

SAÚDE

Unimed 
Grande Florianópolis

Nº 34 – Janeiro, Fevereiro e Março de 2014 – Distribuição Gratuita

**Mala Direta
Postal**

9912239138/2009-DR/SC
UNIMED

///CORREIOS///

SEM OBSTÁCULOS NA RAMPA DO SKATE



No mapa do skatismo mundial, a bandeira da capital catarinense ocupa lugar de destaque no pódio dos campeões. Aos 18 anos de idade, o manezinho Pedro Barros domina as rampas com as quatro rodinhas e faz do esporte sua profissão, lazer, fonte de felicidade e saúde.

PILATES PROMOVE BENEFÍCIOS PARA TODO O CORPO

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA PROTEGE A PELE

NO EMBALO DOS FESTIVAIS DE DANÇA

FACILITE A VIDA ORGANIZANDO SEU GUARDA-ROUPA

RESPEITO AO TURISMO E AO TURISTA



ESCALA, METRA

NOVO EXAME PARA AVALIAR O RISCO DE INFARTO DO MIOCÁRDIO E MORTE SÚBITA

Escore de cálcio
coronário

O EXAME

O Escore de Cálcio é um exame realizado através da Tomografia Computadorizada Multislice. Sem contraste e com pouca radiação, é capaz de identificar e quantificar a calcificação coronariana, que é forte marcador da presença de aterosclerose.

DIAGNÓSTICO

Este método de diagnóstico por imagem permite a detecção da aterosclerose mesmo sem a manifestação da doença. Desta forma, é possível determinar com mais segurança os indivíduos de maior risco cardiovascular e assim poder iniciar o tratamento de forma precoce.

INDICAÇÕES

O Escore de Cálcio deve ser utilizado em indivíduos que não apresentam sintomas, que possuem médio risco cardiovascular ou em pacientes com histórico familiar de doença coronariana.



Diretor Técnico: Dr. Sérgio Marcondes Brincos - CRM 6345

Tel.: (48) 3229-7777

Rua Menino Deus, 63 – Centro – Florianópolis/SC

www.clinicaimagem.com.br

 **Clínica
IMAGEM**

2014 – ANO DO HOSPITAL UNIMED GRANDE FLORIANÓPOLIS

O começo de um novo ano é sempre uma oportunidade para planejar os avanços e as mudanças que se fazem necessárias e desejadas na vida de cada um. Muito mais do que a troca do calendário sobre a mesa, a chegada de um novo ano representa a expectativa de dias ainda melhores, a perspectiva das transformações e das conquistas que sejam capazes de nos tornar melhores e mais completos. Esse pensamento também faz parte do cotidiano das empresas e das instituições, que aproveitam para iniciar uma nova fase no seu planejamento estratégico, em busca das metas previamente traçadas para a permanente qualificação de seus serviços junto aos clientes, seus públicos e comunidade à sua volta.

A Unimed Grande Florianópolis tem importantes planos para 2014, no atendimento dos anseios de seus médicos cooperados e clientes, cumprindo suas missões de ampliar o mercado de trabalho do médico do seu quadro social e oferecer assistência à saúde de qualidade aos usuários de seus planos. Para alcançar seus objetivos, uma das grandes vitórias deste novo ano será a inauguração do Hospital Unimed, com obras iniciadas em 2011 e a previsão de funcionamento a partir do segundo semestre de 2014.

A unidade será referência em alta complexidade cirúrgica e terá seu corpo clínico aberto aos mais de 1.600 médicos cooperados, com a assistência de uma equipe de até 500 colaboradores, quando em ocupação total. O complexo hospitalar será um dos mais modernos da região e terá mais de 30 mil metros quadrados (17 mil metros quadrados em estrutura), com 60 apartamentos que podem se transformar em 128 leitos de enfermaria, além de duas Unidades de Terapia Intensiva (adulta e infantil). O Hospital terá toda a infraestrutura para cirurgias e espaços para hemodinâmica, laboratório e centro de diagnóstico por imagem, com ultrassonografia, ressonância magnética, raio X e tomografia

computadorizada.

Com a inauguração do Hospital Unimed, a Cooperativa dá um destacado passo nas suas atividades e na sua própria história, respondendo as necessidades daqueles que lhe confiam a saúde e dos profissionais que a construíram ao longo dos seus 42 anos de muito trabalho. Foi preciso coragem e determinação para tornar realidade mais este sonho. Os resultados, temos certeza, serão de grande importância e representarão avanços incontestes na vida de todos aqueles que fazem parte da Unimed Grande Florianópolis.

Feliz 2014!

“A Unimed Grande Florianópolis tem importantes planos para 2014, no atendimento dos anseios de seus médicos cooperados e clientes, cumprindo suas missões de ampliar o mercado de trabalho do médico do seu quadro social e oferecer assistência à saúde de qualidade aos usuários de seus planos”

GENOIR
SIMONI

Presidente
Unimed
Grande Florianópolis





SUMÁRIO

PEDRO BARROS

06



SAÚDE DA PELE

16



PILATES
11



EDIÇÃO

Texto Final – Assessoria de Comunicação
Jornalistas Lena Obst e Denise Christians
Colaboração: Lúcia Py Luchmann
Aprovação: Cristiana Wandelli e Felipe de Toledo Marino
Editoração e Artefinal: 9mm Propaganda
Fotos: Stock, Xchng, Gett Images, Banco de Imagens Unimed,
André Barros, Uyeda, Tiago Poschi da Studio Fotos e Nilson
Bastian do Festival de Dança de Joinville.
Impressão: Gráfica COAN
Tiragem: 12 mil exemplares

COMERCIALIZAÇÃO

Bruna Bett, Patrícia Feijó e Samara Feijó

CONSULTORES DA EDIÇÃO

- Pedro Barros – Skatista catarinense Tetra-Campeão Mundial na categoria Skate Bowl, cinco vezes medalhista de ouro nos X Games e medalhista de prata na modalidade Skate Parque.
- Caroline Viana Vettoretti – Fisioterapeuta.
- Astor Sérgio Campos Riesinger – Médico Endocrinologista, cooperado da Unimed Grande Florianópolis.
- Lívia Mayumi Nakazora – Nutricionista do Centro de Promoção da Saúde da Unimed Grande Florianópolis.
- Rosângela Barbosa – Esteticista.
- Aline Menezes – Presidente da Associação Catarinense de Dança de Salão – ACADS, psicóloga, professora e bailarina.
- Carlos Eduardo Andrade – Diretor Geral do Prêmio Desterro – Festival de Dança de Florianópolis e coordenador geral da Mostra A Noite é Uma Criança.
- Rosângela Déa de Melo – Professora de dança e coordenadora do Festival Santa Catarina Dança
- Fabiano Silveira – Professor de dança, bailarino e responsável pela Bienal do Tango.
- Fernanda Marafioti – Professora de dança e coordenadora do Encontro Catarinense de Dança.
- Fabíola Neves – Professora de dança e coordenadora do Encontro Catarinense de Dança.
- Ilnei Pereira Filho – Médico Cardiologista, cooperado e Diretor de Educação Cooperativista da Unimed Grande Florianópolis.
- Lojas Flamingo

GUARDA-ROUPA ARRUMADO

32



GASTRONOMIA SAUDÁVEL

42



FESTIVAIS DE DANÇA

24



DESTINOS TURÍSTICOS

36

UNIMED GRANDE FLORIANÓPOLIS
RUA DOM JAIME CÂMARA, 94 - CENTRO
FONE 0800-483500
WWW.UNIMEDFLORIANOPOLIS.COM.BR

CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

Alexandre Horn Vianna, Alexandre Posser, Éden Edimur Rossi Junior, Fabiana Impalea Paleari, Genoir Simoni, Ilnei Pereira Filho, Jorge Anastácio Kotzias Filho, Juliano Pereima de Oliveira Pinto, Luiz Gustavo Escada Ferreira, Márcia Regina Ghellar, Reinaldo Brasiliense Machado, Ricardo Maya Samways, Roberto De Vincenzi, Sidney Pereira Dachi e Tânia Elena Carneletto Nicolodi

DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente: Genoir Simoni
Vice-Presidente: Alexandre Horn Vianna
Superintendente: Márcia Regina Ghellar
Diretor de Contas Médicas: Reinaldo Brasiliense Machado
Diretor de Educação Cooperativista: Ilnei Pereira Filho

CONSELHO DE ÉTICA COOPERATIVISTA

Adriana Isabel Coelho, Antônio Silveira Sbissa, Augusto Key Karazawa Takaschima, Daniel Di Pietro, Jairo Vieira, Jamil Cheram Schneider, Lygia Goretti Brueggmann Peters

CONSELHO FISCAL

Antoine Chryssovergis, Eduardo Usuy, Gilberto Digiácomo da Veiga, Giovanni Lobo, José Orlando de Farias Jr. e Saul Fabre

DIRETORIA DE GESTÃO

Administrativa e Financeira: Gustavo Gomez Bublitz
Controladoria: Éber Rossi
Operacional: Fabiana Rigon Richter
Serviços Próprios: Hildebrando Couto Scofano

CONSELHO EDITORIAL

Alexandre Horn Vianna, Cristiana Wandelli, Felipe de Toledo Marino, Genoir Simoni, Lena Obst e Rodrigo Cancellier

FLORIANÓPOLIS NO PODIO DO SKATE

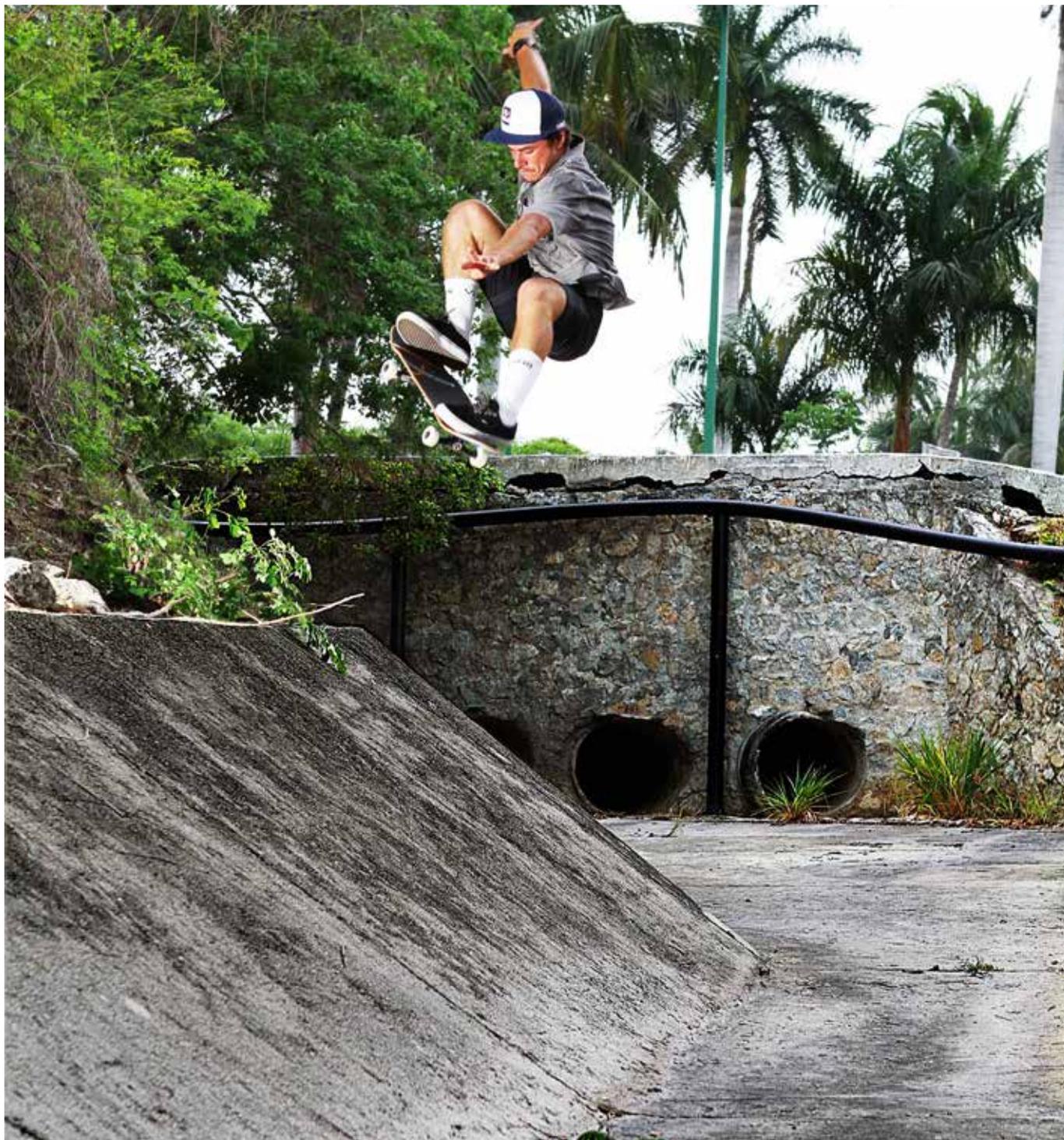
“Voar” sobre as rodas do skate é a diversão e a profissão do catarinense Pedro Barros. Nascido em Florianópolis e premiado por suas manobras radicais, o esportista é tetra-campeão mundial em Skate Bowl e cinco vezes medalhista de ouro nos X Games. Já neste ano de 2014, garantiu a melhor nota na etapa do Mundial de Skate Bowl realizada no Rio de Janeiro.

Pedro Barros é um dos maiores fenômenos do skate mundial, apontado pelo “oscar” da modalidade como o melhor desempenho nos esportes radicais. Nascido em Florianópolis, no dia 16 de março de 1995, teve seu primeiro contato com o skate com apenas onze meses de idade. Na época, o brinquedo era seu meio de transporte favorito para andar pela casa. De lá para cá, Pedrinho cresceu sem parar no cenário nacional e internacional, sendo atualmente considerado o maior skatista de concreto de todos os tempos. Na capital catarinense, mora no Rio Tavares, onde vive e divide seu tempo entre as competições, treino e diversão. Aliás, lazer e trabalho se misturam para o skatista catarinense, que tem uma rampa bowl (sua modalidade preferida) em casa.

“Eu nem sei o que seria da minha vida sem o skate. Comecei a me divertir com ele antes de 1 ano de idade e nunca me vi sem a sua companhia. Foi este esporte que me trouxe aonde estou. Com ele fiz muitos amigos, conheci diversos lugares e consegui ajudar várias pessoas. Além disso, o skate me traz equilíbrio. Através dele aconteceram os meus melhores

momentos. É também a maior aliança com a minha família, os meus amigos e o mundo. Foi a minha escola e a minha faculdade, pois com o skate a gente aprende a cair e se levantar”.

Tamanho reconhecimento declarado ao esporte fica ainda maior quando o assunto é saúde e qualidade de vida. “Para mim, saúde é o equilíbrio mental e físico; é estar de bem com os dois. Isso também o skate me oferece a todo momento”, destaca Pedro, acrescentando os cuidados que toma com seu corpo: “Sou um profissional, um esportista, e preciso garantir a minha saúde para continuar em atividade. Tenho um fisioterapeuta, o Alison Paz, que acompanha toda minha carreira e mantém meu físico em dia. Além disso, busco uma alimentação saudável, com prioridade para as frutas, arroz integral, sucos naturais, fibras e suplementos alimentares. Também evito muitos produtos consumidos em massa pela população, e que são um veneno, como refrigerantes e biscoitos”.



O skatista afirma que atividade física é fundamental. "Quem não pratica esporte, não sabe viver. Meus exercícios diários em cima do skate ou da prancha de surf são as minhas principais fontes de felicidades e de estabilidade física".

Para quem está iniciando no mundo das manobras radicais nas quatro rodinhas, Pedro também dá a dica:

"Ande de skate por lazer e não como uma tentativa de carreira profissional. O esporte é uma fonte de juventude e de felicidade. A parte financeira é consequência. Se focar só nisso, a pessoa perde o melhor do esporte que é a diversão e os reflexos que trazem pra vida. E nunca esqueça: se você não estiver saudável, de corpo e de mente, as coisas não acontecem".

PRINCIPAIS CONQUISTAS



Pedro Barros conta sua trajetória de sucesso de uma maneira bem descontraída. "Na verdade comecei a andar de skate antes de caminhar. Meu pai me deu o skate quando eu tinha 11 meses e eu conseguia ficar em pé apoiado na parede, aproveitando para me locomover. Aos 3 anos competi pela primeira vez. Fui campeão infantil, mirim, iniciante e amador. Depois, ganhei um campeonato na Austrália e me tornei profissional a partir de então".

Hoje, o esportista acumula medalhas e conquistas históricas numa modalidade ainda carente de apoio no cenário nacional:

- **Tetra-campeão Mundial na categoria skate bowl.**

- Cinco vezes medalhista de ouro nos X Games, nas modalidades Skate Vert Amadora (2009) e Skate Parque (2010, 2012 e recentemente duas vezes em 2013, no X-Games de Foz do Iguaçu-PR).

- **Medalhista de prata na modalidade Skate Parque.**

- Em sua primeira disputa profissional nos X Games, disputados em Los Angeles (Estados Unidos) Pedrinho faturou a medalha de ouro na modalidade skateboard streetpark – disputa em obstáculos. Aos 15 anos de idade, o catarinense bateu veteranos do skate, como o norte-americano Omar Hasan.

- **Em 2009, ficou em quinto lugar na Megarampa, realizada no Brasil, e entrou para a história como o atleta mais novo a participar da final. Foi destaque ao desafiar com propriedade a rampa de 27 metros de altura.**



“Pedro Barros se destaca em qualquer lugar, mas no bowl ele é o melhor; ele destrói no bowl!”

Depoimento de Bucky Lasek, um dos maiores skatistas de vertical e bowl da história e o grande rival de Pedro Barros nas principais competições durante o Dew Tour em Ocean City, em 2013, em mais uma temporada de sucesso para o brasileiro nas principais competições do mundo, dominando a maioria das disputas do circuito mundial de bowl da World Cup of Skateboarding.

**Ranking de Skate Bowl da WCS –
World Cup of Skateboarding**

- 1º Pedro Barros – Brazil
- 2º Josh Rodriguez – EUA
- 3º Alex Sorgente – EUA



Venha conferir o que a
USIMED Manipulação
preparou pensando no
seu bem estar!!!

Temos uma linha variada de
produtos que irão deixar você
sentindo-se ainda mais especial.



Você precisa...
USIMED
GRANDE FLORIANÓPOLIS

Av. Rio Branco, 828 - CEP: 88015-204 - Centro - Fpolis/SC - (48) 3222-1140
www.usimedflorianopolis.com.br

TELE-ENTREGA

3224.1717

PILATES: BOA FORMA E QUALIDADE DE VIDA

Entre as diversas opções de atividades físicas, o Pilates vem se transformando na escolha de um número cada vez maior de pessoas das mais variadas idades. O condicionamento físico alcançado pelos adeptos à modalidade gera saúde e realinhamento postural, através de exercícios aplicados individualmente, adaptados de acordo com as necessidades e limitações de cada praticante.



Quem disse que para ficar em forma é preciso sofrer? Claro que o ideal seria poder comer sem engordar e ganhar um corpo sarado sem precisar esforços. Mas enquanto não inventam uma fórmula mágica, o jeito é se mexer, fazer alguma atividade e, de preferência, uma que alie estética e boa forma, sem prejudicar as articulações nem deixar o corpo todo 'bombado'. A boa notícia é que esta opção já existe: o Pilates, método de condicionamento físico que tem por objetivo promover e manter a saúde através do realinhamento da postura de cada um de seus praticantes. Por ser uma atividade física de baixo impacto e de poucas repetições, proporciona resultados eficazes com menos desgaste das articulações e dos músculos. Quem já fez garante que é agradável, fácil e eficiente. Em pouco tempo (dependendo do número de aulas/sessões semanais), produz músculos bem definidos, principalmente os abdominais, sem criar muita massa muscular.

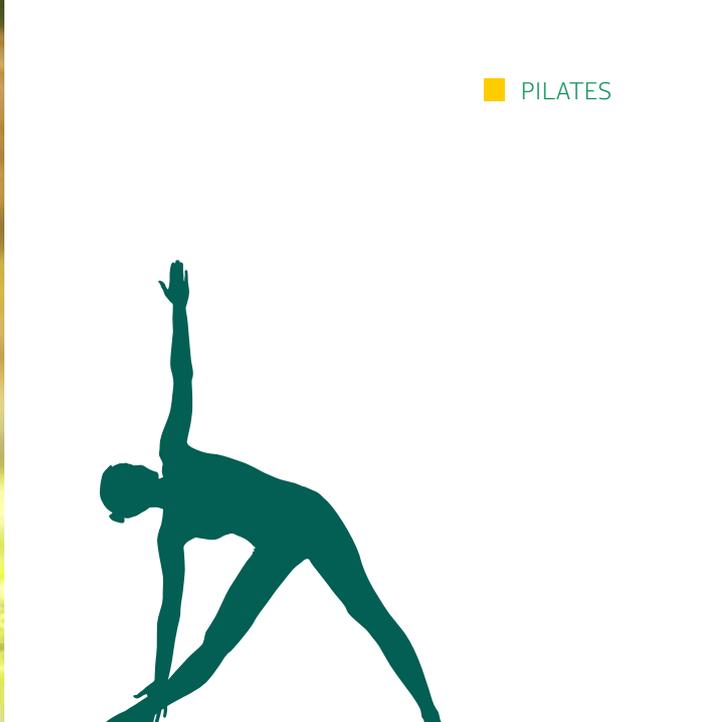
"São exercícios que resultam em ganho de força e flexibilidade articular. Como o alongamento da musculatura ativa o sistema imunológico, resulta em prevenção às doenças. A pessoa também sente a melhora da respiração e da coordenação motora", salienta a fisioterapeuta Caroline Viana Vettoretti. "Com os movimentos do Pilates, o organismo passa a produzir os hormônios do bem-estar e a diminuir a produção daqueles que provocam estresse. E por fortalecer o tronco e o assoalho pélvico, estabiliza a coluna, evitando as dores provocadas pela má postura".

O criador do método foi o alemão Joseph Pilates (1880-1967), na década de 1920, que inicialmente o batizou de 'Contrologia', na medida em que ele controla o organismo para que funcione melhor. Os exercícios são realizados tanto



com a utilização dos aparelhos inventados por ele, como em movimentos de solo. "Os músculos são tonificados e alongados ao mesmo tempo, sempre levando em conta a capacidade física, bem como os limites de quem pratica. Claro que é necessário bom senso e alguns cuidados. Só não pode fazer Pilates quem tem contraindicação médica", afirma Caroline.

Segundo a fisioterapeuta, as pessoas procuram o método por razões estéticas e por indicação médica. "Os médicos prescrevem a atividade geralmente para prevenir, reabilitar ou tratar problemas músculo-esquelético, posturais, encurtamento muscular, falta de flexibilidade ou outro problema na coluna, joelhos ou ombros. O treino do Pilates é funcional, oferece condições para o corpo funcionar melhor e ainda resulta em melhor forma e aparência física, produzindo mais qualidade de vida e saúde".



BENEFÍCIOS PARA TODO O CORPO

PRATICANDO REGULARMENTE OS EXERCÍCIOS DE PILATES VOCÊ PODE TER OS SEGUINTE BENEFÍCIOS:

- Alongar, tonificar e definir a musculatura sem exageros.
- Definir a musculatura abdominal mais profunda.
- Trabalhar a percepção do corpo e da mente.
- Usar padrões eficientes de movimentos, deixando o corpo menos vulnerável a lesões.
- Reduzir o estresse, aliviando as tensões com ganho de energia.
- Restaurar o alinhamento postural.
- Deixar sua coluna mais forte e flexível.
- Melhorar a área de movimento das articulações.
- Melhorar a circulação sanguínea.
- Aumentar a coordenação neuromuscular.
- Melhorar a mobilidade, a agilidade e o vigor.
- Complementar o treino esportivo e o desenvolvimento funcional para a atividade diária.
- Melhorar o visual do corpo, assim como a autoestima.
- Trabalhar com muita concentração, poucas repetições (não fadigando a musculatura, com os movimentos lentos e controlados).
- Melhorar a respiração.

ACOMPANHAMENTO E FREQUÊNCIA INDIVIDUAIS

Muitas pessoas acreditam que se não se exercitarem várias vezes por semana não conseguirão um bom condicionamento. Entretanto, a fisioterapeuta Carolina Vettoretti afirma que isto é um engano, pois com o Pilates a frequência semanal está associada à velocidade com que se obtém o resultado desejado. A frequência é, em geral, adaptada às limitações individuais do corpo de cada pessoa. "Daí a importância de procurar um local que tenha profissionais bem qualificados, que podem ser educadores físicos ou fisioterapeutas, mas que estejam presentes e acompanhando atentamente o desenvolvimento do método aplicado de forma individualizada. É por isso que as aulas de Pilates se restringem a um ou dois, no máximo três participantes. Os exercícios são adaptados a cada necessidade".

No Brasil há um consenso, normatizado pelos Conselhos Federais de Fisioterapia e de Educação Física, para que apenas os profissionais que eles representam possam atuar

com Pilates, a fim de oferecer segurança a quem busca saúde. Carolina acrescenta que o fisioterapeuta atua muito com prevenção e reabilitação, geralmente em clínicas ou estúdios, já o educador físico trabalha mais com a área fitness, em academias ou estúdios. "É a avaliação do profissional que define se a pessoa vai fazer exercícios de solo e de aparelhos, ou combinar ambos. Tudo vai depender da necessidade e da indicação de quem vai praticar".



DEDICAÇÃO RECOMPENSADA

Joseph Hubertus Pilates nasceu na Alemanha, em 1880. Sofria de raquitismo, asma e febre reumática, mas nunca se conformou com sua condição física. Temendo acabar numa cadeira de rodas, ele mergulhou nos estudos em busca de técnicas de ginástica que ajudassem a fortalecer seu corpo. A dedicação foi recompensada quando criou o método que mescla técnicas ocidentais, que enfatizam a construção de músculos, com as orientais, que visam ao alongamento, à concentração e à interiorização. Assim, ele desenvolveu exercício em aparelhos rústicos, criou seu próprio método e superou suas limitações físicas. A partir de então, ainda jovem tornou-se ginasta e mergulhador. Em 1923 mudou-se para

Nova Iorque e abriu um estúdio para aplicar seu método. Seus clientes eram, sobretudo, bailarinos com lesões provocadas pela dança. Ao longo de sua carreira Pilates desenvolveu cerca de quinhentos exercícios que indiscutivelmente ajudaram tanto a ele como a seus seguidores a levar uma vida longa e saudável. Quando morreu, em 1967, cinco discípulos levaram o método para outras cidades dos EUA, mas foi somente nos anos 1990 que a técnica se popularizou, quando as pessoas passaram a buscar um trabalho diferenciado de corpo, que unisse estética e saúde. O nome da técnica, inicialmente chamada de 'Contrologia', só mudou para 'Pilates' após a morte do seu criador.



RG CONTADORES
— ASSOCIADOS —

O motivo que nos fez iniciar essa história é o mesmo que nos move até hoje: **você.**

Nesses 30 anos de história nos preocupamos em sempre apresentar soluções completas, ágeis e eficientes para os nossos clientes.

Por isso, oferecemos serviços que foram desenvolvidos pensando em suas necessidades.



Confira os nossos serviços:

- Contabilidade Empresarial
- Gestão de Pessoas
- Gestão Financeira
- Gestão da Tecnologia da Informação
- Imposto de Renda de Pessoa Física
- Planejamento e Assessoria: Tributária, Societária e Estratégica
- Serviços Paralegais/ Societários
- Serviços Especializados
- Holding Familiar

ALIMENTOS “AMIGOS” DA PELE

*“Que teu alimento seja o teu remédio”.
Hipócrates, pai da Medicina (400 AC)*

A fonte da juventude e da saúde eterna não existe, mas ainda assim os seres humanos não desistem de buscar a beleza, uma aparência melhor e mais saudável, que receba a terceira idade com bons olhos. Afinal, se já conquistamos longevidade, o desafio agora é poder desfrutá-la com saúde e boa forma. Também não é segredo que uma boa alimentação opera verdadeiros milagres no organismo, refletindo os resultados tanto interna como externamente. Por isso, especialistas em saúde e em beleza salientam que é preciso investir principalmente numa dieta rica em vitaminas, minerais, aminoácidos e proteínas, aliada a atividades físicas regulares e, dependendo do caso, tratamentos estéticos. Se o objeto do desejo for uma pele linda e viçosa, algumas atitudes e boas dicas podem ser realmente valiosas.

A pele é o órgão mais extenso do corpo humano e ocupa 15% do peso corporal. De acordo com o médico endocrinologista Astor Sérgio Campos Riesinger, ela denuncia de forma explícita qual é o estilo de vida da pessoa. “Para ter pele firme e jovial, precisamos de colágeno, elastina e fibroblastos, elementos responsáveis pela trama de sua sustentação. Quando o organismo se ressent de vitaminas e minerais, deixa de



alimentar as partes secundárias para abastecer os órgãos essenciais, ocasionando unhas fracas, cabelo opaco e pele envelhecida”. O especialista também destaca que, devido à diminuição dos estrógenos e fibroblastos, as mulheres em climatério ou menopausa perdem a capacidade de reter água nas células, desaceleram a produção da oleosidade da pele, tornando-a flácida, seca, quebradiça e fina. “Se possível, seus hormônios devem ser reequilibrados, para recuperar ou melhorar a textura da pele”.

Segundo o médico, um cardápio bem balanceado também repõe os nutrientes necessários. Mas é bom começar cedo, pois se o objetivo é retardar ao máximo o surgimento das indesejadas rugas e linhas de expressão, não podem faltar no cardápio (desde a infância) os alimentos antioxidantes, como ameixa, mirtilo, uva-passa, espinafre, frutas vermelhas, romã, couve, brócolis, chocolate amargo e chá verde, entre outros. “Além de todos os alimentos amigos da pele é fundamental beber de um e meio a dois litros de água por dia, para que a hidratação se dê de dentro para fora. Assim, o ideal é manter uma garrafinha de água sempre ao alcance da mão”.

MUITO CUIDADO COM A ACIDEZ

Outra informação importante na defesa da pele é que os alimentos ácidos devem ser evitados. Segundo o endocrinologista Astor Sérgio Campos Riesinger, o nível saudável de acidez ou pH da pele deve ser entre 7.3 e 7.4. "É importante saber isso porque alimentos acidificantes produzem íons de hidrogênio e alimentos alcalinizantes removem íons de hidrogênio do organismo. Muitas doenças como reumatismo, úlceras, diabetes, hipertensão, ou alguns tipos de cânceres se proliferam em meio ácido. Alguns sintomas de pH desequilibrado, sempre ácido, podem ser: azia, flatulência, halitose, insônia, retenção de líquidos, prisão de ventre alternada com diarreia, cansaço, entre outros. A solução é ter uma alimentação equilibrada entre

acidez e alcalinidade, restringindo os alimentos ácidos a um máximo de 40% da dieta".

O endocrinologista alerta para o fato da dieta moderna ser muito ácida, por conter excessivos alimentos de origem animal e ser muito pobre em meio alcalino, como frutas e verduras. "Alguns refrigerantes são extremamente ácidos, têm pH 2.8. Em contraste, o limão, apesar do seu sabor ácido, é altamente alcalinizante. Contém ácido cítrico em alta concentração, por isso é usado até como conservante de alimentos. Além disso, é bactericida e cicatrizante. Deveríamos ingeri-lo diariamente".

EXEMPLOS DE ALIMENTOS FORMADORES DE ALCALINIDADE

Frutas, verduras, ervilhas, feijões, lentilhas, ervas, temperos, sementes e nozes.



EXEMPLOS DE ALIMENTOS FORMADORES DE ACIDEZ

Carne, peixes, aves, ovos, cereais e leguminosas.



FONTES NATURAIS DE SAÚDE

1. **Ômega 3** – ácido graxo encontrado em peixes (atum, salmão – de alto mar – e sardinha) e na semente de linhaça, que produz um efeito hidratante e aumenta a consistência da pele, sendo capaz de evitar as marcas indesejadas e danosas provocadas pelo excesso de sol.
2. **Vitamina A** – presente em alimentos amarelados ou alaranjados como manga, abóbora e gema de ovo, entre outros, com nutrientes que garantem uma pele mais firme.
3. **Vitamina B3** – fígado, ovos, leite e amendoim são alimentos ricos em vitamina B3, 'ingrediente' responsável por regular a oleosidade da pele.
4. **Vitamina C** – encontrada em sucos de frutas como acerola, morango, caju e limão, auxiliando no combate à flacidez.
5. **Vitamina E** – a cenoura possui uma grande quantidade desta substância, que além de ser antioxidante, contribui para a formação de colágeno e elastina.

TRUQUE ANTIENVELHECIMENTO

A nutricionista Livia Mayumi Nakazora, do Centro de Promoção da Saúde da Unimed Grande Florianópolis, ensina a receita de um shake antienvhecimento:

- ¼ xícara de mirtilo
- ¼ xícara de manga picada
- ¼ xícara de melão picado
- 100 ml de suco de cranberry ou de romã
- 2 colheres (sopa) de açaí
- 1 colher (sobremesa) de óleo de linhaça

Bata tudo no liquidificador e acrescente gelo a gosto. Você pode adicionar uma colher de sopa de colágeno hidrolisado para potencializar ainda mais.



Na Santa Adega você
monta cestas e caixas personalizadas
com produtos de alta qualidade...
Presenteie quem você gosta
neste final de ano.



COSMÉTICOS NATURAIS

Quem nunca ouviu uma receita caseira, daquelas que a avó ensinou e que ela mesma aprendeu com a mãe dela que, por sua vez, já havia aprendido com alguém mais antigo? Como as que ensinam a tirar olheiras com pepinos, passar mel no rosto para retirar as impurezas... enfim, truques domésticos que davam certo, mesmo sem comprovação científica. Hoje muitas mulheres modernas estão voltando sua atenção àquelas receitinhas caseiras e optando por ingredientes naturais e frescos para cuidar da beleza da pele. Confirmando esta tendência, a esteticista Rosângela Barbosa ensina algumas receitas de máscaras e dicas de hidratantes, que deixam a pele macia e deslumbrante. "Mas é preciso ter o cuidado de nunca utilizar frutas cítricas na face ou corpo devido ao risco de queimaduras. Também é indicado sempre finalizar o processo com um bom filtro solar", ressalta.

ÁGUA DE COCO PARA HIDRATAR A PELE

Coloque a água de coco em uma garrafa pet e deixe na geladeira por três dias para que adquira a consistência gelatinosa. Depois aplique na face e pescoço, deixe por 30 minutos e retire lavando bem o rosto, com água.

MÁSCARA DE ABACATE PARA HIDRATAR

Mistura abacate, uma colher (sopa) de mel, bater tudo no liquidificador e usar um pincel ou espátula para aplicar na pele. Deixe agir por 30 minutos e retire.

MÁSCARA DE MORANGO CONTRA RADICAIS LIVRES

Bata no liquidificador três morangos (fruta rica em vitamina C, combate os radicais livres), uma colher (sopa) de aveia,

uma colher (sopa) de iogurte. Aplique com pincel ou espátula e retire após 30 minutos.

NEUTRALIZE A AÇÃO DOS RADICAIS LIVRES

Primeiro faça a esfoliação lavando o rosto com os seguintes ingredientes: uma colher (sopa) de aveia e três colheres (sopa) de mel, passe suavemente na pele e depois enxágue com água fria. Em seguida, rale (bem fininho) uma cenoura, junte um pouco de mel e papaia até formar uma papa. Aplique no rosto e deixe agir por 30 minutos. Remova com água e note a diferença.



NUTRIÇÃO E ESTÉTICA

"Todo mundo sabe, e sempre vale lembrar, que a beleza da pele começa de dentro para fora. Podemos gastar fortunas em cremes e tratamentos, mas se não tivermos uma alimentação balanceada, a pele sofre, assim como todo o corpo. A solução é simples e está no nosso prato. O segredo está nas escolhas alimentares incorporadas ao dia a dia", afirma a nutricionista Livia Mayumi Nakazora, do Centro de Promoção da Saúde da Unimed Grande Florianópolis. Ela explica que alguns alimentos ajudam a manter a beleza e a saúde da pele de forma extraordinária, começando pelo mais óbvio e conhecido deles: a água! "Este é o elemento mais abundante em nosso corpo. Possui papel essencial na digestão, absorção e transporte de nutrientes. Além de combater a flacidez, celulite, estrias e acne, ela contribui para a hidratação e desintoxicação do organismo. Neste último caso (desintoxicação), ela atua na filtragem das toxinas, diluindo e facilitando a excreção delas. Todos esses processos resultam diretamente em uma pele mais lisa e visivelmente saudável".

Conheça, a seguir, alguns alimentos que auxiliam na beleza da pele:

- **ABACATE:** contém óleos essenciais, monoinsaturados, com baixo índice de carboidratos, mas muito calórico. É repleto de vitaminas do complexo B, em especial vitamina B3, niacina que faz bem à pele.
- **AÇAI:** rico em fitoquímicos como as antocianinas e proantocianinas, que são importantes antioxidantes para o combate ao superóxido, que danifica as moléculas da pele, incluindo o colágeno e elastina, fundamentais para a firmeza da pele.
- **ACEROLA:** poderosa aliada contra o envelhecimento precoce, a frutinha é generosa em vitamina C. Previne
- **AMÊNDOAS:** fazem bem à saúde da pele e dos olhos. São ricas em vitamina E, ajudam a absorver a vitamina A e atuam como poderoso antioxidante, prevenindo o envelhecimento celular.
- **AVEIA:** contém beta-glucanas que diminuem o desenvolvimento da inflamação cutânea, reduzindo o processo inflamatório que eleva o estresse orgânico e produzindo mais radicais livres.
- **BATATA INGLESA ASSADA:** fornece quantidade de cobre necessária. Em parceria com Vitamina C e zinco produzem elastina. A deficiência do mineral deixa a pele rígida e sem vida.
- **ROMÃ:** tem um poder antioxidante importante e protege as células dos ataques dos radicais livres, contendo também boas quantidades de antocianinas.
- **MIRTILO:** contém valores importantes de antocianinas e por isto mantém o colágeno e a estrutura da pele através da inibição de enzimas que desintegram o colágeno. As antocianinas também previnem o dano oxidativo que o colágeno poderia sofrer com a poluição, exposição ao sol e outros fatores que agredem a pele.
- **MANGA:** excelente fonte de Vitamina A, que se transforma em ácido retinoico, melhora a visão, estimula a renovação celular e evita o ressecamento da pele. Também é rica em vitamina C. Os nutrientes atuam na firmeza e tonicidade da pele. A fruta também contém silício, mineral que dá estrutura à pele, cabelo, músculos, ossos e dentes, sendo fundamental para a formação do colágeno.

- **TOMATE, GOIABA E MELANCIA:** ricos em licopeno (confere a coloração vermelha aos alimentos), possui atividade antioxidante e auxilia na prevenção de alguns tipos de câncer. Também diminui o processo inflamatório. Ideal é consumir duas porções ao dia, de preferência cozidos ou processados para melhor aproveitamento

a pele, unhas e cabelos simplesmente pela combinação de vitaminas que possui, principalmente vitaminas C e A. Em altas quantidades no pimentão, as vitaminas C e A ajudam a neutralizar os radicais livres e estimulam o sistema imunológico. A capsorubina, que garante pigmentação aos pimentões, atua como antioxidante e protetor celular.



do licopeno, que defende a pele dos raios ultravioleta do sol, protegendo as fibras de colágeno e contribuindo para a renovação celular.

- **PIMENTASEPIMENTÕESCOLORIDOS:** possuem uma substância chamada capsaicina, que ajuda a combater os germes do intestino, além de serem termogênicos. Pode-se dizer que o pimentão é um superalimento para
- **OSTRAS:** ricas em zinco, ajudam a pele a livrar-se de acne e também auxiliam na produção de elastina.
- **LINHAÇA E CHIA:** ricos em Ômega-3, nutriente que atua no organismo como antioxidante e anti-inflamatório. A linhaça também é riquíssima em lignana, um tipo de fibra que auxilia na flora intestinal e no funcionamento geral do intestino. O

■ SAÚDE DA PELE

bom funcionamento do intestino está diretamente ligado à saúde da pele. A lignana ajuda a "varrer" as substâncias tóxicas do nosso organismo.

- **GERGELIM:** rico em antioxidantes, diminuindo os danos causados pelos radicais livres na pele. Consumir 1 colher de sopa por dia.
- **SOJA:** Possui isoflavonas que diminuem o processo inflamatório da pele. O extrato de soja também pode aumentar a síntese de colágeno, o que pode retardar o envelhecimento cutâneo. Para garantir todos seus efeitos tem que ingerir 25g de proteína da soja.
- **QUEIJO TIPO COTTAGE:** os laticínios contêm cálcio, beneficiando os ossos. Mas é o selênio contido nessa versão de queijo que combate os radicais livres e ajuda a absorver o hormônio tireoidiano, retardando o envelhecimento.
- **GÉRMEN DE TRIGO:** rico em vitamina B, vitamina que

fornece biotina, vital para a saúde da pele e dos cabelos.

- **MELÃO CANTALOUPE:** aquele com a polpa bem alaranjada e casca escura (rajada). É rico em betacaroteno, que também tem função de barrar a radiação solar. A fruta ainda é rica em vitamina A. Se consumido com outras frutas e legumes alaranjados, produz um excelente efeito na pele.
- **CHÁ VERDE:** riquíssimo em catequinas e polifenóis, melhora a formação de colágeno e inibe o aparecimento de células cancerígenas na pele. Ingerir de 3 a 4 xícaras de chá por dia, de preferência longe das refeições. Evitar o chá verde à noite, porque possui cafeína e pode alterar o sono.



Minha sala comercial no melhor lugar de Palhoça.



Financiamento em **60** meses

10% de entrada + prestações a partir de R\$ 1.500,00.

Visite sala decorada



Sala com 52,30 m²



Próximo a bancos, prefeitura e a 200 m da BR-101.



Região com alto fluxo de pessoas.



Região que mais cresce na Grande Florianópolis.



Em frente ao shopping e supermercado.



Auditório

Um empreendimento exclusivo, na região que mais cresce de Palhoça.

- Salas de 26 m² a 75 m²
- Sala de reuniões
- Lojas no térreo
- Auditório com 30 lugares
- 4 elevadores de alto desempenho
- Monitoramento por câmeras



FALE COM NOSSO CORRETOR ON-LINE.

VENDAS

(48) 9935.6005

LUMIS
Construtora e Incorporadora
www.lumisconstrutora.com.br

CATARINENSES NA PISTA DE DANÇA

Dançar sozinho, a dois ou em grupo faz bem ao corpo e à mente. Os catarinenses já descobriram as vantagens de trocar passos ao embalo da música e hoje o estado já é destaque pelos inúmeros festivais, prêmios e mostras de dança realizados em diversos municípios.



De acordo com dados da Associação dos Profissionais em Dança de Santa Catarina (Aprodança), 70% das cidades catarinenses têm um festival ou uma mostra de dança, alguns deles envolvendo bailarinos e coreógrafos tanto do país como do exterior. Somente na Grande Florianópolis, ao longo do ano acontecem festivais como o Santa Catarina Dança, Prêmio Desterro, Bienal de Dança, Baila Floripa, Festival de Dança do Shopping Itaguaçu/SJ, e as Mostras de Dança Infantojuvenil "A Noite é uma Criança" e "Primeiros Passos", o Encontro Catarinense de Dança e a Bienal do Tango, só para citar alguns.

Para Aline Menezes, Presidente da Associação Catarinense de Dança de Salão – ACADS, estes eventos oferecem muito mais que apenas diversão e prazer. "São como uma porta que se abre para bailarinos e coreógrafos amadores ou profissionais exibirem seu talento e crescimento diante da plateia, possibilitando a profissionalização e o reconhecimento. Já para os organizadores e para a cidade, eles impulsionam a arte e a cultura, tanto para o estado como para o restante do país", afirma. A ACADS promove há 13 anos a Mostra chamada "Baila Floripa", que em abril de 2013 reuniu em Florianópolis

dançarinos, coreógrafos e professores de diversos estados e alguns do exterior. "O encontro é considerado um dos mais importantes e completos do gênero dança de salão no país, devido a ampla programação que inclui espetáculos selecionados e convidados em teatro, workshops e aulas ministrados por instrutores reconhecidos nacional e internacionalmente, bailes de confraternização e concurso de duplas disputado por casais de vários estados".

Aline, além de professora e bailarina da Cenario Escola de Dança, tem formação em psicologia, o que lhe permite analisar e entender porque a atividade afeta tanto o comportamento das pessoas. "Este universo abre muitas possibilidades aos seus praticantes, que chegam movidos por diferentes razões, como a necessidade de perder a timidez ou exercer uma atividade física e terapêutica, e acabam encontrando um estilo de vida mais saudável e equilibrado. Algumas dessas pessoas construíram uma nova vida através da dança, conseguiram curar uma depressão de muitos anos. E ao longo desse tempo também temos visto carreiras sendo construídas e muito valorizadas, inclusive internacionalmente".



"Os eventos de dança são como uma porta que se abre para bailarinos e coreógrafos amadores ou profissionais exibirem seu talento e crescimento diante da plateia", avalia Aline Menezes, Presidente da Associação Catarinense de Dança de Salão – ACADS

FESTIVAIS EM FLORIANÓPOLIS SE DESTACAM NO CENÁRIO NACIONAL E INTERNACIONAL

► SANTA CATARINA DANÇA

Após 7 edições consecutivas, o Festival Santa Catarina Dança hoje é considerado referência, porque incentiva a arte da dança a partir de um trabalho de inclusão, sem nenhum critério de pré-seleção, promovendo a participação de grupos de comunidades carentes e de grupos de portadores de necessidades especiais.

O evento iniciou em setembro de 2007 com mostra e competição de dança infantil, participando da primeira edição 71 grupos e aproximadamente 600 bailarinos. No ano seguinte, o número de participantes dobrou, e em 2009, dos 2.133 inscritos 379 eram oriundos de projetos carentes. A quarta edição inovou mais uma vez ao trazer bailarinos do Paraguai e de diversas cidades brasileiras. A 7ª edição do Festival Santa Catarina Dança chegou a 2013 com o evento já consolidado, apresentando um número recorde de participantes, fazendo com que as inscrições encerrassem antes do prazo previsto.

De acordo com a professora e coordenadora do evento, Rosângela Déa de Melo, o principal objetivo é promover a inclusão ao apresentar grupos de dança de projetos carentes e com necessidades especiais, simultaneamente a apresentações artísticas de alto nível técnico. A faixa etária dos participantes ampliou, incluindo desde crianças de 2 anos de idades a grupos de terceira idade. Em 5 dias de apresentações de caráter competitivo, não competitivo e oficinas de aperfeiçoamento, bailarinos, coreógrafos e profissionais da dança apresentam grupos de todos os níveis técnicos e renovam concepções profissionais e pessoais, através de novas descobertas e novos saberes.

► BIENAL DO TANGO

A Bienal do Tango nasceu em 2006, pioneira em eventos de tango no país. Era realizada anualmente, mas a partir da 7ª edição passou a ser a cada dois anos, tendo a próxima já marcada para julho de 2014. "Também mudamos a data para o inverno, porque é a estação mais charmosa e combina

mais com o ritmo", revela Fabiano Silveira, responsável pela Bienal. Mas como o show não pode parar, ele promove a cada três meses a mostra chamada "Milonga Loucos por Tango", exibida nos jardins do Palácio Cruz e Sousa, bem no centro da capital catarinense. "Esses espetáculos reúnem de 100 a 150 bailarinos, em média, e acontecem das 18 às 22 horas, agradando e atraindo pessoas de todas as idades", assegura o professor e bailarino. Fabiano também acredita que a dança seja uma grande aliada da boa saúde. Para ele, quem se matricula numa escola ou estúdio de dança aprende mais do que passos, ritmo e postura. "Descobre um fio condutor para a felicidade, para a liberdade, encontra autoestima e combate sentimentos negativos, como a depressão. Além disso, dançar é a maneira mais respeitosa de contato entre um homem e uma mulher. Um ritual que começa quando ele vai até a mesa tirá-la para dançar e se estende por todo o salão".

► ENCONTRO DE DANÇA

O Encontro Catarinense de Dança está em sua 5ª edição. Cerca de 4 mil bailarinos, a partir de três anos de idade, já participaram do evento, vindos de diversos lugares do Brasil (Mato Grosso, Paraná, São Paulo e Rio Grande do Sul) para se apresentar em mostras competitivas ou não. As apresentações atraem um público todo especial, que deseja participar dos cursos para bailarinos, com professores renomados, como Jair Moares, Maître do Ballet do Teatro Guaira. "Este ano incluímos Dança Inclusiva, visto ser uma modalidade que vem crescendo no Brasil", revelam Fernanda Marafioti e Fabiola Neves, Coordenadoras do Encontro. Elas adiantam que o VI Encontro de Dança já está definido, será em novembro de 2014, no Teatro Governador Pedro Ivo. "Trabalhamos essencialmente com crianças de dois a 10 anos, no contexto escolar (dança educativa) e, mais do que técnica, buscamos na dança uma forma de auxiliar a criança no seu processo cognitivo, levando-a a adquirir habilidades específicas".

INCENTIVO À CULTURA NO RITMO DA DANÇA

Embalada pela Lei de Incentivo à Cultura, a Unimed Grande Florianópolis entra no ritmo e apoia, pelo terceiro ano consecutivo, dois eventos nacionais de dança na capital catarinense: o "Prêmio Desterro – Festival de Dança de Florianópolis", que em 2013 completou a sua quarta edição (16 a 18 de agosto), premiando bailarinos a partir de 12 anos de idade; e a Mostra de Dança Infantil "A Noite É uma Criança", em sua 12ª edição (17 a 20 de outubro de 2013), que reuniu crianças e adolescentes de até 14 anos, sem caráter competitivo. Ambos foram abertos para dançarinos do país e do exterior, e tiveram as apresentações oficiais no Teatro Ademir Rosa, no Centro Integrado de Cultura (CIC). A programação paralela incluiu outros espaços da cidade, contagiando a todos com um embalo todo especial.

FESTIVAL DE DANÇA DE FLORIANÓPOLIS



Prêmio Desterro: 91 grupos, companhias, escolas e mais de 150 coreógrafos apresentaram seus trabalhos, somente no ano de 2013

Das 407 coreografias inscritas do Brasil e do exterior para o processo seletivo do "Prêmio Desterro – 4º Festival de Dança de Florianópolis (2013)", 233 concorreram à premiação total de R\$ 22 mil – uma das maiores em competições do gênero no Sul do Brasil. O número recorde de participações resultou na inédita ampliação do cronograma de apresentações, acrescentando às três sessões noturnas, mais duas vespertinas. O festival reuniu cerca de 900 bailarinos de Santa Catarina, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Paraná, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, São Paulo e, pela primeira vez, representantes de Goiás, Sergipe e os estrangeiros, que vieram do Chile. No total foram 91 grupos, companhias, academias e escolas e mais de 150 coreógrafos que apresentaram trabalhos que 'deslizaram' pelo século XIX até a atualidade, em belíssimas

apresentações de solos, duos, trios e conjuntos. As disputas aconteceram em nove gêneros, com bailarinos em idade acima dos 14 anos: balés clássico e de repertório, danças contemporânea, de salão clássica, de salão contemporânea, populares, urbana, jazz e sapateado. "O prêmio Desterro substituiu a Mostra de Dança de Florianópolis, promovida pela Fundação Franklin Cascaes, realizada até 2005. Em 2013 promovemos a 4ª edição, que atraiu um público de 4.500 pessoas para prestigiarem 220 coreografias", salienta Carlos Eduardo Andrade, Diretor Geral do Prêmio Desterro.

MOSTRA DE DANÇA INFANTIL

Desde sua estreia, em 2002, as apresentações de dança da Mostra "A Noite é Uma Criança" vem batendo seus próprios recordes de público e de inscritos. Quando criaram o projeto, com o objetivo de exibir à comunidade do Colégio Menino Jesus os resultados das aulas de Dança de Salão que ofereciam para crianças menores de 14 anos, os professores de Educação Física, Lenise Pavan Gonzaga de Andrade e Carlos Eduardo de Andrade não imaginaram que se tornaria um evento tão grande. As apresentações saltaram de cem alunos, em 2002, para mais de 2.200 bailarinos de diversas cidades do país, em 2013. De lá para cá muita coisa mudou e se profissionalizou, inclusive a limitação dos inscritos. "Para manter a qualidade, limitamos a participação a cerca de 180 a 200 coreografias e a 2.500 bailarinos, por edição", explica Carlos Eduardo, Coordenador Geral do evento. A 12ª Mostra deste que se transformou num grande acontecimento no mundo da dança no estado, reuniu em Florianópolis jovens

com idade entre quatro e 14 anos, integrantes de 87 grupos, escolas e academias de Santa Catarina e de outros estados do país, para apresentar 196 trabalhos criados por 68 coreógrafos dos gêneros: balé, danças de rua, de salão, folclórica, estilo livre e jazz. A estimativa é de que o público tenha sido superior a 5.400 pessoas nos quatro dias de evento de 2013.



Mostras de Dança Infantojuvenil, como "A Noite é uma Criança" e "Primeiros Passos" atraem um número cada vez maior de participantes e de espectadores



30 ANOS DO FESTIVAL DE DANÇA DE JOINVILLE

Consagrado em mais de 30 anos de edições ininterruptas, o Festival de Dança de Joinville é referência nacional e internacional para quem vivencia a dança. Por seu palco passaram jovens bailarinos e coreógrafos, que hoje se destacam profissionalmente no país e no mundo. Desde sua primeira edição, em 1983, o evento cresceu sem parar, tornando-se um integrador de eventos e atividades simultâneas, com a realização de mostras, cursos, oficinas e atividades para a discussão de temas relacionados à dança, proporcionando um rico intercâmbio entre os participantes que vêm de todos os cantos do Brasil e do exterior.

Em 2013, o festival ofereceu 2.620 vagas distribuídas em 47 turmas de cursos e oficinas dos mais variados gêneros de dança, seminários para debater diversos aspectos sobre dança clássica e workshops coreográficos. Tudo isso voltado para o aperfeiçoamento técnico, pedagógico e acadêmico dos bailarinos. Para aproximar o festival da população, o evento promoveu também o "Visitando os Bastidores", uma

iniciativa para mostrar, por meio de visitas guiadas e gratuitas, camarins, camarotes, bilheterias e os demais espaços do Centreventos Cau Hansen, que estão por trás de tudo o que acontece durante os dez dias de apresentações.

Os trabalhos para definir como será a 32ª edição, de 16 a 26 de julho de 2014, já estão em andamento. Cecília Kerche (bailarina principal do Theatro Municipal do Rio de Janeiro), Iracity Cardoso (diretora do Balé da Cidade de São Paulo), Sigrid Nora (artista pesquisadora em dança) e Tais Vieira (diretora do Coletivo Flores e da Membros Companhia de Dança) são responsáveis por definir as atrações das noites de abertura e Gala, selecionar os grupos que se apresentam no evento (Mostra Contemporânea, Mostra Competitiva, Meia Ponta e Palcos Abertos), escolher as oficinas e os professores, indicar os jurados e elaborar a programação dos seminários de dança, além de dar o suporte na estruturação de todos os eventos que integram a programação do festival.



Festival de Dança de Joinville 2013 - Studio A Cia de Dança - 1º lugar na categoria Jazz Conjunto Sênior

Cair na folia sem esquentar a cabeça.

#esseehoplano

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

A UNIMED SABE QUE SEUS PLANOS
SÃO IMPORTANTES PARA SUA VIDA E SE CUIDAR
É A MANEIRA DE VOCÊ REALIZAR CADA UM DELES.

Unimed 

SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Conheça nossos programas.



GERENCIAMENTO DE CRÔNICOS

Destinado aos clientes portadores de doenças crônicas: oficinas educativas, grupos e acompanhamento de enfermagem por visita domiciliar e/ou telefone.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Grupos com orientações de alimentação saudável e grupos para emagrecimento, coordenados por nutricionista e/ou psicólogo.

GRUPO DE DIABETES

Grupo de acompanhamento com nutricionistas, psicólogos, educador físico e equipe de enfermagem. Destinado aos portadores de Diabetes Mellitus dos tipos 1 e 2.

CONTROLE DO TABAGISMO

Atendimento para aqueles que desejam parar de fumar, com acompanhamento individual ou em grupo por médico e equipe de saúde multiprofissional. Ações para empresas, de sensibilização de fumantes e assessoria para ambientes livres de cigarro.

DESENVOLVIMENTO INFANTIL E CURSO DE GESTANTES

Acompanhamento desde a gestação até o 4.º ano de vida da criança. Cursos, oficinas, orientações, suporte à amamentação e monitoramento telefônico do desenvolvimento por uma equipe de enfermagem.

UNIMED EM MOVIMENTO

Grupo de caminhada e corrida, com assessoria técnica especializada para a prática de esporte.

medicinapreventiva@unimedflorianopolis.com.br

unimedflorianopolis.com.br

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

 [@unimedfln](https://twitter.com/unimedfln)

Programas destinados aos clientes Unimed Grande Florianópolis.

**CENTRAL
DE AGENDAMENTO**
(48) 3216 8999

Unimed 



SEM MEDO DE ABRIR

O GUARDA-ROUPA

Como anda a organização de suas roupas nas prateleiras, cabides, estantes e gavetas? Se você fechou os olhos ou sacudiu a cabeça num gesto de desalento, junte-se a maioria das pessoas que corre o dia inteiro com trabalho, estudo, casa, filhos, atividades curriculares e extras. O jeito é utilizar alguns “truques” que sejam capazes de facilitar a tarefa de manter camisas, vestidos, camisetas, calças, sapatos, peças íntimas, acessórios e bugigangas adequadamente ajeitados, com fácil localização na hora da necessidade ou da vontade de se arrumar para uma ocasião especial.

Diga-me como é seu guarda-roupa que te direi quem és!

Antes que a sentença ponha sua imagem para escanteio, arrume suas roupas da melhor maneira possível, facilitando seu cotidiano e deixando à mão todas aquelas peças cobiçadas nas vitrines e compradas com tanta expectativa.

Não esqueça: ter um guarda-roupa organizado facilita o manuseio das peças, conserva as roupas de forma mais eficiente e faz com que você aproveite mais o que tem.

1. Elimine as roupas que você não usa há vários anos e aquelas que já não vestem você tão bem. Ficar guardando roupa na expectativa de emagrecer ou engordar não é um bom negócio! Doe as roupas antigas, ajudando ao próximo e abrindo espaço para a organização.
2. Tenha noção do tamanho do seu guarda-roupa e utilize todos os espaços de forma inteligente.
3. **Invista no tipo certo de cabide para cada tipo de roupa.** Use cabides acolchoados para roupas com tecidos delicados, cabides de plástico para camisas de botão e cabides de madeira resistentes para paletós e casacos. Remova os cabides de arame (que não suportam adequadamente as roupas) e os sacos plásticos das roupas (eles não permitem que os tecidos respirem).
4. Use cabides da mesma cor e material para dar unidade visual ao guarda-roupa. Cabides de materiais e cores diferentes deixam tudo parecendo mais bagunçado.
5. Calças também ficam muito mais fáceis de serem vistas se

penduradas ao meio nos cabides. Isso porque calças quase sempre são muito parecidas, sejam jeans ou social, e quando penduradas você pode vê-las com mais rapidez sem bagunçar seu guarda-roupa.

6. Uma dica é usar cabides infantis para pendurar calças, pois elas se encaixam melhor, em especial as calças femininas.
7. Mantenha visíveis os itens que você usa sempre, otimizando o seu tempo. É preciso ter mais a frente as roupas que está utilizando na estação presente. Se for verão, deve passar as roupas de inverno para trás ou até mesmo para as prateleiras mais acima do guarda-roupa.
8. Separe as roupas por categorias: camiseta com camiseta, calça com calça, saia com saia, vestido com vestido, paletó com paletó, roupas íntimas, meias, toucas, chapéus, camisas etc.
9. Organizar as roupas por cores pode ser muito útil também. Você pode seguir das claras para as escuras ou separar as roupas por "temperatura", colocando cores quentes (como amarelo, laranja, vermelho) separadas das cores frias (como azul, roxo, cinza).
10. Com relação aos sapatos, tente deixá-los longe das roupas. Não

limpamos os sapatos com a mesma frequência que lavamos nossas roupas, então eles podem ficar com cheiro ruim e, se mantidos perto das roupas, acabarão por espalhar o cheiro por todas elas. Guarda-roupas mais atuais possuem sapateiras bem embaixo.

11. Vale a pena investir também em soluções de armazenamento bonitas e criativas. Caixas e organizadores em diversos modelos e tamanhos podem ser encontrados em lojas de decoração. Se você realmente tiver coisas demais no seu armário, pense em adquirir uma arara e separar os itens outono/inverno dos itens primavera/verão. As roupas de outono/inverno podem ficar na arara.
12. Cestas, ganchos e caixas são boas opções para organizar. Você pode guardar suas bolsas menos usadas em cestas. Pendurar cintos ou gravatas em ganchos nas portas (se não forem de correr) ou nas paredes do guarda-roupa. E pode utilizar caixas para organizar as coisas dentro das gavetas, caso não tenham divisórias. Também é muito bom, se você tem espaço, guardar algumas coisas em



caixas na parte de cima ou debaixo do guarda-roupa (abaixo dos cabideiros). Assim você previne a poeira nessas coisas que você usa pouco.

13. Chapéus devem ser acomodados em caixas, de preferências as suas próprias. Apesar de lindos, não vale a pena deixá-los exposto porque, como não são peças tão usadas na maioria das vezes, podem pegar muito pó.
14. Bonés podem ser compactados (coloque a parte de trás para dentro do boné, de forma que um encaixe no outro) e guardados em uma caixa ou gaveta.
15. Bolsas podem ser guardadas em prateleiras, umas ao lado das outras. Você pode enchê-las com jornal amassado para que elas fiquem de pé, ou usar forros de almofada, ou mesmo bolsas menores. Carteiras podem ser guardadas em caixas.
16. Mochilas podem ser guardadas dentro de malas de viagem. Aliás, malas de viagem podem armazenar diversos itens, como cobertores ou outros menos usados.
17. Cintos, lenços, cachecóis podem ser guardados em caixas ou gavetas, ou em cabides específicos.
18. Gravatas podem ser penduradas em cabides específicos.
19. Joias podem ser penduradas em ganchinhos na porta do guarda-roupa ou guardadas em porta-bijoux (mini-gaveteiros vendidos em lojas de organização ou de artesanato).
20. Se for possível, divida as gavetas e deixe peças específicas em cada uma: gaveta de lingerie, uma de roupas de ginástica e praia, uma de meias, uma de lenços etc.
21. As camisetas podem ser dobradas e separadas por manga curta ou comprida. Melhor deixar todas dobradas no mesmo tamanho.
22. Roupas com tecidos que não amarrotam podem ser dobradas em formato de rolo.
23. Não pendure peças pelo avesso, e procure pendurar apenas uma peça em cada cabide.



24. O ideal é ter um cantinho dentro do seu guarda-roupa para deixar a necessaire da maquiagem, pois estes produtos não devem ser guardados no banheiro, onde a temperatura e a umidade os fazem durar menos.
25. Um pouco de luz entre a porta e os compartimentos do guarda-roupa ajuda você a enxergar melhor o que tem ali dentro.



ORGANIZE OS ESPAÇOS

O QUE VOCÊ DEVE PENDURAR:

- Camisas
- Paletós
- Blazers
- Coletes
- Blusas de tecido mais fluido
- Calças
- Saias
- Casacos
- Vestidos
- Bermudas



O QUE PODE IR NAS PRATELEIRAS:

- Camisetas
- Malhas
- Roupas de academia
- Leggings
- Moletons
- Roupas de cama
- Roupas de banho



O QUE PODE IR NAS GAVETAS:

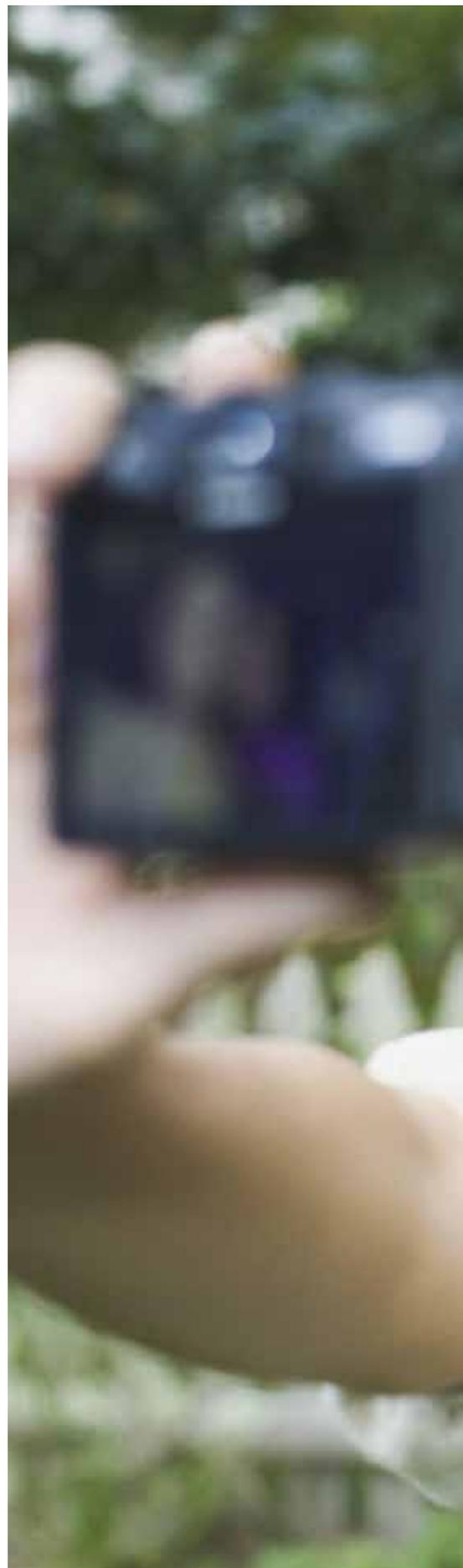
- Roupas íntimas
- Meias
- Artigos de frio (toucas, cachecóis)
- Pijamas



DESTINOS TURÍSTICOS

WELCOME TURISTAS

Santa Catarina é hoje um dos destinos turísticos mais destacados no mapa do Brasil, por suas belezas naturais, diversidade cultural e hospitalidade de sua gente. Com variadas opções – das praias aos cânions – o estado recebe pessoas de todo o mundo, que querem conhecer de perto os seus inúmeros encantos, durante todo o ano. Para que os visitantes levem na bagagem de volta somente boas recordações e planejem voltar, é fundamental que se estabeleça uma relação de respeito com os turistas, que são sempre muito bem-vindos.





A Santur – Santa Catarina Turismo é a instituição estadual responsável pelo planejamento e o desenvolvimento do turismo catarinense. Para cumprir bem com sua missão, a Santur oferece algumas importantes e indispensáveis dicas para receber bem os turistas. Confira:

- Cuide bem da sua cidade, mantendo-a limpa e conservando os atrativos e pontos turísticos sempre bem cuidados. Preserve o meio ambiente, as placas de sinalização e indicação de ruas e lugares.
- Trate o turista como gostaria de ser tratado. Seja acolhedor, atencioso, gentil e educado.
- Respeite o turista no trânsito, tenha

paciência orientando-o.

- Auxilie sempre o turista, dando informações corretas. Se possível, acompanhe o visitante até que ele se localize.
- Ofereça boas opções de lazer, de diversão e de compras.
- Divulgue a cultura local, os pratos típicos, o artesanato e os atrativos naturais de sua cidade.
- O turista bem atendido significa novos turistas. Ele é a melhor propaganda. Sentindo-se satisfeito, o visitante permanecerá mais tempo, voltando outras vezes e incentivando amigos e parentes a vivenciarem a mesma experiência.

**Cooperativismo
é o combustível
que move nosso
crescimento**

**Isso é Cooperar,
isso é Unicred.**



MANDAMENTOS DO BOM TURISMO



Regras básicas para os comerciantes, prestadores de serviços e profissionais que atendem aos turistas:

1. RECEBA BEM O TURISTA

Facilite, agilize e simplifique a recepção, o cardápio, o servir, o consumo e o pagamento.

Assim, quem vem, volta.

2. RESPEITE AS DIVERSIDADES

Trate bem a todos, sem nenhum preconceito.

3. PRESERVE A IMAGEM DA SUA CIDADE

Pratique a boa educação sempre.

4. PRESERVE O MEIO AMBIENTE

Sem a natureza não há turismo nem você.

5. PRESERVE O PATRIMÔNIO CULTURAL

Conheça e cuide da memória da sua cidade, zelando pelo patrimônio e pelas tradições.

6. INCENTIVE O PREÇO JUSTO

Em qualquer temporada, defenda e pratique preços justos (compatíveis ao mercado). Atue de forma

honesto no comércio, preste serviços e comercialize produtos com qualidade.

7. EVITE OS PECADOS CAPITAIS QUE AFASTAM O TURISTA

- preços altos;
- instalações sujas;
- desatenção e má vontade;
- uso de expressões desrespeitosas.

8. CONQUISTE BONS RESULTADOS PARA TODOS

Todo destino turístico deve ser um bom lugar tanto para o turista que chega quanto para o povo que o recebe.



MANDAMENTOS DO TURISTA RESPONSÁVEL



O turista também tem seu papel e suas responsabilidades quando vai visitar um outro país e uma outra cidade, que precisam ser respeitadas nos seus costumes e na preservação de seus espaços. Portanto, o visitante e o viajante merecem algumas importantes dicas.

- **FAÇA MALAS LEVES:** Quanto mais peso, mais combustível o meio de transporte - seja ele qual for - consome. E, quanto maior for esse consumo, mais gás carbônico é liberado. Assim, ao levar apenas um par de tênis na bagagem, em vez de dois, você colabora não só para a saúde das suas costas como para o seu pulmão e evita o aquecimento global.
- **RECOLHA O SEU LIXO:** Até mesmo as cascas de banana que você come durante a trilha devem ser jogadas no lixo apropriado (o cesto reservado para os orgânicos, no caso). Não desrespeite a harmonia do ambiente que você está explorando.
- **PREFIRA ACESSÓRIOS REUTILIZÁVEIS:** Da garrafa de água à toalha de banho, pense em como seu acessório de viagem pode ser reutilizado. Roupas feitas de tecidos como Dry Fit, Suplex ou Tactel secam muito rápido e podem ser lavadas com pouca água na pia do quarto do hotel. Além disso, já há pilhas recarregáveis que você pode usar no seu MP3, na lanterna, entre outros aparelhos.
- **DÊ VALOR À CULTURA LOCAL:** Ser sustentável é respeitar e garantir a manutenção do patrimônio cultural de todo e qualquer povo. Ao viajar, estamos em contato direto com monumentos e prédios históricos ou manifestações populares. Observe, participe, admire, mas nunca destrua ou caçoie disso.
- **EXERCITE A EDUCAÇÃO SEMPRE:** Seja educado com todo mundo que te atender, no hotel, no restaurante, no ônibus, e com todos que cruzarem o seu caminho. Pratique gentileza e torne o seu entorno bem mais agradável. Pesquise sobre as regras locais e respeite-as. Evite beber em locais públicos se não for permitido, respeite os horários

de silêncio, obedeça a sinalização.

- **BUSQUE PASSEIOS ECOLÓGICOS:** Muitas cidades possuem paraísos naturais como cachoeiras, áreas protegidas, parques, etc. Uma vez nesses lugares, não alimente os animais, nem traga consigo mudas e sementes.
- **DISPENSE O AUTOMÓVEL:** Se possível, faça passeios a pé. Procure dar preferência ao transporte de bicicleta, quando disponível, ou transporte público. Se o carro for mesmo necessário para o passeio, prefira os modelos flex, que emitem menos poluição.
- **TOME CUIDADO COM O QUE COME:** Procure saber se a comida dos restaurantes que você frequenta tem algum selo de qualidade que ateste a produção sustentável, como os produtos orgânicos.
- **NEUTRALIZE SUA VIAGEM:** Plantar árvores é uma maneira de ficar no zero-a-zero com suas emissões de gás carbônico. Alguns sites ajudam a calcular o quanto liberamos da substância em determinadas atividades. É o caso do site da www.florestas dofuturo.org.br Fundação SOS Mata Atlântica. Os cálculos são feitos com base na distância que se percorre ao longo do ano.



Fontes: Fundação Brasileira para o Desenvolvimento Sustentável e SOS Mata Atlântica



MAIS UM PLANO DA UNIMED PARA FAZER VOCÊ SORRIR.

Com rede própria, atendimento de emergência
e a qualidade Unimed.

Loja de vendas Unimed
Rua Dom Jaime Câmara, 66 - Centro
Florianópolis: (48) 3216-8066
vendas@unimedflorianopolis.com.br

Unimed 

Unimed 
ODONTO

Completa a sua saúde.

GASTRONOMIA SAUDÁVEL

RISOTO

DE LEGUMES

Receita preparada pelo cardiologista Ilnei Pereira Filho

INGREDIENTES

CALDO

- 2 litros de água
- 1 cenoura
- 1 batata
- 1 cebola
- 2 cubos de caldo de legumes

RISOTO

- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 1 kg de arroz
- 2 xícaras (chá) de vinho branco
- Caldo, o suficiente para o cozimento.
- ½ xícara (chá) de ervilha
- ½ xícara (chá) de milho
- ½ xícara (chá) de brócolis
- ½ xícara (chá) de cenoura em cubos
- ½ xícara (chá) de abobrinha em cubos
- ½ xícara (chá) de tomate picado em cubos
- 5 xícaras (chá) de queijo parmesão ralado grosso
- 4 colheres (sopa) de manteiga
- Sal a gosto



MODO DE PREPARO

CALDO

- Numa panela grande e funda, aqueça a água e coloque a cenoura, a batata, a cebola, os cubos de caldo de legumes e deixe ferver por alguns minutos.
- Desligue o fogo e reserve.

RISOTO

- Noutra panela, aqueça o azeite com a cebola.
- Acrescente o arroz e refogue um pouco.
- Acrescente o vinho. Assim que o vinho secar, acrescente aos poucos o caldo. Deixe cozinhar em fogo alto, mexendo sempre.
- Quando o arroz estiver quase cozido, acrescente os legumes, na seguinte ordem: cenoura, abobrinha, brócolis, milho, ervilha e tomate (do mais duro até o que cozinha mais rápido).
- Finalize com o parmesão e a manteiga. Mexa bem para os sabores incorporarem.
- Se necessário, acrescente sal.



VOCÊ NÃO PRECISA MAIS
SAIR DE PALHOÇA PARA FAZER
**EXAMES DE IMAGEM
COM QUALIDADE,
SEGURANÇA E
TECNOLOGIA.**



EXAMES

- Ressonância Magnética
- Tomografia Computadorizada
- Ultrassom Geral
- Ultrassom Doppler Vascular
- Ultrassom de Globo Ocular
- Ultrassom Obstétrico
- Ultrassom Morfológico e 3D
- Mamografia Digitalizada
- Densitometria Óssea
- Radiologia Geral (RX)
- Biopsia Orientada por US

CORPO CLÍNICO

- Dr. Paulo M. S. Brunato
- Dr. Paulo Vieira da Rosa
- Dr. Affonso Celso Ghizzo
- Dr. Paulo M. S. Brunato Filho
- Dr. Roberto Guimarães Tiezzi
- Dr. João Daniel May Serafim
- Dr. Luiz Cláudio Duarte Vieira
- Dr. Nelson Cabral Junior
- Dr. Pedro Lemos de Luca
- Dr. Ítalo dos Santos
- Drª. Cris Schlichting Beduschi dos Santos
- Dr. Flávio A. Lemes Mariano
- Dr. Acácio Freitas Filho

Digem

Diagnóstico por Imagem

Laboratório



**NO LABORATÓRIO UNIMED,
VOCÊ TEM QUALIDADE E PRECISÃO
AO REALIZAR SEU EXAME.**



Unimed 

www.unimedflorianopolis.com.br

**UTILIZE A REDE PRÓPRIA DA UNIMED.
VALORIZE AINDA MAIS A SUA SAÚDE.**

A Unimed Grande Florianópolis oferece a melhor estrutura para você e sua família realizarem exames de laboratório e imagem. Na hora de fazer seu exame de laboratório, procure o posto de coleta Unimed mais próximo (Trindade, Estreito, Centro, Kobrasol e Ingleses). Para realizar exames de imagem, a Trindade oferece modernidade e conforto para você. Tudo para proporcionar mais praticidade e saúde ao seu dia a dia.

Ligue 3216 8999 e agende seu horário.

Responsável Técnico: Dr. Edson Luis Lemos, CRM-SC 6798.

**LABORATÓRIO UNIMED | Centro | Estreito | Ingleses | Trindade | Kobrasol
DIAGNÓSTICO POR IMAGEM UNIMED | Rua Iracema Nunes da Silva, 60 | Trindade**