

# SAÚDE

Nº 38 - JANEIRO | FEVEREIRO | MARÇO DE 2015 - Distribuição Gratuita

**Unimed**   
Grande Florianópolis

**Mala Direta  
Postal**

9912239138/2009-DR/SC  
UNIMED

///CORREIOS///

ANS - Nº 36044-9

## Passos sincronizados da Ginástica Rítmica Catarinense

SEU PRÓXIMO PASSEIO PODE SER NUM BALÃO  
FLORIANÓPOLIS NA VISÃO DE SEUS MIRANTES  
TODOS OS ÂNGULOS DAS SELFIES  
UNI-DUNI-TÊ, UM BISCOITO PRA VOCÊ  
10 ANOS DA REVISTA SAÚDE UNIMED

# Um espaço para elas tinha que ser assim: **COMPLETO**

*Uma estrutura ampla e planejada para dar atenção à mulher.*



**Serviços de qualidade e com todo conforto que só a Unimed poderia oferecer:**

- Mamografia digital.
- Ultrassonografia ginecológica.
- Ressonância de mamas.
- Punções.
- Core biopsia.
- Ultrassonografia obstétrica 3D e 4D.
- Desintometria óssea.

**Unidade de Atendimento:**

Trindade – Rua Iracema Nunes da Silva, 60 Central de Agendamento - (48) 3216.8999

Retire os resultados dos exames, acessando: [unimedflorianopolis.com.br](http://unimedflorianopolis.com.br).

# CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

No dia 7 de abril, comemorou-se o Dia Mundial da Saúde, data que chama à reflexão sobre o próprio significado da palavra SAÚDE, que está sempre em evolução e passa por transformações cada vez maiores. A conquista do bem-estar do corpo e da mente é um desafio cada vez mais amplo e está muito além de tratar e curar doenças. Por essas razões, a data serve como motivo de reflexão que deve se estender a todo o calendário, envolvendo todos os protagonistas do mais importante direito do ser humano: a vida.

Ao assumir a missão de promover a saúde, a Unimed Grande Florianópolis se comprometeu também a buscar e oferecer instrumentos que possam assistir seus clientes como um todo. Assim, de plano de saúde passou a ser também a maior aliada daqueles que são beneficiários de seus serviços, oferecendo o mais completo atendimento, indo da medicina preventiva até o tratamento cirúrgico e de alta complexidade, do diagnóstico ao acompanhamento de enfermidades crônicas, da orientação sobre hábitos saudáveis a programas de combate aos principais malefícios do mundo moderno, como a obesidade e o tabagismo, entre outros.

Nesse sentido, a Cooperativa vem trabalhando incessantemente para a instalação de todo atendimento necessário para a qualidade de vida. Além dos mais de 1.600 médicos cooperados na região da capital e municípios vizinhos, clínicas e estabelecimentos de saúde, a Cooperativa oferece nos seus serviços próprios, o Hospital Unimed, inaugurado em novembro de 2014 e hoje já com 80 leitos ativos, entre internação e UTIs (adulto e pediátrica) e cerca de 200 cirurgias realizadas mensalmente. O Laboratório Unimed já conta com 6 postos de coleta e serviços especiais, como coleta empresarial, paternidade/DNA, coleta domiciliar e atendimento pediátrico. Já o Centro de Diagnóstico

por Imagem realiza tomografia computadorizada, ressonância magnética, ultrassom, densitometria óssea, raio-x digital, mamografia digital e exames cardiológicos. Complementam esses serviços o atendimento domiciliar, o SOS Unimed e os pronto-atendimentos instalados na Trindade, no Kobrasol e no Centro (pediátrico), que recebem um número cada vez maior de pessoas que buscam respostas às suas necessidades de urgência e emergência.

Com tantos diferenciais, a Unimed Grande Florianópolis é hoje a grande parceira de seus clientes na jornada diária por uma vida mais saudável e completa. Esse é o plano. Cuidar daqueles que lhe confiam a sua saúde e a de seus familiares.

Estamos certos de que não há missão mais nobre.

**“A cooperativa oferece nos seus serviços próprios, o Hospital Unimed, inaugurado em novembro de 2014 e hoje já com 80 leitos ativos, entre internação e UTIs (adulto e pediátrica) e cerca de 200 cirurgias realizadas mensalmente.”**

**GENOIR  
SIMONI**

Presidente  
Unimed  
Grande Florianópolis







# SUMÁRIO

ENTREVISTA:  
MARIA HELENA KRAESKI

06



SABOR DE BISCOITO

22



BALONISMO NO AR  
13

## EDIÇÃO

Texto Final – Assessoria de Comunicação  
Jornalistas Lena Obst e Denise Christians  
Colaboração: Lúcia Py Luchmann  
Aprovação: Cristiana Wandelli  
Editoração e Artefinal: 9mm Propaganda  
Fotos: Stock, Xchng, Gett Images, Marco Cezar,  
Prefeitura Municipal de Florianópolis, Prefeitura Municipal de  
Palhoça, Paulista Balões e Mafalda Press, Infláveis e Banco de  
Imagens Unimed.  
Impressão: Gráfica Elbert  
Tiragem: 12 mil exemplares

## COMERCIALIZAÇÃO

Patrícia Feijó

## CONSULTORES DA EDIÇÃO

- Maria Helena Kraeski – Professora e Técnica de Ginástica Rítmica do Departamento de Educação Física da Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc). Coordenadora do programa de extensão do Núcleo de Estudos da Ginástica, no Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (Cefid), nos projetos de iniciação e aperfeiçoamento em ginástica rítmica em parceria com a Associação Desportiva do Instituto Estadual de Educação (Adiee) e a Fundação Municipal de Esportes de Florianópolis (FME).

- André Ibanhes – Fundador e presidente da Federação Catarinense de Balonismo, proprietário da empresa Paulista Balões & Infláveis, em Florianópolis.
- Lívia Nayumi Nakazora – Nutricionista do Departamento de Medicina Preventiva da Unimed Grande Florianópolis.
- Marco Cezar – Fotógrafo, especialista em fotojornalismo editor da revista MURAL.
- Rita de Cássia Remonato – Psicóloga do Departamento de Medicina Preventiva da Unimed Grande Florianópolis.
- Alexandre Neumayr – Gerente de Produtos Turísticos, da Secretaria Municipal de Turismo – SETUR, Prefeitura Municipal de Florianópolis.
- Andrea Gisele Pereira Simoni – Médica Dermatologista e cooperada da Unimed Grande Florianópolis.



MIRANTES  
DE FLORIANÓPOLIS

27



SALADA DE GRÃOS

42



NA ONDA DAS SELFIES

24



10 ANOS  
REVISTA SAÚDE UNIMED

29

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

#### CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

Adriana Isabel Coelho, Esdras Camargos, Genoir Simoni, Ilnei Pereira Filho, Jorge Anastácio Kotzias Filho, José Antônio de Souza, José Orlando de Farias Junior, Juliano Pereima de Oliveira Pinto, Marcelo André Rocha Ostrowski, Márcia Regina Ghellar, Marcos Venício Garcia Joaquim, Reinaldo Brasiliense Machado, Ricardo Baratieri, Ricardo Maia Samways e Sidney Pereira Dachi

#### DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente – Genoir Simoni  
Vice-presidente – Márcia Regina Ghellar  
Superintendente – Ricardo Maia Samways  
Diretor de Contas Médicas – Reinaldo Brasiliense Machado  
Diretor de Educação Cooperativista – Ilnei Pereira Filho

#### CONSELHO DE ÉTICA COOPERATIVISTA

Augusto Key Karazawa Takaschima, Fabiana Impaléa Paleari, Jairo Vieira, Lygia Goretta Bruggemann Peters, Roberto De Vincenzi, Tânia Elena Carnieletto Nicolodi e Vanildo José Ozelame

#### CONSELHO FISCAL

Gianfranco Luigi Colombeli, Helena Maria Corrêa de Souza Vieira, Jolnei Antonio Hawerroth, Kátia Melo Machado Gerent, Nelson Cabral Junior e Paulo da Veiga Cordeiro

#### DIRETORIA DE GESTÃO

Administrativa e Financeira: Gustavo Gomez Bublitz  
Controladoria: Éber Rossi  
Operacional: Fabiana Rigon Richter  
Serviços Próprios: Cristiane Roberta Quadros

#### CONSELHO EDITORIAL

Cristiana Wandelli, Genoir Simoni, Lena Obst e Rodrigo Cancellier

#### ERRATA

A Unimed Grande Florianópolis, responsável pela Revista SAÚDE Unimed, Edição 37 – Dezembro de 2014 – corrige a informação de que o entrevistado Márcio Atalla é nutricionista. A formação do entrevistado foi pesquisada no seu material de divulgação e consta em seu site oficial: [www.marcoiatalla.com.br](http://www.marcoiatalla.com.br).

Porém, conforme esclarece o Conselho Regional de Nutricionistas – CRN, a designação de nutricionista é privativa dos portadores de diploma expedido por escolas de graduação em Nutrição. Como o profissional em questão não preenche o requisito, não pode ser assim intitulado.

# GINÁSTICA RÍTMICA

## ARTE, DANÇA E ESPORTE

Florianópolis abriga um dos cinco centros de treinamentos de alto rendimento em Ginástica Rítmica do país, na rigorosa seleção feita pela Confederação Brasileira da modalidade em parceria com Ministério do Esporte. À frente da conquista está a professora Maria Helena Kraeski, que há 25 anos forma talentos no tablado e leva as cores de Santa Catarina para o mundo.

A sincronia dos passos, a leveza dos gestos e a harmonia dos movimentos se aliam à elegância feminina e às cores de aparelhos e figurinos para fazer da ginástica rítmica um dos mais belos esportes. Na véspera do Brasil sediar sua primeira Olimpíada, Santa Catarina ocupa seu lugar de destaque como celeiro de ginastas do tablado e garante vaga nas seletivas da Seleção Brasileira da modalidade.

Cordas, bolas, fitas, maças e arcos fazem parte da vida de Maria Helena Kraeski, que através do seu trabalho fez o tablado da ginástica rítmica de Santa Catarina ultrapassar as fronteiras e virar referência no Brasil. Sua dedicação ao esporte conquistou para o estado a colocação entre os cinco centros de treinamentos de alto rendimento do país, em reconhecimento feito pela Confederação Brasileira de Ginástica Rítmica em parceria com o Ministério do Esporte.

Professora do Departamento de Educação Física da Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc), a técnica se destaca como coordenadora do programa de extensão do Núcleo de Estudos da Ginástica, no Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (Cefid), no Bairro Coqueiros, em Florianópolis, que mantém projetos de iniciação e aperfeiçoamento em ginástica rítmica em

parceria com a Associação Desportiva do Instituto Estadual de Educação (Adiee) e a Fundação Municipal de Esportes de Florianópolis (FME).

Sua atuação de mais de 25 anos na ginástica rítmica foi a principal responsável pela participação das ginastas catarinenses Luísa Matsuo, Letícia Dutra e Bianca Maia Mendonça na Seleção Brasileira de Conjunto, medalha de ouro no Pan-americano no México, em 2011.

Além disso, foi a treinadora da equipe campeã na categoria infantil da Copa de Las Américas, na Argentina, em 2011, e da equipe adulta da Copa Sul-Americana de Clubes, em 2012. No estado, a equipe formada pela professora é pentacampeã dos Jogos Abertos de Santa Catarina (Jasc), representando a capital, e tetracampeã estadual.

Maria Helena Kraeski é graduada em Educação Física, com especialização em administração desportiva e ginástica olímpica e mestrado em ciências do movimento humano. Com um currículo tão expressivo, as medalhas também são parte integrante da sua trajetória, que entre os últimos prêmios alcançados ressalta a Comenda do Mérito Esportivo 2014, honraria concedida pelo Conselho Estadual do Esporte (CED), com apoio da Secretaria de Estado do Turismo, Cultura e Esporte aos atletas e técnicos que se destacaram no ano em Santa Catarina.

Nascida no dia 4 de março de 1968, em Florianópolis, a profissional também tem o esporte dentro de casa. É casada com Marcelo da Silva Costa, atleta da natação e Gerente Financeiro da Federação Aquática de Santa Catarina. A filha Aline, 14 anos, segue seus passos e já faz do tablado sua segunda morada, no ritmo da música e do coração.



# ESCOLA PARA 250 CRIANÇAS

Um dos mais importantes trabalhos coordenados por Maria Helena Kraeski acontece na Escola de Ginástica Rítmica da Adiee, que hoje reúne 250 crianças da comunidade e do Instituto Estadual de Educação (IEE), maior colégio público de Santa Catarina. Na escola, as pequenas ginastas 4 a 16 anos se envolvem de corpo e alma no treinamento da modalidade, que exige disciplina para dominar os movimentos e os aparelhos que caracterizam o esporte. “É extremamente gratificante ver como as meninas se dedicam, superam suas dificuldades e crescem nos passos da ginástica rítmica”, revela emocionada a professora, que acompanha as alunas até mesmo fora do tablado. “Para ser ginasta é preciso muito mais do que capacidade física. É necessário ter sentimento de equipe e valorizar o esforço dia após dia, na busca do resultado da vitória, do pódio e da medalha. Esse aprendizado, na verdade, serve para toda a vida. Por isso, tenho muito orgulho de todas as meninas que passaram por aqui, algumas delas enfrentando desafios maiores na modalidade, e outras formadas nas mais diversas profissões, já preparadas para alcançar o mundo. Muitas delas ajudaram e ajudam, como ginastas, no sustento de suas famílias. São pessoas de grande valor. É uma sensação maravilhosa ter colaborado na caminhada de cada uma delas”.

A prática da ginástica rítmica na Associação Desportiva Instituto Estadual de Educação (Adiee) iniciou em meados de 1980, por intermédio da professora Maria Leonete Jorge. Maria Helena foi sua auxiliar desde 1990 e assumiu, em 1995, a coordenação dos trabalhos. Hoje, a estrutura da escola já abriga alunas das categorias juvenil e adulto. Também conta com o trabalho de preparador físico, fisioterapeuta, professoras de ballet e de jazz, além de apoio voluntário de nutricionista e psicóloga. “O objetivo é profissionalizar cada vez mais as atividades. Assim, com muito empenho vamos crescendo e vendo frutificar nossos esforços. Um dos maiores aprendizados que guardei da ginástica rítmica é que não existe a palavra ‘não’, quando se tem uma meta bem definida. O impossível não faz parte do meu vocabulário. No esporte, a gente toma consciência desde cedo que estamos sempre superando obstáculos”.



**Eventos Personalizados . Escola do Vinho . Rótulos de 16 países . Equipe de Sommeliers**

Rua Joe Collaço, 163 - Córrego Grande - Florianópolis - SC  
(48) 3233-1296 - [www.santaadega.com.br](http://www.santaadega.com.br)  
[santaadega@santaadega.com.br](mailto:santaadega@santaadega.com.br)



## GINASTA DE FLORIANÓPOLIS É APROVADA NA SELETIVA PARA PAN-AMERICANO E OLIMPÍADAS

Daiane Amaral acaba de ser confirmada na Seleção Brasileira de Ginástica Rítmica e está na disputa das vagas para garantir sua participação nos jogos Pan-Americanos de 2015, em Toronto (Canadá) e nas Olimpíadas de 2016, no Rio de Janeiro (Brasil). A ginasta faz parte da equipe de Maria Helena Kraeski, que foi até Aracaju, no Centro Nacional de Treinamento para acompanhar a seletiva junto à atleta e as colegas Gabriela Nunes e Júlia Brum, que também treinam em Florianópolis, mas não obtiveram a aprovação da Confederação Brasileira de Ginástica (CBG).

“É uma conquista de grande importância para Santa Catarina. O próprio convite para as ginastas da capital catarinense participarem das provas seletivas (foram chamadas apenas 11 atletas de todo o país) já é destaque e representa um reconhecimento do grande trabalho que é feito aqui, tradicional, com outras meninas que já integraram a seleção”, avalia a técnica das atletas. A seleção das ginastas é bastante rigorosa e envolve três dias de provas, com avaliações médicas, treinamento físico, técnico e apresentações de ballet clássico.

# DEFESA DO ESPORTE BRASILEIRO

Com 25 anos de experiência na prática esportiva, a professora Maria Helena Kraeski demonstra sua preocupação com os rumos do Esporte no país, especialmente no momento em que atletas de todos os estados se preparam para participar das Olimpíadas 2016, a primeira disputa olímpica com sede no Brasil, primeiro país sul-americano a receber uma edição de jogos desde o início da sua realização na era moderna, em 1896. “Falta uma política que de fato se preocupe com os atletas, a formação de novos talentos e a manutenção daqueles que vivem do esporte. Entra governo, sai governo e os problemas se acumulam. Os ministros da área não têm identidade ou afinidade com os temas que envolvem as mais diversas modalidades. Assim, não adianta anunciar um projeto social sem colocá-lo em prática de maneira eficiente. Certamente isso é muito mais do que apenas encher uma quadra, oferecer suco e camiseta.

O trabalho deve ser contínuo, com responsabilidade social de fato. Enquanto não se tem essa consciência dos nossos governantes, fica cada vez mais difícil”.

A técnica catarinense de ginástica rítmica elenca algumas das necessidades nacionais no setor:

Aplicação de um programa de Esporte Social de verdade, que estimule a prática de atividades físicas nas comunidades, com condições de trabalho aos educadores e estrutura que realmente incentive o desenvolvimento esportivo.

Incentivo ao Esporte nas Escolas, nas bases, com professores capacitados, valorizados, remunerados e estimulados para o trabalho. Ambiente adequado para as aulas e capacitação de técnicos para a identificação de talentos.





Fortalecimento das federações e confederações, com a estrutura indispensável no desenvolvimento daqueles que se destacam nas suas modalidades e podem vir a se tornar atletas, representando os seus estados e o país.

Implantação de política de apoio aos atletas profissionais, ajudando a captar recursos através de patrocínios, que possibilitem realizar as viagens necessárias para a evolução e a representação de suas modalidades nas mais diversas provas nacionais e internacionais.

Adoção de um projeto de extensão nas universidades, com laboratórios e espaços que permitam a evolução do esporte no país e a definitiva profissionalização do setor.

Quanto à participação do Brasil nas Olimpíadas 2016, a professora tem esperanças no empenho dos atletas e seus técnicos, que deverão se esforçar ainda mais até os jogos. “Porém, é importante ter consciência de que muitas outras nações já estão se organizando para formar seus atletas de olho nas Olimpíadas de 2020 e 2024, enquanto nós ainda estamos nos preparando para o ano que vem”. Outro aprendizado que é essencial ao país é com o legado físico dos jogos. “Que se construam estruturas capazes de permanecer a serviço do esporte, que tão bem faz à saúde e à vida dos brasileiros”.



2015

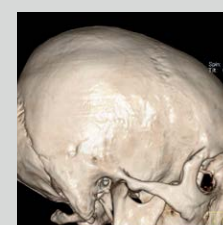
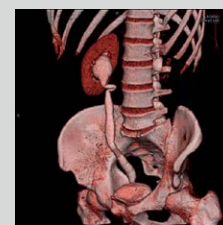
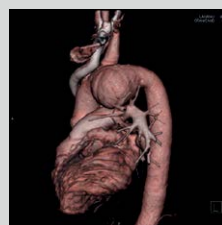
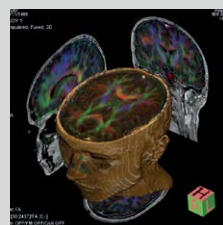
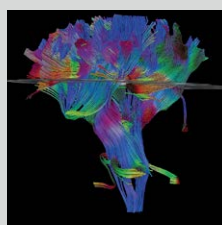
# IMAGEM

Dedicação personalizada! Nossos 21 anos de trabalho revelaram que só foi possível chegar até aqui com o laço de confiança, qualidade e dedicação que depositamos diariamente no nosso compromisso com médicos e pacientes.

Por isso que mais do que levar a sério, a gente ama o que faz *por você.*



1994 - Chegada da primeira Ressonância Magnética de Florianópolis



Fone:(48) 3229-7777 | [www.clinicaimagem.com.br](http://www.clinicaimagem.com.br) | [facebook.com/ClinicalImagemFLN](https://facebook.com/ClinicalImagemFLN)





# TAMBÉM QUERO VIAJAR NESSE BALÃO...

*Enquanto os mais modernos avanços tecnológicos cercam a aviação em todo o mundo, o homem volta seus olhos para uma maneira de voar onde a natureza é literalmente parceira da viagem. O charme, o colorido e a beleza dos balões encantam pessoas de todas as idades e emprestam asas à imaginação de quem aprecia este esporte da terra ou do ar.*

Muitas são as maneiras que o homem já inventou para voar como os pássaros, experimentando a sensação de liberdade lá de cima. Entre as mais antigas destaca-se o voo de balão, com direito a sentir o vento no rosto, apreciando do alto a natureza ou a cidade, tendo o céu e as aves como parceiros de uma grande aventura. É um esporte aeronáutico praticado com um balão de ar quente, que sobe mais que o ar frio, por ser mais leve (menos massa por unidade de volume). Existem duas formas de voos: os livres, quando o balão sobrevoa um determinado percurso, e os cativos, quando o balão levanta voo a uma altura de aproximadamente 30 metros, mas permanece atracado, ancorado por cordas fixas no chão.

No Brasil, o esporte começou a se popularizar a partir dos anos 90 e hoje conta com eventos e festivais de norte a sul do país. Quem já viveu a experiência garante que é inesquecível, mesmo para quem os balões tenham se tornado o seu meio de vida. “Eu amo o que faço, vivo do balonismo e me sinto abençoado”, afirma André Ibanhes, o Paulista, proprietário da empresa Paulista Balões & Infláveis, que está no ramo há 26 anos, em Florianópolis e é o fundador e presidente da Federação Catarinense de Balonismo.



Ele ainda recorda do que sentiu quando voou pela primeira vez. “Foi a realização de um sonho, uma emoção indescritível”, sensação que hoje ele possibilita a outros através da sua atividade, que é um misto de aventura, encanto, ficção e realidade. “Um frio na barriga e toda a emoção do mundo, sentimento que deixa os olhos mareados e o coração repleto de felicidade, com a mais pura adrenalina”. Nascido em São Paulo e catarinense por opção, André Ibanhes tem representado Santa Catarina em eventos de balonismo tanto no Brasil como no exterior. Já participou de competições na modalidade em quase todos os estados brasileiros, além de ter disputado provas no Canadá, Estados Unidos, México, Bogotá, entre outros países. Geralmente leva a família, quando os quatro filhos estão em período de férias.

Mas engana-se quem pensa que é só seguir o vento para pilotar um balão, pois é preciso bem mais que um espírito aventureiro para zarpar pelo céu. É necessário obter uma habilitação especial, o brevê, concedido a quem passa por muitas horas de estudos, treinos e exames de capacidade física, para garantir que esteja pronto para as tomadas de decisões que envolvem a vida do piloto e dos passageiros. O assunto é tão sério que requer renovação periódica, de acordo com a faixa etária do piloto, no mínimo a cada três anos. Com todos esses cuidados, o balonismo vem se tornando cada vez mais seguro, ampliando a procura daqueles que gostam de desafios nas horas de lazer e de aproveitar bem tudo o que a vida tem para dar e mostrar.

## COM SEGURANÇA E SEM CONTRAINDICAÇÕES

O balonismo é uma atividade democrática. Não impõe limites de idade nem de condições físicas. “Meus filhos voaram comigo e com a minha esposa antes mesmo de aprenderem a caminhar”, garante o fundador e presidente da Federação Catarinense de Balonismo. Quanto à capacidade de pessoas no mesmo passeio, ele explica que depende de cada balão, mas em geral varia de duas a oito pessoas. Os voos têm autonomia para durar de 40 minutos a duas horas, dependendo da época do ano, do local e do objetivo. “Em termos de distância, já percorri 50 quilômetros direto, mas a velocidade varia de acordo com o vento. Podemos decolar com ventos de até 20km/hora, e aí entra toda a técnica e experiência do piloto, que precisa saber se posicionar dentro do vento, na corrente certa”. É fundamental acompanhar as condições e mudanças climáticas previstas antes de alçar voo. Também é essencial cuidar para não invadir o espaço aéreo das aeronaves. Fora isso, o risco só vai existir se o piloto não respeitar a natureza. “Não há espaço para imprudência, como em qualquer veículo. Um motorista de carro não pode viajar num

veículo com pneus carecas, por exemplo”.

O balão é considerado uma aeronave, e como tal, igual aos aviões e helicópteros, precisa de um prefixo próprio e matrícula, registrados junto à ANAC (Agência Nacional de Aviação Civil). Para o piloto, a ANAC também exige uma licença específica, o brevê, emitido pelo órgão. Somado a isso, o balão ainda precisa ter uma apólice de seguro aeronáutico e um certificado de autorização de voo. O balonismo é reconhecido pela FAI (Fédération Aéronautique Internationale) como o desporto aéreo mais seguro, com índice de acidente próximo a zero. É uma atividade regulamentada e legal.

Com essa organização e evolução, o balonismo vem ganhando adeptos no Brasil e no mundo, conquistando desportistas que usam o veículo como esporte de grande emoção. Além disso, na atualidade os balões atuam como valiosa ferramenta de mídia, atraindo anunciantes de todos os segmentos, ao expor em sua estrutura logomarcas de grandes empresas e campanhas publicitárias.



# ESTRUTURA BÁSICA

A aeronave é composta pelo velame, ou envelope, que é justamente a parte em tecido do balão, confeccionado principalmente em náilon “Rip Stop” resinado. Bem no topo do velame tem a válvula defletora (TAP), que libera o ar quente de dentro do balão, esfriando e fazendo com que perca altitude, estabilizando-o. Na abertura inferior do balão fica o queimador/maçarico utilizado para queimar o propano (combustível) que aquece o ar dentro do velame e o conduz para as alturas. Os tanques de aço inox, ou de alumínio, são utilizados para acondicionar o gás propano e ficam em local próprio dentro do cesto de vime, onde também viajam os passageiros e o piloto.

## COLORINDO, O CÉU



Os festivais de balonismo enchem os céus com um colorido tão fascinante que se transformam em grandes eventos fotográficos em todo o mundo. Em Santa Catarina, são poucas programações na modalidade, mas já tem gente pensando nisto. “Estamos tentando montar um calendário próprio, que inclua cidades como Joinville, Lages, Rio do Sul, Chapecó, Criciúma, Tijucas, enfim, todo o estado. Na Ilha de Santa Catarina, o único local adequado para os eventos é o Norte, na região de Jurerê, Ingleses e Ratonés. Porém, se não for festival ou competição, apenas uma ação promocional, ou uma filmagem, o balonismo pode ser feito em diversos lugares na Ilha”. Segundo o balonista André Ibanhes, o problema está nos altos custos de uma programação com os balões. “A saída é conseguir patrocínios. Espero que isso se torne mais acessível, dadas as emoções que o balonismo desperta em quem assiste e, sobretudo, em quem voa, atraindo sempre uma multidão”. E não é para menos, o charme vitoriano dos cestos de vime dos balões lhe conferem uma atmosfera lúdica e de encanto, chamando a atenção desde o momento em que inicia a montagem e ainda mais quando está pronto para o voo.

Os campeonatos de balonismo são bem estruturados e com regras criteriosas, que avaliam a precisão e a performance dos pilotos em voo para atingir os alvos determinados.



## MAIS DE 300 ANOS DE HISTÓRIA

A história dos balões dirigíveis se confunde com a da aviação. As primeiras experiências registradas para tentar conquistar os céus foram com balões de ar quente, e por iniciativa do padre jesuíta brasileiro, Bartolomeu de Gusmão. Em 1709, o padre jesuíta brasileiro, Bartolomeu de Gusmão confeccionou um balão de ar quente, o Passarola, que subiu aos céus diante da corte portuguesa. O feito se deu com um pequeno balão de papel pardo grosso, cheio de ar quente, produzido pelo fogo de material contido numa tigela de barro incrustada na base de um tabuleiro de madeira encerada, que acabou incendiando e terminou com o passeio.

Porém, foram os irmãos franceses Montgolfier que 74 anos mais tarde, em 1783, construíram o primeiro balão tripulado de sucesso, utilizando o mesmo princípio de Bartolomeu de Gusmão. O balão elevou-se do chão cerca de 300 metros, durante aproximadamente 10 minutos, percorrendo mais de três quilômetros com alguns animais a bordo, que voltaram intactos.

O Brasil tem cerca de 140 pilotos, com aproximadamente 200 balões. O balonismo chegou ao país através do paulista Victorio Truffi, que em 1970 fez o seu primeiro voo na cidade de Araraquara (SP). O esporte se regulamentou definitivamente em 1987, com a fundação da Associação Brasileira de Balonismo, que realizou o primeiro campeonato nacional no ano seguinte. Desde então o país vem ganhando destaque internacional com a construção de balões do tipo Special Shapes, com formatos de animais, pessoas e coisas, em réplicas de tamanho gigante, coloridas e cada vez mais usadas por empresas e eventos. “Atualmente somos o segundo país no mundo na quantidade de balões deste tipo fabricados. Muitos dos ‘shapes’ famosos encontrados em eventos internacionais são fabricados no Brasil. Eu mesmo faço esse trabalho aqui em Florianópolis”, salienta o balonista André Ibanhes.

**PARA SABER MAIS: [www.paulistabaloos.com.br](http://www.paulistabaloos.com.br)**

**TELEFONES: (48) 3244-3774 / 3348-1556 / 9982-8832**





# ÚLTIMO BISCOITO DO PACOTE

Basta olhar para o extenso comprimento do corredor e o colorido abundante das estantes dedicadas aos biscoitos nos supermercados para ter a noção do quanto este tipo de lanche ou aperitivo já conquistou os paladares de crianças e adultos de todo o Brasil, que já é o segundo colocado no ranking de consumidor do produto no mundo.

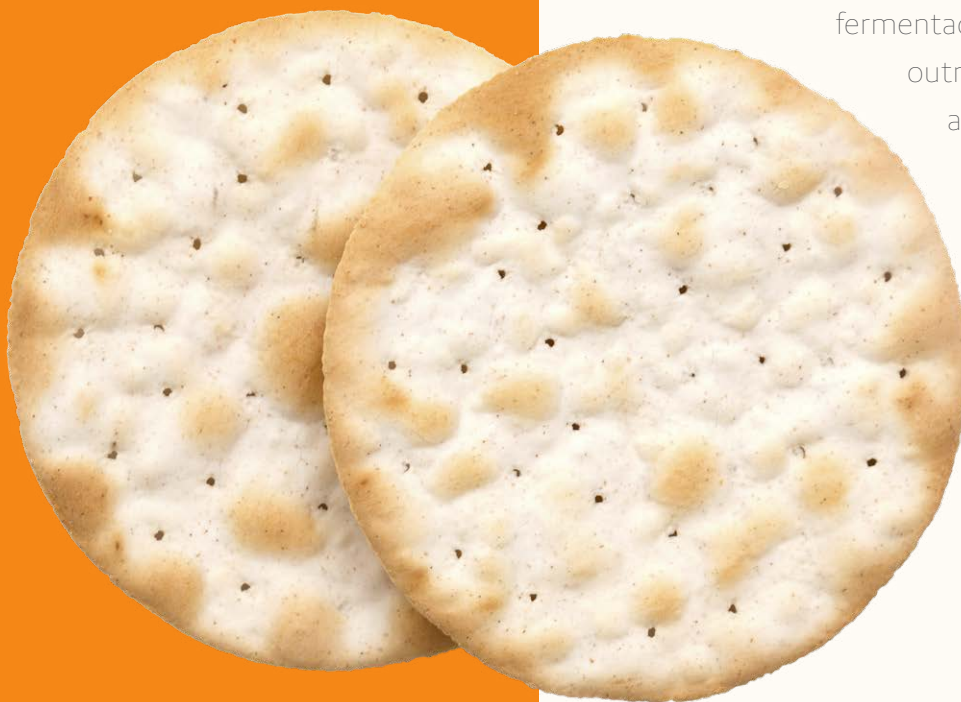
Porém, é preciso ficar atento ao “feitiço” das prateleiras e aos perigos por trás da praticidade de abrir o pacote e sair comendo. Todo o alimento processado merece cuidados especiais na busca pela alimentação saudável.

Todos sabem: biscoitos são saborosos, práticos, razoavelmente baratos e diversificados para agradar aos mais variados fregueses, com muitos aromas e formas. Podem ser doces, salgados, recheados, revestidos, em palitos ou no formato de pretzels, têm os cookies, os do tipo grissini e os waffles. Opções não faltam, em especial num mundo onde os consumidores não querem ‘perder tempo’ nem para preparar o que vão comer.

Mas junto com os inúmeros pacotes que atraem os olhares de todas as idades, muitas também são as perguntas sobre esse produto. Os biscoitos alimentam? Como escolher a melhor opção? Como diferenciar o que é saudável entre tantas opções? Quando o consumo deve ser controlado?

A nutricionista Lívia Nayumi Nakazora, do Departamento de Medicina Preventiva da Unimed Grande Florianópolis explica que, segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), a constituição dos biscoitos (bolachas) é feita pela combinação de uma massa preparada com farinhas, amidos, féculas

fermentadas, ou não, e outras substâncias alimentícias misturadas e assadas. Seria simples assim e bem saudável,







não fossem os ingredientes e aditivos que as indústrias costumam acrescentar para agregar sabor, garantir a crocância e conservar os produtos, prolongando o seu tempo de validade, e que nem sempre fazem bem à saúde. Como as gorduras trans, por exemplo. Ou seja, num simples pacotinho de bolachas há uma grande variedade de aromatizantes, corantes, estabilizantes e outras substâncias artificiais que apenas imitam o sabor de determinados alimentos (cacau, morango, baunilha etc.). Portanto, é indispensável ficar atento!

“De maneira geral, são saudáveis os alimentos naturais e que não foram processados. Os biscoitos são alimentos que passaram por algum tipo de processamento. Assim, mesmo que tenham o cuidado de incluir ingredientes saudáveis e minimizar o uso de aditivos químicos, é um tanto complicado utilizar o termo ‘bolacha saudável’”, alerta Lívia. Mas nem tudo que é industrializado é ruim. “Através da alimentação, precisamos consumir 30% de gordura, desde que seja a saudável e balanceada. Por isso, alguns itens são fundamentais”. Em todos os casos, mesmo que a pessoa não tenha alguma alergia, ou intolerância alimentar, nem esteja de dieta, é

preciso começar a escolha lendo os rótulos dos alimentos, e só então definir quais são realmente os melhores.

A lista de INGREDIENTES certamente deve informar todos os componentes e os aditivos químicos presentes no produto, começando pelos que estão em maior quantidade. O ideal é dar preferência aos que contenham grandes quantidades de fibras alimentares e pouca gordura trans, gordura saturada e sódio.

“Sempre que possível, escolha os alimentos integrais, porque são fundamentais para a saúde. As fibras melhoram a saúde intestinal, regulam a absorção de açúcar, de gordura e de colesterol da alimentação, prevenindo o câncer de intestino. No entanto, também é necessário avaliar as bolachas integrais. Para que a fibra exerça sua função e seus benefícios fisiológicos são necessários no mínimo dois gramas na porção indicada”, esclarece Lívia.

Alguns biscoitos apresentam em sua composição mais de 50% de cereais, têm vitaminas B1, B3 e E, e ainda são assados lentamente, agregando maior valor nutricional.



## PREFIRA BISCOITOS QUE CONTENHAM INGREDIENTES SAUDÁVEIS



- cereais integrais (aveia, quinoa, amaranto, centeio, farinha de trigo integral, farelos etc.);
- sementes (linhaça, chia, gergelim, girassol);
- açúcares (mascavo, demerara, melado, mel);
- óleos vegetais (soja, girassol, coco).

## EVITE BISCOITOS COM INGREDIENTES QUE PODEM PREJUDICAR A SAÚDE



- gordura vegetal e gordura vegetal hidrogenada;
- açúcar invertido;
- xarope de glicose;
- xarope de milho;
- edulcorantes artificiais (ciclamato de sódio, aspartame, acessulfame-K, sucralose, sacarina);
- aditivos químicos.

Observe os rótulos:

Respeitando a faixa de normalidade por porção do produto, os valores considerados ideais são:

- Fibra alimentar: > (maior que) 2g/ porção
- Gordura saturada: < (menor que) 7% do VCT\*
- Gordura trans: o mínimo possível, de preferência 0%g
- Sódio: < (menor que) 5% do VCT\*

\*VCT: Valor Calórico Total



## EQUIVALÊNCIA NUTRICIONAL

Um pão francês é equivalente a cinco bolachas d'água e sal, em termos de calorias, e ambos são similares nutricionalmente, por serem fontes de carboidrato refinado. O que difere é que a absorção da bolacha d'água e sal é mais rápida. Para uma alimentação saudável, deve-se considerar não somente as calorias e sim os nutrientes dos alimentos. As mesmas cinco unidades de bolachas d'água e sal são equivalentes a duas fatias de pão integral, que por sua vez oferecem fibras alimentares e grão integrais, mais vitaminas e sais minerais, promovendo maior saciedade e equilibrando o metabolismo energético, de carboidratos e das gorduras. Pense nisso!

## ATENÇÃO ESPECIAL PARA AS CRIANÇAS

O leite materno e as fórmulas infantis têm como características comuns o sabor adocicado. Portanto, desde cedo as crianças têm tendência ao sabor doce, explica a nutricionista Lívia. “Oferecer biscoitos antes dos dois anos de idade pode desestimular o consumo de verduras e potencializar a preferência por doces na adolescência e na fase adulta, aumentando o risco de obesidade e diabetes mellitus. Mesmo após os dois anos de idade, os biscoitos devem ser evitados ou, ao menos, consumidos com moderação”. A nutricionista afirma que não há distinção de bolachas indicadas para cada faixa etária, mas sim padrões estabelecidos pela sociedade. Por exemplo: bolacha de leite ou maisena para crianças pequenas, recheadas para adolescentes, de água e sal para adultos e idosos. “Em todas as fases da vida é necessário ter cuidado com a alimentação, tanto para quem está prevenindo doenças crônicas não transmissíveis como quem precisa tratá-las. A escolha e a proporção corretas são fundamentais”.

## CUIDADO COM OS EXCESSOS

De forma geral, se considerarmos um pacote de biscoito de 200g e uma porção ideal de consumo diário de 50g, este pacote deveria durar pelo menos quatro dias.

Se durar menos é porque provavelmente está sendo consumido em excesso. Uma dica importante é evitar comer biscoitos diariamente, mesmo que apenas entre as refeições. O indicado é alternar com outros produtos como aveia, quinoa, amaranto, granola sem açúcar, pão integral, tapioca, pamonha, bolos integrais e batata doce. Quando consumidos de forma abusiva, as bolachas podem levar ao ganho de peso e obesidade, bem como a alterações bioquímicas de glicose e de colesterol. Também há risco de alterar a microflora intestinal, fermentando e produzindo bactérias patogênicas em maior escala em relação às bactérias probióticas.

## LANCHES SAUDÁVEIS

Na concepção de alimentação saudável preconiza-se, dentre outras questões, alimentar-se frequentemente (a cada três horas), com lanches saudáveis no intervalo das refeições principais. Atualmente, a falta de planejamento alimentar e a carência de tempo fazem com que as pessoas pulem o lanche e priorizem alimentos industrializados. As frutas, as oleaginosas e os grãos integrais que deveriam compor os lanches vêm sendo substituídas por produtos prontos, como as bolachas. Essas, quando bem selecionadas podem ser boas alternativas para evitar a fome e o consumo excessivo na refeição seguinte. Entretanto, quando são de farinhas refinadas, açúcares e gorduras, oferecem alta densidade calórica e quase nada de vitaminas e minerais. A rápida absorção, devido à ausência de fibra alimentar, eleva a glicose sanguínea rapidamente, ocasionando sobrecarga pancreática, que precisa produzir mais insulina para reduzir a glicose sanguínea. Como consequência, essas bolachas não saciam e rapidamente a pessoa volta a sentir fome, aumentando a tendência aos ‘beliscos’ durante o dia, geralmente de maneira desapercebida

# ALERGIA E INTOLERÂNCIA

Para quem tem alergia ou intolerância alimentar ao glúten, leite e proteína do leite, por exemplo, existem algumas alternativas na hora de consumir biscoitos. O glúten é uma fração de proteína presente no trigo, na aveia, no centeio, na cevada, no malte e em todos os produtos que utilizem esses ingredientes em seu preparo, como é o caso dos biscoitos. As pessoas que têm alergia ao glúten devem excluir os alimentos que contenham o ingrediente e substituir por arroz e seus derivados (farinha de arroz), milho e seus derivados (farinha de milho, fubá, polenta, amido de milho), batata (fécula de batata), mandioca (farinha de mandioca, polvilho doce e azedo). Mesmo os biscoitos que não são produzidos a partir de ingredientes que contenham glúten podem ter sido contaminados durante a produção ou manipulação do produto, por isso é importante observar esta informação na hora de comprar os biscoitos.

Similar à alergia ao glúten, quem apresenta intolerância à lactose ou alergia à proteína do leite deve excluir todos os biscoitos que contenham leite e qualquer derivado e mesmo traços de leite em sua lista de ingredientes. “Atualmente a oferta de biscoitos sem glúten e sem lactose cresceu bastante e há uma grande variedade de produtos à disposição do consumidor, principalmente em estabelecimentos específicos, como as lojas de produtos naturais e as grandes redes de supermercados. Também é aconselhável preparar os próprios biscoitos em casa. Em algumas receitas é possível substituir o leite de vaca por leites vegetais (aveia, arroz, macadâmia, amêndoas, avelã)”, ensina a nutricionista Lívia Nayumi Nakazora.

A Usimed Florianópolis tem por objetivo oferecer aos seus cooperados produtos e serviços a preços menores que os de mercado.

Nossa intenção é complementar o ato médico realizado pela Unimed.



Av. Rio Branco, 828  
Centro - Fpolis  
(48) 3222.1140  
Tele-entrega: (48) 3224.1717

## Benefícios:

### Farmácia de dispensação



Comercializa medicamentos com até 70% de desconto, além de uma variedade de produtos de beleza, infantis, geriátricos, higiene e cuidados pessoais. Contamos com farmacêutico qualificado, proporcionando um atendimento diferenciado.

### Farmácia de Manipulação



Colocamos à disposição de nossos cooperados a manipulação de fórmulas, com matéria prima de qualidade.

Possuímos um laboratório moderno e de acordo com as normas da ANVISA.

### Tele-entrega



Você pode realizar sua compra sem sair de casa, trazendo assim mais comodidade e conforto para o nosso cooperado, pois você pode agendar o dia e horário que melhor lhe convier.

### Serviços Credenciados



Possuímos profissionais credenciados para atender nossos cooperados em diversas áreas da saúde com preços diferenciados, tais como: psicólogos, nutricionistas, RPG, fonoaudiólogos, dentistas e RX Odontológico.

Ao utilizar estes serviços, você paga um valor muito abaixo do mercado.

### Convênios



São empresas e profissionais liberais que oferecem seus serviços e produtos com um desconto especial para os nossos cooperados, tais como: óticas, centros auditivos, casa de repouso, cuidadores de idosos, academias, quiropraxia, entre outros.





RG CONTADORES  
— ASSOCIADOS —

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

Desde 1984, a RG Contadores oferece serviços de contabilidade para os mais variados segmentos. Ao acreditar que sucesso está em fazer diferente, a RG Contadores investe nas pessoas e em inovações tecnológicas para gerar informações rápidas e precisas. E a maior prova disso é também nosso maior orgulho: o reconhecimento do mercado.

Nossos serviços:

- *Área contábil*
- *Área fiscal*
- *Obrigações acessórias*
- *Planejamento estratégico*
- *Assessoria tributária*
- *Departamento pessoal*
- *Serviços societários*
- *Imposto de renda pessoa física*
- *Gestão financeira, de pessoas e de processos*
- *Software ERP na área da saúde*
- *Atendimento de exigências específicas*



[www.rgcontadores.com.br](http://www.rgcontadores.com.br)  
(48) 3037-1200 - Florianópolis/SC

Empresa associada ao





## SORRIA! VOCÊ ESTÁ SENDO FOTOGRAFADO

*A palavra selfie teve seu significado tão procurado – um crescimento de 17.000% em apenas um ano – que ganhou definição própria no dicionário Oxford, o mais importante da língua inglesa. Mais do que o verbete da moda, o autorretrato se transformou numa verdadeira mania, que nas redes sociais encontrou o espaço adequado para extrapolar limites e gerar polêmica.*



Selfie é uma palavra da língua inglesa, um neologismo com origem no termo self-portrait, que significa autorretrato. Trata-se, portanto, de uma foto tirada de si mesmo, com o braço esticado, segurando o celular, o tablet ou a câmera digital, apontado para o rosto, ou diante de um espelho. O passo imediatamente seguinte é publicar a foto em uma rede social na internet. É quase um ritual de autopromoção, que normalmente inclui apenas o fotógrafo ou o número de pessoas que pode aparecer em segundo plano, melhor ainda se houver uma ou mais celebridades.

Como uma imagem vale mais que mil palavras, talvez esta seja a razão de tamanha exposição pelas redes sociais: a substituição do antigo “querido diário” por imagens que ‘falam’ por si. Adolescentes e adultos de décadas anteriores usavam um caderno ou livro especial para anotar suas atividades diárias, manifestar seus anseios, necessidades e medos. A diferença é que esses registros pessoais ficavam no anonimato. Eram realmente particulares, secretos. Hoje, tudo se compartilha. De sonhos a intimidades. Os planos e as frustrações. Os encontros e as separações. Não há limites. Os selfies e as redes sociais ampliaram todas as proporções e quebraram barreiras.

“Os selfies viraram uma febre global, um movimento, uma loucura moderna. E como de fotógrafo e louco todo

mundo tem um pouco, não sei aonde isso vai parar. Só esperando para ver”, declara o fotógrafo catarinense Marco Cezar, editor da revista MURAL, um dos mais importantes periódicos de celebridades no estado. E ele está certo. Por todos os lugares e a qualquer momento e circunstância é possível ver gente clicando e postando. “As redes sociais têm de tudo: selfies engraçados, úteis, chatos, nojentos, comilanças, denúncias, passeios, paisagens. É a liberdade de expressão na rede, e aquilo que cai ali é visto por milhões de pessoas. Vale tudo e com repercussão instantânea. Nada é evitado”, acrescenta o profissional com a sabedoria dos seus 50 anos de trabalho, sendo 20 deles como fotojornalista.

O fotógrafo avalia que, para a grande imprensa, isso tudo é perfeito. “Todas as celebridades se tornaram auto-Paparazzi, e postam nas redes suas intimidades a cada segundo, mostrando onde estão, o que comem, o que vestem naquele dia, fim de casamento, novo par, quem está com quem etc. É um prato cheio para a grande mídia que publica tudo sobre todos e sem pagar um centavo, apenas dando crédito do Instagram. E isso não é só com foto, mas com filmes também. As grandes redes pedem notícias com a embolgação ‘Você Repórter’. E a qualquer tempo e sobre qualquer assunto sempre tem alguém na mira fotografando e filmando ao vivo”.

É muito bom ter todos os serviços de uma instituição financeira com os benefícios de uma cooperativa.

[www.unicred-florianopolis.com.br](http://www.unicred-florianopolis.com.br)

**ISSO É COOPERAR.  
ISSO É UNICRED.**

A Unicred é uma instituição financeira cooperativa que visa, acima de tudo, incentivar o crescimento pessoal e profissional de seus cooperados. Quando associado à Unicred, mais de que um cliente, você é um dos donos da cooperativa. **Seja você também cooperado Unicred.**



Baixe um leitor de QR Code em seu smartphone e aproxime o telefone do código ao lado.

Cooperativa de Crédito dos Profissionais da Área da Saúde, Contabilistas, Professores e Empresários.

**UNICRED**







Fotos de celebridades catarinenses fazendo selfie, registradas pela câmara do atendente fotógrafo Marco Cezar, da MURAL.



# CELEBRIDADES E DÓLARES

Alguns dos autorretratos compartilhados ficaram famosos por serem engraçados, embaraçosos ou inusitados, gerando inúmeras visualizações, compartilhamentos, “curtidas” e retwittes. Nem o Papa Francisco escapou e teve uma foto sua entre jovens espalhada pela rede. Entretanto, o selfie mais visualizado em 2014 foi o da apresentadora americana, Ellen DeGeneres, durante a cerimônia do Oscar, onde ela aparece com astros e estrelas de Hollywood como Meryl Streep, Julia Roberts, Brad Pitt, Angelina Jolie, Bradley Cooper, entre outros. A imagem foi retwettada mais de 3,4 milhões de vezes, chegando a colapsar o Twitter por alguns minutos. Isso sem contar as curtidas e os compartilhamentos pelo Facebook, Instagram e outras redes. Além de fazer muito “barulho”, o selfie também rende dinheiro. Por ter sido tirada por

## AJUDA NA HORA DE REGISTRAR A IMAGEM

A Internet está repleta de dicas para fazer o selfie perfeito. Alguns cuidados são unânimes:



**AUTOR-RETRATO**

Se a ideia é fazer um retrato único de si próprio, é melhor parecer o mais natural possível, colocando a câmera do celular na direção de seu rosto. Quem está acima do peso e não quer mostrar os quilinhos a mais, posicione a câmera acima do rosto, o que também pode alongar os traços do rosto. Levantar um pouco o queixo e inclinar levemente o rosto também são dicas que podem fazer a diferença. **E atenção: não exagere na maquiagem, que ao invés de ajudar, pode atrapalhar na hora de registrar seu autorretrato.**



**ILUMINAÇÃO**

Sempre que puder, opte pela luz natural, que é mais vantajosa. Mas se estiver em ambiente fechado, procure o local mais claro possível ou use o flash, deixando a câmera o mais distante que puder.



**CENÁRIO**

Use aquilo que tem de melhor e que está ao seu redor para compor a imagem. Os objetos e elementos do entorno podem não só compor o cenário, como ajudar ainda na qualidade da imagem.



um celular da marca Samsung, a foto da apresentadora rendeu publicidade estimada entre 800 milhões a 1 bilhão de dólares, segundo a Publicis, agência que administra a conta de publicidade da marca. Mas é claro nem tudo são flores. Este 'vício' também pode provocar confusões e gerar polêmica quando foge do controle ou passa da 'medida' tanto entre pessoas comuns, como entre famosos. É o caso do selfie que o presidente dos Estados Unidos, Barack Obama tirou durante o funeral de Nelson Mandela, em 2013, onde ele aparece com os primeiros ministros da Inglaterra e da Dinamarca, David Cameron e Helle Thorning Schmidt, ao lado da primeira dama americana, Michelle Obama, que, por sua vez e na mesma foto que ganhou o mundo, demonstrou total contrariedade com a iniciativa do marido.

## FLASH NO ESPELHO



Os selfies podem ser tiradas de qualquer maneira ou em qualquer lugar. Mas as fotos tiradas em frente ao espelho já se tornaram clássicas. Se for fazer uma foto assim, não se esqueça de tirar o flash da câmera. Afinal, ninguém quer aquela luz estourando na imagem.

## APLICATIVOS



Além de redes sociais que já oferecem filtros, como o próprio Instagram, é fácil encontrar aplicativos de fotografia tanto para Android quanto para iOS:

- **Aviary** = aplicativo em que você pode editar a foto, cortando, aplicando filtros, molduras, mexendo no brilho, saturação, no foco e até criando memes. É gratuito e está disponível nas duas plataformas.
- **Afterlight** = segue o mesmo estilo multifuncional do Aviary e é bastante conhecido pela interface fácil de ser utilizada e pela qualidade do aplicativo. Está disponível apenas na loja da Apple.
- **Bokehful e Instabokeh** = Os aplicativos com efeito bokeh atuam como se uma câmera profissional tivesse sido utilizada para distorcer e desfocar certos pontos da imagem. Este tipo de efeito pode ser aplicado pelo Bokehful, na AppleStore, ou pelo Instabokeh, na PlayStore.
- **Over e Phonto** = Aplicativos que têm a função de inserir texto nas fotografias. Com um grande número de tipografias, opções de cores, mudança de posicionamento e diversas opções, os apps podem dar um novo propósito para o seu selfie. O Over pode ser encontrado na plataforma da Apple e o Phonto, na do Google.

## CELULAR



Um telefone com câmera com 8 megapixels costuma gerar ótimas imagens, mas para quem busca uma resolução ainda melhor o mercado já possui opções com 13, 20 e até 41 MP. Basta decidir qual se encaixa mais no seu estilo e ao seu bolso.

# PAU DE SELFIE

**A revista norte-americana 'Time' elegeu o bastão de selfie entre as melhores inovações de 2014.**

Pau de selfie, bastão, monopé. Pode chamar como quiser, o fato é que o equipamento ganhou a simpatia de muita gente pela sua utilidade. A cada dia ganha novos fãs porque dá uma “mãozinha” para o fotógrafo amador. O equipamento muda, amplia o ângulo de visão e o enquadramento. É quase um “drone”, porque abre novas possibilidades de imagens.

**Trata-se de um bastão, um braço extensor com um adaptador para celulares na ponta,** e um pequeno transmissor, que fica na mão do ‘fotógrafo’ e que permite tirar a fotografia remotamente. Mas atenção, antes comprar o seu bastão, verifique se há compatibilidade entre o seu celular e o equipamento, porque há aparelhos muito grandes que extrapolam os limites permitidos pelos fabricantes.

Outro ponto a ser considerado é a compatibilidade do disparador Bluetooth. Os modelos mais comuns são sincronizáveis apenas com dispositivos com Android e iPhone, trazendo um botão específico para cada sistema. Ou seja, quem tem aparelhos com Windows Phone e os da Black Berry pode passar trabalho para encontrar seu bastão de selfie compatível. De qualquer modo, independente do modelo do seu smartphone antes de comprar o pau de selfie se informe bem sobre a qualidade do produto para não acabar ficando mal na foto.

## CUIDADOS ESSENCIAIS COM OS EXAGEROS



A psicóloga Rita de Cássia Remonato, do Departamento de Medicina Preventiva da Unimed Grande Florianópolis, afirma que a necessidade que algumas pessoas sentem de se expor tanto através de fotos, em cada momento, de diferentes maneiras, satisfaz um desejo antigo e natural do ser humano, que é o de se sentir notado, apreciado e, finalmente, reconhecido. Porém, analisando o quadro geral das redes sociais, ela chama atenção para os exageros e alerta: “Quando cada passo, passeio e refeição precisam ser registrados e compartilhados, o excesso de exposição pode estar relacionado à baixa autoestima, à necessidade de estar sempre em evidência, de aparentar ser feliz ou de fugir da própria realidade. E isso requer cuidados. Sabemos de situações em que pessoas mal intencionadas tenham utilizado informações das redes sociais para tirar vantagens, promover bullying e até para fazer chantagens ou realizar sequestros. Pode parecer exagero de zelo, mas a verdade é que o perigo existe. Outro fator preocupante é o prejuízo nas relações interpessoais, uma vez que a autopromoção excessiva pode gerar, num dos pares ou nos dois, sentimento de antipatia, intolerância e até cansaço”.

Rita Remonato ainda avalia as consequências para a saúde emocional. “É grande o número de pessoas que vêm denunciando e sentindo-se lesadas, precisando inclusive de

apoio psicológico por terem sua imagem indevidamente exposta em redes sociais, através de fotografias, vídeos e conversas (algumas inclusive com conteúdo erótico ou pornográfico). Normalmente, os maiores prejudicados são os adolescentes, vítimas da própria insegurança, típica desta fase do desenvolvimento, que fazem o selfie para conquistar a aprovação do outro (pelas ‘curtidas’ e comentários), mas que acabam se expondo além das medidas quando a imagem cai na rede, por má fé de outros ou descuido próprio”.

Há ainda outros exageros que vêm preocupando pais, educadores e psicólogos: pessoas que vão além do sensual e mostram partes íntimas do corpo (sexting), ou após o ato sexual fazem postagens com a hashtag #aftersex. “Mais uma vez temos aqui uma necessidade de compartilhar a vida, vinculada à autoexposição. Não sei aonde vamos parar – e nem tão pouco se, e quando vamos, mas continuo repetindo aquele velho e talvez piegas pensamento: ‘O melhor da vida acontece offline’. Bons momentos devem sim ser compartilhados, mas com aqueles que nos são muito próximos. Podemos usar as redes sociais para diversão, mas sem nos expor tanto e cuidando com o que – e com quem – vamos compartilhar”, aconselha a especialista.



# BELEZA DE TIRAR O FÔLEGO

*Ver Florianópolis de cima é um convite irrecusável aos turistas e até mesmo para aqueles que moram em Santa Catarina e já se acostumaram com a paisagem.*



Acessar o  
Guia Médico  
de onde estiver.  
**#esseéoplano**

COM O APLICATIVO GUIA  
MÉDICO NACIONAL VOCÊ  
ENCONTRA MÉDICOS E  
TODOS OS SERVIÇOS QUE SEU  
PLANO UNIMED OFERECE.  
BAIXE GRATUITAMENTE NO  
SEU CELULAR OU TABLET.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



App Store



Google Play

**Unimed** 

## MIRANTE DO MORRO DA CUZ

Bem no coração da capital catarinense, o Morro da Cruz – também chamado de Morro do Antão – brinda os visitantes com uma vista privilegiada, além de abrigar as emissoras de rádio e de televisão com sinal na região. No total, o morro atinge 285 metros de altitude. Antes do cume, no primeiro ponto de parada já é possível contemplar o centro da cidade, as baías Norte e Sul, partes dos bairros Coqueiros e Estreito, no continente, além das três pontes e o mar, que fica deslumbrante ao entardecer, quando o sol se põe. De alguns pontos também podem ser avistados os municípios vizinhos, como São José, Biguaçu e Palhoça, com destaque para o Morro Cambirela. No segundo patamar, na parte norte, dá para enxergar os mangues, os morros, os bairros da Agrônômica e Trindade, Itacorubi, o Campus da Universidade Federal, a Ilha de Ratonés, as praias de Sambaqui, Cacupé e Daniela. Ainda basta virar os olhos para ver partes do morro que dá acesso à Lagoa da Conceição. Já do outro lado, surge a Baía Sul e o bairro Saco dos Limões em direção ao Aeroporto Hercílio Luz. Para completar, a subida até a Cruz é feita por um caminho em meio a árvores, plantas nativas, flores e pássaros. Existe uma estrutura com mapas da cidade e indicações dos principais pontos de interesse.



### ACIMA DA CIDADE

Quando Florianópolis ainda se chamava Desterro, o jeito mais fácil de chegar à antiga Freguesia (hoje bairro) da Trindade era por uma trilha que passava pelo Morro do Antão (em homenagem a Antão Lourenço Rebolo, português proprietário de terras na encosta do morro), também conhecido como Pau da Bandeira, por causa do marco encravado no alto, que servia como referência para as embarcações que chegavam à cidade. Uma cruz foi colocada no alto do Morro do Antão no ano de 1900, como registra a placa comemorativa no local, como sinal da fé dos nativos da Ilha. Desde então, o lugar também passou a se chamar Morro da Cruz, que é o nome mais conhecido hoje.



## MIRANTE PRAÇA HERCÍLIO LUZ

No Centro de Florianópolis, o Mirante da Praça Hercílio Luz também é muito visitado e oferece uma visão diferenciada da capital catarinense. Localizado na cabeceira insular da ponte de mesmo nome, reúne no seu alcance as três ligações da Ilha com o Continente, especialmente o mais conhecido cartão postal da cidade, a velha Ponte Hercílio Luz, bem como o Forte das Armas, as baías Sul e Norte e bairros do Continente, como Coqueiros e Estreito e a Avenida Beira Mar continental. Em frente à praça fica o Parque da Luz, área de lazer adotada pelos moradores que conta com parque infantil, espaço para caminhadas e uma extensa área verde.

### CARTÃO POSTAL DE FLORIANÓPOLIS

Uma das maiores pontes pênséis do mundo, a Ponte Hercílio Luz teve sua construção iniciada em 14 de novembro de 1922 e foi inaugurada em 13 de maio de 1926. Seu comprimento total é de 819,471 m, com 259 m de viaduto insular, 339,471 m de vão central e 221 m de viaduto continental. A estrutura de aço tem o peso aproximado de 5.000 toneladas, e os alicerces e pilares consumiram 14.250 m<sup>3</sup> de concreto. As duas torres medem 75 m a partir do nível do mar, e o vão central tem altura de 43 m. Desde que foi fechada por medida de segurança, em 1982, a ponte Hercílio Luz serve apenas como cartão postal, ponto de referência e para o embelezamento da cidade.



## MIRANTE DO MORRO DA LAGOA DA CONCEIÇÃO

Um dos mais conhecidos cartões postais da cidade, é parada obrigatória para quem gosta de belas paisagens. Pode-se ver a Lagoa da Conceição, o centrinho, as dunas, a natureza linda e quase intocada dos morros que cercam a região. Fica

## MIRANTE DO PONTO DE VISTA

Subindo o caminho em direção ao Leste da Ilha de Santa Catarina, entre a Praia Mole e a Barra da Lagoa, tem o Mirante Ponto de Vista, que possibilita uma visão tão ou mais bela da Lagoa, dos morros e do verde intenso da Mata Atlântica que a circunda, num panorama de mais de 180° que vai da Avenida das Rendeiras até a Costa da Lagoa e o Morro do Macaco, no Rio Vermelho. Fica na Rodovia Jornalista Manoel de Menezes (SC-406).

## MIRANTE DA PRAIA BRAVA

Partindo para o Norte da Ilha, a parada é no Mirante da Praia Brava, o ponto mais alto da Avenida Epitácio Bittencourt, estrada de acesso à praia de mesmo nome. A Brava localiza-se entre a praia da Lagoinha e a praia dos Ingleses, a 38 km do centro de Florianópolis, e é uma das praias mais belas da cidade. Do mirante é possível avistar os seus 1.900 metros de comprimento e os costões rochosos que formam a ponta do Rapa ao norte e a ponta da Feiticeira ao sul. A área é repleta também de condomínios luxuosos e alguns hotéis.



na Rodovia Admar Gonzaga (SC-404), no topo do chamado morro das sete voltas, onde há um busto do jornalista Manoel de Menezes (1924-2000), que foi um dos proprietários do antigo hotel que funcionava no local. Atravessando a rodovia há um mirante

menor e algumas pequenas lojinhas que vendem lembrancinhas e camisetas da Ilha. Um pouco atrás do mirante principal, existe uma área de saltos para voo livre, onde também se descortina uma vista digna de cartão postal. Vale a pena conhecer.



## MIRANTE DO MORRO DAS PEDRAS

No Sul da Ilha, antes de chegar na Lagoa do Peri e na Praia da Armação há o Mirante do Morro das Pedras, localizado na Casa de Retiros Vila Fátima, construída em 1956 pelos padres Jesuítas, no alto do Morro das Pedras. O lugar exibe toda a extensão da praia da Armação e o costão do morro que dá nome ao local.







## CARÊNCIAS NA MANUTENÇÃO AMEAÇAM PONTOS TURÍSTICOS

Apesar da generosidade da natureza, a falta de cuidado e as carências na segurança nos mirantes que cercam a capital do estado ameaçam alguns dos pontos turísticos mais históricos e bonitos da cidade. A assessoria da Secretaria de Turismo informa que o órgão trabalha com uma parceria público-privada para completar o projeto de revitalização do Mirante do Morro da Cruz. A ideia é que as empresas que possuem sede no Morro façam parte do projeto da Prefeitura de adoção do Mirante. No local, existe um pequeno estacionamento gratuito e um quiosque, que aguarda o processo licitatório aberto em dezembro/2014, para voltar a funcionar. Por enquanto, a Prefeitura de Florianópolis informa que tomou medidas para garantir que os visitantes possam estacionar seus carros e para que ônibus de excursão acessem o Morro da Cruz, permitindo aos grandes grupos apreciar um dos mais belos panoramas da cidade. A Secretaria de Turismo reconhece a relevância dos mirantes para a cidade e destaca o do Morro da Cruz como um dos pontos turísticos mais importantes, por apresentar a melhor vista de toda a cidade. Segundo nota divulgada pela SETUR “esses espaços, principalmente gratuitos, incrementam a comercialização da cidade como produto turístico e permitem a integração de roteiros dentro da cidade”.

Fontes de consulta: Secretaria de Turismo de Florianópolis

<http://vivendofloripa.com.br> | <http://www.brasil.gov.br/turismo> | <http://www.belafioripa.com>

# Quando o assunto é a sua saúde, nós pensamos em tudo para você.

## Laboratórios Unimed

- Profissionais **QUALIFICADOS**
- Espaço **KIDS**
- Estacionamento **GRATUITO**
- 98% DOS EXAMES** prontos em **24h**
- Comunicado do exame por **SMS**
- ATENDIMENTO 24H** (Unidade Trindade)
- Serviço de coleta **EMPRESARIAL E DOMICILIAR**
- Tecnologia de **ÚLTIMA GERAÇÃO** para análises
- RETIRADA DOS EXAMES:** em qualquer unidade ou [unimedflorianopolis.com.br](http://unimedflorianopolis.com.br)

### Postos de Coleta

#### Trindade

R. Iracema Nunes da Silva, 60

#### Estreito

R. Coronel Pedro Demoro, 1462

#### Barreiros (anexo ao Hospital Unimed)

R. Manoel Loureiro, 1909

#### Rio Branco

Av. Rio Branco, 749

#### Kobrasol

R. Lídio Antônio de Matos, 362

#### Inglese

Rod. Armando Calil Bulos (SC-403), 5999





## Imagem Unimed



### **Barreiros: Rua Manoel Loureiro, 1909 (anexo ao Hospital Unimed).**

Ressonância magnética, tomografia computadorizada, angiotomografia coronariana, escaneamento de cálcio, ultrassonografia e raio-X digital.



### **Trindade: Rua Iracema Nunes da Silva, 60.**

Ressonância magnética, tomografia computadorizada, angiotomografia coronariana, escaneamento de cálcio, ultrassonografia, mamografia digital, densitometria óssea, raio-X digital 24h, doppler, radiologia intervencionista, serviço de anestesiologia, punções e core biópsia.



### **Centro: Rua Madalena Barbi, 204.**

Raio-X.



### **Kobrasol: Rua Lídio Antônio de Matos, 362.**

Raio-X.

**Unimed**   
Grande Florianópolis





## PARA QUEM GOSTA DE AVENTURA

### AMPLIE O ROTEIRO PARA CONHECER O MIRANTE DO CAMBIRELA

Quando se fala em vista natural alguns poucos privilegiados logo pensam na vista deslumbrante do Mirante do Cambirela, localizado no ponto mais alto do Parque Estadual da Serra do Tabuleiro, no município de Palhoça. A cidade é vizinha de Florianópolis e o mirante oferece uma beleza ímpar aos visitantes, fazendo valer a pena uma esticada no roteiro. O lugar tem acesso através de trilhas até o alto do morro, que tem 1.043 metros de altitude. Requer fôlego, preparo físico e muita determinação, além de mochila com água, comida e outros suprimentos, e roupa e calçados adequados para a mata, ao mesmo tempo confortáveis e resistentes, porque lá não há

restaurantes, lanchonetes ou qualquer outro tipo de estrutura. É mata fechada em meio a orquídeas, bromélias, palmiteiros e uma grande diversidade de árvores, que em alguns trechos cedem espaço para a vegetação rasteira. E não é preciso chegar ao pico do morro para receber a recompensa. Em dia de céu claro a vista é estonteante tanto do mar como da serra, mas do topo é possível avistar toda a Ilha de Santa Catarina, a parte continental da Capital, além dos municípios de São José e Palhoça.

De acordo com os guias, o primeiro trecho da trilha é mais leve e compreende a parte de trás de uma pedreira visível para quem transita pela BR101. Porém, depois de 30 minutos a trilha fica cada vez mais íngreme, ficando mais difícil à medida que avança pela mata fechada, seguindo algumas marcações em árvores. Após cerca de 2 horas de caminhada, chega-se a uma parede de pedra onde se forma uma gruta. De lá, avista-se pela primeira vez e de forma bastante aberta, todo o visual do litoral, desde Florianópolis até a praia da Pinheira, em Palhoça. A parte mais íngreme conduz os aventureiros até o cume do morro, com altitude de 1.043 metros acima do nível do mar.

# A PRIMEIRA DÉCADA A GENTE NUNCA ESQUECE ...

A Revista SAÚDE Unimed completa 10 anos de edição em 2015 e comemora a conquista com seus leitores.



Em janeiro de 2005, a Unimed Grande Florianópolis aceitou o desafio de ampliar sua comunicação junto aos seus milhares de clientes, médicos cooperados, colaboradores e parceiros de trabalho, com o lançamento da Revista SAÚDE. Passada a primeira década de distribuição do veículo, o projeto editorial registra importantes avanços no layout e nos espaços temáticos, para estimular

cada vez mais a leitura. Porém, a proposta original da edição se mantém: ser fonte de informação sobre a qualidade de vida e hábitos saudáveis, aproximando a Cooperativa Médica daqueles que lhe confiam o cuidado com sua saúde e tornando-a uma grande aliada no cotidiano de todos os que integram o seu universo de ações.

“A Revista reflete a visão que a Unimed tem de





sua atividade, que é a promoção da saúde, indo muito além da medicina curativa. Dessa forma, os assuntos abordados nas suas páginas não tratam de doenças, mas de bem-estar; não enfocam a medicina apenas como ciência, mas

especialmente como parceira no atendimento às necessidades do corpo e da mente de cada um". A afirmação é do presidente da Unimed Grande Florianópolis, Genoir Simoni, que vem acompanhando a evolução deste destacado canal de comunicação da Cooperativa.

Para alcançar as metas, os profissionais responsáveis pelas edições da Revista pautam matérias que vão de cuidados com a saúde à busca pela beleza, dicas de lazer, cultura, atividade física e alimentação saudável,





comportamento, esporte e desenvolvimento humano. As fontes são os médicos cooperados, das mais diversas especialidades, os profissionais que atuam na área de medicina preventiva e nos serviços próprios da Cooperativa. Dessa forma, o periódico também valoriza e divulga os importantes trabalhos realizados por sua equipe multiprofissional. Esses talentos são somados a entrevistados especiais que estampam as manchetes de capa, reconhecendo e enaltecendo

catarinenses que têm muito o que contar e ensinar. Parabéns a todos os que fazem parte dessa primeira década de trabalho e daqueles que aproveitam o conhecimento disseminado nestas páginas para se tornarem mais saudáveis e felizes. Obrigada pela companhia!

# SALADA DE GRÃOS AO PERFUME DE LARANJA

*Receita preparada pela Dermatologista  
Andrea Gisele Pereira Simoni*



## INGREDIENTES

- 4 laranjas (com cascas grossas)
- 1 xícara de chá de lentilha cozida
- 1 xícara de trigo em grãos cozidos
- 1/2 xícara de chá de damasco picado
- 1/2 xícara de chá de nozes picadas
- 1/4 xícara de chá de uvas passas pretas
- 1/4 xícara de chá de uvas passas brancas
- 1/4 xícara de chá de castanha de caju picada
- 8 tomates cerejas (cortados em 4 partes)
- 6 bolinhas de muzzarela de búfala (cortada em 4 partes) ou gorgonzola
- Folhas de manjericão
- Suco de 3 laranjas
- 1/2 xícara de chá de azeite
- 4 colheres de sopa de vinagre branco
- Sal a gosto.

## MODO DE PREPARAR

1. Corte somente a tampinha das laranjas e tire o bagaço com uma colher de sopa, para a casca ficar como um potinho.
2. Misture os ingredientes (trigo, lentilha, damasco, nozes, uvas, castanha e suco de laranja) e coloque-os dentro da casca da laranja.
3. Tempere com vinagre e sal.
4. Regue-os com óleo de oliva e enfeite-os com os tomates, muzzarela e folhas de manjericão.
5. Sirva como uma bonita, saudável e deliciosa entrada.





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



Leve este  
selo até uma  
de nossas  
lojas e ganhe

Carência  
**ZERO**

para procedimentos  
de 30 dias.

Unimed 

**TODA VIDA TEM UMA HISTÓRIA.  
E NÓS OFERECEMOS O PLANO  
PERFEITO PARA ELA.**

ANS - N° 36044-9

Faça seu plano e  
aproveite.

Promoção válida de 01/05 a 30/06/2015.

Lojas de Vendas:

Rua Dom Jaime Câmara, 66 - Centro

Rua Manoel Loureiro, 1909 (no Hospital Unimed) - São José

[www.unimedflorianopolis.com.br](http://www.unimedflorianopolis.com.br)

Unimed 

48 3216 8066