta-se praticar atividades físicas ao ar livres no início da manhã ou mais ao fim da tarde.

Vai uma fruta aí?

Frutas, verduras, legumes são

Divulgação.



alimentos compostos por água, por isso, ajudam muito na hidratação do corpo e na quantidade diária de líquido para o seu organismo. Refeições ricas em gordura, carboidratos e proteína são mais pesadas e de mais difícil digestão. Mesmo assim, não se deve excluir esses itens, e sim, compor uma dieta nutricional equilibrada, sem excessos. Algumas trocas são muito salutares como: preferir alimento in natura do que os industrializados; suco natural ou invés dos de caixinha ou refrigerantes. Se for chupar um sorvete, opte por aquele à base de fruta, pois a hidratação será melhor.

Leveza na roupa e nos ambientes ventilados

Quando o dia está muito quente parece que nunca se tem o que vestir, especialmente quando moramos na região mais fria do país, onde as roupas pesadas do inverno acabam sendo mais comuns nos nossos guarda-roupas. Contudo, se

precisar comprar algum novo item, deve-se optar por tecidos mais leves. Roupas feitas 100% de algodão, linho, seda, viscose, crepe são excelentes opções que, mesmo nas temperaturas mais frias, podem ser combinadas com blusões e japonas.

Uma dica para deixar os ambientes mais leves é preferir, nos quartos, colchas e lençóis de tecidos mais frescos, assim como as capas nos sofás e poltronas. Nos ambientes, abuse da ventilação natural. Utilize ventiladores ou ar-condicionado, se necessário. Caso não tenha esses recursos, uma alternativa é distribuir panos úmidos pela casa.

Atenção aos sinais de alerta

Tontura, fraqueza, dor de cabeça, pele muito quente, diarreia podem indicar desidratação ou insolação. Caso ocorram, é importante procurar um local fresco, beber água e, se os sintomas persistirem, deve-se procurar ajuda médica.

Garantir a segurança e a padronização de nossos serviços para os nossos pacientes são a nossa prioridade.

As certificações que recebemos do programa **Segurança em Alta da Unimed** e o **Nível 1 da ONA** demonstram nosso compromisso com todos aqueles que procuram o Hospital Novaclínica, todos os dias.



www.hnovaclinica.com.br



(41) 3381-8100



(41) 99518-0748

(Pronto Atendimento - apenas mensagens)



HOSPITAL
NOVACLÍNICA
Quem cuida sempre está por perto.



PROGRAMA
Segurança em alta

SAÚDE

Saúde, Bem-Estar e Autoestima



Fabíola Rocha
Psicóloga

institutosig

41 99824.6541

O vazio de uma rotina ocupada demais

Como encontrar sentido em uma rotina agitada

Vivemos em um mundo onde a corrida contra o tempo é constante. O relógio que não para, o smartphone com suas notificações, a agenda sempre cheia. Entre responsabilidades profissionais, sociais e familiares, muitos de nós estamos tão imersos em uma rotina agitada que não percebemos o vazio que se instala lentamente. A vida passa rápido, mas ao final do dia, nos sentimos vazios. Então, surge a dúvida: o que realmente significa esse vazio?

O Poder de Sedução da "Agenda Cheia"

Na sociedade atual, estar ocupado é sinônimo de sucesso. A agenda cheia virou um troféu na corrida pela produtividade. A pressão para estar sempre "fazendo algo" faz com que momentos de lazer se tornem competições de produtividade. Estamos tão focados em atender às expectativas da sociedade que, muitas vezes, nem percebemos que nossas escolhas não são genuínas, mas impulsivas.

O Efeito da Falta de Fazer "Nada"

O problema não está em ter uma agenda cheia, mas na dificuldade de dizer não e reservar momentos para o lazer ou para simplesmente "não fazer nada". A sociedade atual não sabe mais fazer pausas. Parar e respirar se tornou um desafio, e quando o fazemos, a sensação de culpa nos domina. Sem esses momentos de pausa, o vazio da rotina cresce, nos deixando com dúvidas existenciais: "O que estou fazendo da minha vida?" ou "Isso realmente me faz feliz?".

O Impacto Psicológico de Uma Rotina Superficial

Estresse, ansiedade e depressão frequentemente estão ligados a esse estilo de vida. A falta de tempo

para autocuidado e a desconexão emocional aumentam os riscos de distúrbios psicológicos. A busca incessante por tarefas pode parecer trazer controle, mas logo se transforma em uma sensação de perda de controle, criando um ciclo de mais ocupação e mais vazio.

Como Combater Esse Vazio?

Para quebrar o ciclo da ocupação excessiva, é preciso mudar a percepção sobre produtividade, que não significa estar sempre atarefado. O foco deve ser em tarefas com propósito e presença. Práticas como mindfulness ajudam a reduzir o estresse e valorizam o momento presente. Além disso, fazer pausas não é sinal de preguiça, mas essencial para um melhor desempenho. Revisar prioridades também é crucial, evitando sobrecarga e direcionando a atenção para o que realmente importa e traz propósito.

Como Encontrar Sentido no Cotidiano

O vazio da rotina não precisa ser uma sentença de frustração. Ao refletirmos sobre o que realmente importa, podemos preencher esse vazio com autenticidade e qualidade de vida. O verdadeiro valor não está em estar "ocupado", mas na qualidade do tempo que dedicamos a nós mesmos e aos outros. Mesmo nas atividades mais simples, podemos encontrar um propósito profundo.

Pergunte-se: estou ocupado demais para perceber o que realmente importa? Se você se identifica com esse vazio, compartilhe suas experiências comigo nas redes sociais **@fabiolarochaoficiall**. A troca de ideias é uma oportunidade de aprendizado e crescimento coletivo. **Não precisamos viver a vida com pressa. O momento de viver plenamente é agora.**



Amanda Munhoz
Farmacêutica.
CRF 33245



41 3035.5467 / 99249.3634

Cava Q10

A dose de energia e saúde que você precisa!

Divulgação.



auxilia na manutenção da saúde do coração.

Benefícios do Cava Q10 50mg

- Maior biodisponibilidade: até 1800% mais eficiente que as coenzimas comuns.
- Poderosa ação antioxidante, combatendo o estresse oxidativo.
- Auxilia na prevenção de doenças crônicas.
- Retarda o envelhecimento, promovendo um envelhecimento mais saudável.
- Aumenta a energia e a disposição.
- Melhora o desempenho físico e esportivo.
- Fortalece a imunidade e contribui para a saúde cardíaca.

CAVA Q10 é uma versão avançada da Coenzima Q10, envolvida por uma camada especial que melhora sua absorção no corpo. Graças a essa tecnologia exclusiva, ela se torna até 18 vezes mais eficaz do que as coenzimas comuns, garantindo um aproveitamento muito maior dos seus benefícios!

Para que serve o suplemento Cava Q10 50mg?

CAVA Q10 oferece uma suplementação eficiente de Coenzima Q10, potencializando seus benefícios para o organismo.

A Coenzima Q10 é uma substância bioativa essencial presente em todas as células do corpo huma-

no, indispensável para diversas reações metabólicas. No entanto, seus níveis endógenos diminuem com o avanço da idade, tornando a suplementação uma excelente alternativa para manter o equilíbrio fisiológico.

Seus principais efeitos incluem:

- **Ação antioxidante:** combate os radicais livres e reduz o estresse oxidativo das células, ajudando na prevenção de doenças crônicas e retardando o envelhecimento.
- **Produção de energia e desempenho físico:** otimiza o transporte de oxigênio e nutrientes para os músculos, melhorando a disposição e o rendimento esportivo.
- **Saúde cardiovascular e imunidade:** contribui para o funcionamento adequado do sistema imunológico e

O uso de CAVA Q10 deve ser feito com orientação de um médico ou farmacêutico, especialmente para pessoas que fazem uso de medicamentos contínuos, gestantes, lactantes ou indivíduos com condições de saúde preexistentes.

Embora seja um suplemento seguro, o consumo excessivo ou inadequado pode causar efeitos adversos. Sempre siga as recomendações de uso e consulte um profissional antes de iniciar a suplementação.

Experimente CAVA Q10 e garanta mais energia, vitalidade e bem-estar no seu dia a dia, sempre com segurança e acompanhamento especializado!

A fórmula
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

**MANIPULADOS
COM QUALIDADE
E SEGURANÇA**

#VEMPRAAFORMULA

aformula_curitiba

41 3035-5467 | 99249-3634

R. Tenente Djalma Dutra, 683 - Loja 06/07 - SJP
www.aformula.com.br | sj@aformula.com.br

Sig
saúde,
bem-estar
e autoestima
instituto



@institutosig



41 98508-9211

ESTÉTICA&SAÚDE

Brilhe no Carnaval

Os melhores procedimentos estéticos para arrasar na folia!



O Carnaval está chegando, e com ele a vontade de brilhar e curtir cada momento com o corpo e a pele impecáveis. Se você quer se sentir ainda mais confiante para aproveitar a folia, alguns procedimentos estéticos podem ser grandes aliados. Desde técnicas para modelar o corpo até tratamentos para revitalizar a pele, há diversas opções para garantir um visual renovado e cheio de energia.

Confira os procedimentos mais procurados para quem quer entrar no clima carnavalesco com tudo em cima!

O calor intenso e o uso excessivo de maquiagem podem deixar a pele opaca e sem viço. Para garantir um rosto radiante durante a folia, vale apostar em procedimentos que estimulam a renovação celular e melhoram a firmeza da pele.

• **Bioestimuladores de colágeno:** melhoram a elasticidade e firmeza da pele, proporcionando um efeito natural e duradouro.

• **Toxina botulínica (Botox):** suaviza rugas e linhas de expressão, deixando o rosto mais descansado.

• **Lavieen (laser BB Glow):** promove um efeito de pele uniforme e iluminada, tratando manchas e imperfeições sem descamação.

• **Preenchimento labial:** deixa os lábios mais volumosos e hidratados, perfeitos para destacar o batom colorido da make de Carnaval.

Esses procedimentos são ideais para quem deseja uma pele revitalizada, pronta para enfrentar os dias intensos de festa com um glow natural.

As fantasias ousadas e os looks de Carnaval pedem um corpo mais modelado, e nada como um tratamento específico para realçar os glúteos. Atualmente, existem diversas tecnologias que ajudam a dar firmeza e um efeito “empinado” sem a necessidade de cirurgia.

• **Bioestimuladores de colágeno:** aplicados diretamente na região, estimulam a produção de colágeno, melhorando a sustentação da pele e dando um aspecto mais volumoso.

• **Criofrequência:** Combinação de radiofrequência com resfriamento, atuando na flacidez e na celulite ao mesmo tempo.

• **Ônix (estimulação muscular):** tecnologia avançada que ativa a musculatura, promovendo definição e fortalecimento.

Com essas opções, você pode

curtir os bloquinhos e festas com ainda mais confiança!

A retenção de líquidos pode ser um incômodo, causando inchaço e desconforto. A **drenagem linfática** é uma técnica que auxilia na eliminação de toxinas, melhora a circulação e ajuda a desinchar rapidamente.

Já a **massagem modeladora** utiliza movimentos intensos para realçar o contorno corporal, melhorando a aparência da pele e proporcionando uma silhueta mais harmoniosa.

Se combinadas com outros procedimentos, essas técnicas podem potencializar ainda mais os resultados e garantir um corpo mais leve e esculpido para o Carnaval.

Dicas extras para um Carnaval sem preocupações

Além dos procedimentos estéticos, manter alguns cuidados bá-

sicos pode fazer toda a diferença para curtir a festa com disposição e bem-estar:

» **Hidrate-se bem:** beba bastante água para manter a pele saudável e evitar inchaço.

» **Proteja-se do sol:** use protetor solar e reaplique ao longo do dia.

» **Durma bem:** o descanso é essencial para evitar olheiras e cansaço excessivo.

» **Remova a maquiagem corretamente:** isso evita o acúmulo de resíduos que podem obstruir os poros.

» **Use roupas leves e confortáveis:** para evitar irritações na pele e garantir mobilidade durante os dias quentes de verão.

Com os procedimentos certos e alguns cuidados extras, você estará pronta para aproveitar cada momento do Carnaval com confiança e muito brilho!

Quer saber mais sobre algum tratamento? Entre em contato e descubra como deixar sua pele e corpo prontos para a folia!



Dra. Fabiane Gonsales de Souza
Fisioterapeuta
CREFITO 8181-3 F
Proprietária da Clínica Silhouette

Carnaval Silhouette

Bloco Zero ruguinhas
Botox terço superior completo
50uni R\$ 4x 199,90

Bloco recarga de colágeno
Sculptra: R\$ 6 x 318,00
Brinde: 1 sessão de radiofrequencia

Silhouette





VERA ROSA

www.vrnews.com.br
verarosa@verarosa.com.br



Sandro Bier é o novo colunista do **Portal VRNews** a partir deste mês de fevereiro. Sandro é escritor, mentor literário, criador de histórias e carreiras, sua especialidade é transformar ideias em livros, histórias em mundos. E para trazer um pouco deste universo para o www.vrnews.com.br assinará coluna mensalmente. Na foto Vera Rosa e Sandro Bier selando a parceria. (Foto: Divulgação)



A empresária Michelle Schoederer da **Loja Miis** no Shopping São José é a nova associada da rede de network **Órbita Feminina**. (Foto: Divulgação)



Ano começando e novos projetos vão se desenhando, desta vez com a empresária Regiane Piskorz da **BellaFit Moda Fitness**, nossa associada da **Órbita Feminina**. (Foto: Divulgação)



Congratulações a massoterapeuta Franciele Oliveira que acaba de se formar em fisioterapia. Franciele está à frente da administração da **Divine Clinic** especializada em tratamentos estéticos e de recuperação de cirurgia plástica. Foto: Divulgação



Visitando o **Restaurante Dom Ernani**, na Rota das Colônias, provando a gastronomia rural de São José dos Pinhais, ao lado da minha mãe a artista plástica Orlandina Heller. Foto: Divulgação



Iniciando fevereiro com projetos na área de terapia com a empresária Fabiola Rocha, psicóloga do **Instituto Sig**, com o diferencial de trazer a experiência da Terapia Assistida por Animais, com seus pets, que já provou trazer grandes resultados. Foto: Divulgação



Está marcado para 16 de março, na Usina da Música, o Concurso Miss São José dos Pinhais edição 2025, que vai eleger a mais bela da cidade, que vai representar o certame no concurso estadual. As inscrições estão abertas no site da prefeitura, até o dia 25 de fevereiro. (Foto: Acervo Prefeitura de São José dos Pinhais)



Flash do encontro de amigas no **Bar Seu Luis**, com Tatiane Pedrosa, Vera Rosa, Marcia Yoshimura e Fernanda Dias. (Foto: Divulgação)



O **Procon de São José dos Pinhais** celebrou quatro anos de regulamentação. Desde a formalização em 2021, o PROCON-SJP tem se destacado no atendimento ao consumidor, assegurando direitos e promovendo soluções eficazes para a população local. Estiveram presentes na comemoração figuras ilustres como o procurador-geral do Município, Gustavo Lopes; o deputado estadual Thiago Bühner; o vereador Andrei Gondro e o representante do Conselho de Defesa do Consumidor, Cristhian Bundt, ressaltando a importância da data. Foto: PMSJP



Encontro de sucesso com a mentora de RH, especialista em **R&S e Gestão Comportamental**, Denise Buhner, que acaba de se associar a rede de negócios e network **Órbita Feminina**.

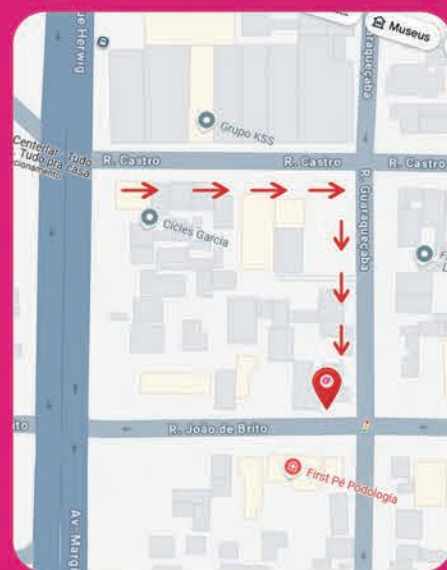
ai que fofo

Hospital veterinário

**cirurgias - internamento - ultrassom
raio x - vacinas - consultas - laboratório**

Rua: João Brito, nº119 - Jd. Cruzeiro

41-3383-0814 



24h

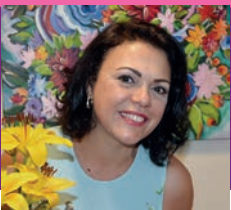


Logomarca por Savannah Comunicação

www.katiavelo.com.br Arte, Cultura, Entretenimento e +

www.katiaveloarte.com.br Site profissional

@katiavelo



A torturante busca da beleza perfeita

Espelho, Espelho Meu!

Vivemos em um país que, literalmente, não está em guerra, mas, ainda assim, nós, mulheres, somos constantemente bombardeadas por imagens de transformações estéticas surreais. Algumas são tão absurdas que logo percebemos que querem nos enganar.

São tantas imagens, tantas que, se não pararmos para refletir, somos levadas como um tsunami. O Brasil é o segundo país que mais realiza cirurgias plásticas no mundo - perdendo apenas para os Estados Unidos. No meio desse mar de perfeição, aparecem os maremotos como procedimentos estéticos catastróficos e alguns até fatais. Mas afinal, sem intervenções cirúrgicas ou maquiagem, ainda é possível existir beleza natural?

Pobres princesas ricas

Ao longo da história, muitas mulheres foram admiradas por sua beleza, riqueza e casamentos aparentemente perfeitos. No entanto, a realidade nem sempre foi tão encantada. Desde Cleópatra, que usava banhos de leite para manter a pele jovem, até princesas modernas como Lady Di, o contraste entre a ilusão do conto de fadas e a dura verdade sempre existiu.

Nos filmes da Disney, as princesas vivem em castelos encantados e

encontram o amor verdadeiro. Mas, na vida real, muitas dessas mulheres enfrentaram traições, doenças, transtornos mentais e até destinos trágicos. Um exemplo marcante é Elisabeth da Áustria, a icônica Sissi.

Sissi, a beleza que encantou multidões

Sissi era dona de uma beleza deslumbrante: cabelos escuros que chegavam aos tornozelos, um pescoço alongado e olhos azuis expressivos. Criada em meio à natureza, desenvolveu um espírito livre e indomável. Seu casamento com o imperador Francisco José da Áustria foi um raro caso de união por amor, pelo menos no início, já que ele deveria se casar com sua irmã, Helena.

No entanto, a vida no rígido protocolo da corte vienense foi sufocante para Sissi. A perda de sua primogênita, Sofia, durante uma viagem oficial, foi um golpe profundo. Como os filhos deveriam ser cuidados pelos empregados da corte, a acusaram veladamente de negligência. Para lidar com o sofrimento, acredita-se que ela desenvolveu bulimia e se tornou obcecada por exercícios físicos.

Em 1898, foi assassinada por um anarquista italiano, que a esfaqueou no coração. Dizem que estava tão fragilizada devido às dietas extenuantes que nem sequer perce-



Retrato da Imperatriz Elisabeth da Áustria (Sissi), Artista: Franz Xaver Winterhalter, Técnica: Óleo sobre tela, Ano: 1864. Crédito da Imagem: Reprodução

beu a gravidade do ferimento. Hoje, sua memória é eternizada por estátuas espalhadas pela Europa, especialmente na Áustria e na Hungria, onde é venerada até hoje.

Os rituais de beleza de Sissi

A imperatriz seguia rituais de

beleza exaustivos que beiravam a obsessão, refletindo os rígidos padrões da época. Alguns deles incluem:

- **Cabelos:** Seus longuíssimos fios exigiam horas diárias de cuidados. A cada lavagem, era necessário um dia inteiro para o processo.
- **Corpo e Pele:** Para manter a pele viçosa, aplicava máscaras faciais feitas com carne fresca e dormia envolvida em lençóis umedecidos com vinagre.
- **Exercícios Físicos:** Praticava equitação, caminhada, ginástica e natação, chegando a passar horas se exercitando, mesmo no inverno rigoroso.
- **Espartilhos:** Obcecada por manter a cintura fina, seu peso não poderia ultrapassar 50 kg, mesmo tendo 1,72 m de altura, usava três modelos diferentes de espartilhos para garantir uma cintura de apenas 50 cm de circunferência!

Um novo olhar para o espelho e para nós

Em um mundo onde padrões de beleza são impostos e quase divinizados, é fundamental lembrar que a verdadeira beleza vai muito além da aparência. Ela está na nossa essência, na nossa força e na nossa autenticidade. Afinal, **a beleza mais importante é aquela que reflete quem realmente somos.**

E, felizmente, sinto que há uma leve brisa nesse deserto sufocante. Na entrega do Globo de Ouro 2025, algumas atrizes se destacaram pelo visual mais natural, como Pamela Anderson, 57, que apareceu sem maquiagem, e Fernanda Torres, 59, com um aspecto discreto e elegante. Aliás, Fernanda Torres mesmo antes do Oscar, já entrou para a história do cinema nacional! Viva!

Nota: A Coluna KV deste mês foi inspirada no filme "A Imperatriz", da Netflix. Fica a dica!



Título: A Imperatriz, Autora: Gigi Griffis, Capa do romance "A Imperatriz", baseado na série homônima da Netflix, Editora: Essência. Crédito da Imagem: Divulgação/Netflix

FRAN CANTIDO

RETRATISTA

Referência em retrato para empreendedores

Especializada em Posicionamento de Imagem através da Semiótica, da Simbólica e dos Arquétipos.

Posicionamento de imagem funciona e eu posso provar!

@AFRANCANTIDO

+55 41 996099275

Rua Alcídio Viana, 837 - Sala 602 - Edifício Galeno

APP 156 SJP

A conexão com a Prefeitura, na palma da sua mão



BAIXE AGORA



Disponível na
App Store



DISPONÍVEL NO
Google Play



**São José
dos Pinhais**
PREFEITURA

SALA KIDS - RITMOS - PILATES - SPINNING - JUMP - BODYBUILDING - NUTRIÇÃO - LAVA-CAR



A MAIOR e MELHOR ACADEMIA

ABERTA **TODOS** OS DIAS
De Domingo á Domingo



ACEITAMOS
wellhub 
TOTAL **PASS**
(41) 98488-5657



ENTRE EM CONTATO

Os melhores planos da cidade.
Plano FLEX a partir de **89,90**

Planos a partir de:
89,90
Plano FLEX*



Representação da Futura Fachada da Academia Fly Gym*

Rua São José, 3568 - Boneca do Iguaçu,
Fundos do Comendador Pub

