

f /imagemdailha 6.105

@jornalimagemdailha

JORNAL

image 3

DA ILHA

Foto: Renato De Souza

VAI TER CARNIVAL

Mesmo sem recursos financeiros do município, programação é extensa e variada

• Página 5

Escolas de samba têm apoio da Lei Rouanet

Foto: Agência Fotosite



Femina

MODA: Anos 80

• Página F4

Modelagem ampla é tendência

Carta ao Leitor # A G E N D A

Depois de umas “pretensas” férias (usei o adjetivo porque apesar de uma super temporada de sol em janeiro e a redação em férias coletivas, trabalhei com as entregas nas praias), a novidade de verão é a nossa versão em espanhol. Contamos tudo na página 3 desta edição! Os dois primeiros meses do ano foram marcantes: horário de verão com sol até tarde, porém, sem a presença dos turistas dos sonhos na cidade. Mesmo com alguns de baixo poder aquisitivo, ainda assim tivemos uma temporada razoavelmente boa. Acredito que as mazelas que passamos no Réveillon de 2015 tenham afastado vários potenciais portenhos poderosos.

Mas agora estamos de volta, e dando adeus ao horário de verão retomamos a nossa rotina quinzenal. Após o lançamento de nosso portal, em 2016, trazemos este ano algumas novidades que serão apresentadas nos próximos meses. Posso adiantar que tem a ver com a conservação de nossa querida Florianópolis! E para começar o ano com boas notícias, trazemos uma bem bacana: as rondas de bicicleta da Guarda Municipal de Florianópolis. Mais do que proporcionar segurança à população, os agentes querem estar mais próximos das pessoas, trocando informações. Confira na página 6.

O Carnaval está aí. E a programação na cidade também. Mesmo sem os recursos financeiros da prefeitura, os patrocinadores mantiveram os eventos. Tudo em nossa matéria de capa, na página 5. No caderno Arquitetura e Decoração, dicas para revitalizar a casa para este ano. São pequenos detalhes que farão a diferença. No Femina, o outono antecipa as suas tendências através de nossa colunista de Moda, Maristela Amorim. Na editoria Saúde, o cardiologista Jamil Valente mostra estudos internacionais sobre o colesterol e sua relação com as doenças cardiovasculares e a academia Better You explica o que é sarcopenia. Você sabe? Confere lá! E tem mais: as sugestões de estética bucal do cirurgião-dentista Christian Emerich.

Uma ótima leitura!

Hermann Byron

Instituto
Verificador de
Comunicação **IVC**



• show

Gazu & Iriê

O ex-vocalista do Dazaranha, Gazu, e a banda Iriê se reencontram para um novo projeto: o Gazu & Iriê. Dia 23/02, no John Bull Floripa, na Lagoa da Conceição. Mais informações: 3232-8535.

Diário de Bordo

Anotar os acontecimentos importantes das viagens. Este é o objetivo de um diário de bordo. As crianças e adolescentes de 5 a 15 anos terão a oportunidade de confeccionar os seus na oficina gratuita Diário de Bordo. Dias 23/02, 02/03 e 05/03, no Centro Integrado de Cultura (CIC). Mais informações: 3664-2653 e agendamentomis@fcc.sc.gov.br.

• oficina

Investigação policial

Com sessão gratuita, o filme Testamento do Dr. Mabuse conta a história de uma investigação policial e será comentado pelo jornalista Mauro Pommer. Dia 26/02, às 19h, no Cine Clube da Fundação Cultural Badesc. Mais informações: 3224-8846.

• cinema



Schwanke

A exposição Schwanke, habitar os incorporais reúne 89 obras do artistaJoinvilense Luiz Henrique Schwanke. Até 16/03, de segunda a sexta-feira, das 12h às 19h, na Fundação Cultural Badesc. Mais informações: 3224-8846.

• exposição



D.O.C.

Dj Gui Boratto, Elefantz, Junior C e Leo Janeiro prometem agitar o cenário eletrônico da Capital. Dia 25/02, no Parador 12, em Jurerê Internacional. Ingressos antecipados na loja Ingresso Rápido, no Beiramar Shopping. Mais informações: 3284-8156.

• festa



Publicação quinzenal da Editora de Jornais Imagem da Ilha com distribuição gratuita para a região da Beiramar Norte, via mala direta etiquetada, e com distribuição porta em porta nos bairros Santo Antônio de Lisboa, Cacupé, João Paulo, Jardim Anchieta e Parque São Jorge.

TIRAGEM: 10.000 exemplares - MALA DIRETA: 9.500 Assinantes

Direção geral: Hermann Byron Neto - **Edição:** Gabriela Morateli Giordani - **Textos:** Gabriela Morateli Giordani, Hermann Byron - **Conselho editorial:** Hermann Byron Neto, Gabriela Morateli Giordani e Urbano Salles - **Diagramação:** Edson Egerland - **Jornalista responsável:** Gabriela Morateli Giordani (RP0041871/SC)

Tel. comercial: (48) 3024 2747 - **Celular Comercial:** (48) 9162 8040 -

e-mail: hb@imagemdailha.com.br - **Telefone Redação:** (48) 3028 3778 - **Impressão:** Gráfica Araucária
Os artigos assinados não refletem necessariamente a opinião do jornal, sendo de inteira responsabilidade de seus respectivos autores

Troca de endereços, comentários e sugestões para o e-mail redacao@imagemdailha.com.br.

• onde encontrar:

O *Imagem da Ilha* oferece 500 exemplares a mais nos seguintes locais com reposição semanal:
Beiramar Shopping: Café Fanny (1º piso)
SC 401: Café Cultura (Primavera Garden) e Café François
Jurerê Internacional: Café Pão da Casa (Jurerê Open Shopping)
Itacorubi: Mercado São Jorge

Confira outros eventos no blog do jornal: www.imagemdailha.com.br/blog

NAS PRAIAS

Novidade da estação

Além de português, edições de verão do Imagem da Ilha ganharam também versões em espanhol

Da redação

Verão é época de tomar um demorado banho de mar, se esbaldar na piscina, investir em atividades ao ar livre e refrescar-se com água de coco bem gelada. Para garantir a informação durante a alta temporada na exuberante Ilha de Santa Catarina, a equipe do *Jornal Imagem da Ilha* está presente em praias do Norte de Florianópolis, restaurantes e nos melhores hotéis da cidade desde os primeiros dias deste ano para entregar diretamente aos turistas as duas edições especiais da estação (janeiro e fevereiro). A novidade deste ano é especial para os turistas de países vizinhos: além do português, há também as versões em espanhol.

Os uruguaios Enrique Velasco e Ana Maria Pomar ficaram felizes em receber uma publicação em sua língua, aqui na cidade. O exemplar em espanhol da edição de janeiro do *Imagem da Ilha* foi retirado no restaurante Mirantes Grill, na Rua Boicaiúva.

Novidade deste ano agradou os turistas dos países vizinhos, como os uruguaios Enrique Velasco e Ana Maria Pomar



A distribuição é feita por entregadoras uniformizadas que conversam com o público explicando o conteúdo do jornal

conteúdo do jornal. “A ação é uma maneira de o jornal chegar nas mãos dos turistas quando eles realmente têm esse tempo de lazer para a leitura”, ressalta o diretor geral do *Imagem da Ilha*, Hermann Byron Neto.

Moradores que deixam suas residências para passar uma temporada nos balneários da cidade também têm a oportunidade de ler as edições fresquinhas com informações sobre lazer, saúde, gastronomia e dicas de beleza. A ação de verão acontece há mais de dez anos. Nesta temporada, a entrega teve

início no dia 06 de Janeiro e segue até o final do verão nas praias de Jurerê, Jurerê Internacional, Lagoinha e Praia Brava.

A distribuição dos 10 mil exemplares de cada edição acontece semanalmente por entregadoras uniformizadas que conversam com o público explicando o

ONLINE

Confira o conteúdo das edições de verão no site do Jornal Imagem da Ilha (www.imagemdailha.com.br), clicando nas edições impressas 386 (Janeiro) e 387 (Fevereiro).

CIDADE

Sem acordo

Primeiros dias de 2017 são marcados por greves e votação de projetos na Câmara de Vereadores

Da redação

No começo do mandato, o prefeito de Florianópolis Gean Loureiro enviou à Câmara de Vereadores 40 projetos de lei que visavam a redução de custos e equilíbrio das contas do município. O pacote de projetos, sobretudo o que previa a revogação do Plano de Cargos, Carreiras e Salários (PCCS) dos servidores municipais, desagradou o sindicato da categoria, que decidiu pela greve no dia 24 de janeiro, após a votação da Câmara Municipal. Houve manifestação dentro e fora da Casa Legislativa e a Guarda Municipal e o Batalhão de Choque da Polícia Militar usaram bombas de efeito moral para conter servidores que protestavam.

Na tribuna, base e oposição levaram praticamente doze horas para conseguir votar os projetos mais polêmicos da pauta: o PL 1.590/16 e o PL 1.591/16. O primeiro traz mudanças na estrutura organizacional da prefeitura. Conhecida também por Reforma Administrativa, a matéria determina a redução das secretarias municipais de 28 para 14, redução no número de cargos comissionados e funções gratificadas, e extinção de gratificações de



Servidores pedem pela revogação das leis que retiram direitos dos trabalhadores

atividade especial. Foram 14 votos a favor do projeto, um contra e oito vereadores que se disseram impedidos de votar.

O segundo alterou pontos no estatuto dos servidores municipais e estabeleceu mudanças em relação a indenizações, gratificações, diárias, remuneração por serviços noturnos e por serviços extraordinários, gratificação natalina, gratificação por exercício de atividades especiais, férias dos auxiliares de sala e licenças. A votação

foi de 12 votos a favor e 11 contra. Pedrão (PP) questionou a falta de balancete do município para apoiar a apreciação das matérias: “esse projeto de lei foi feito de forma autoritária e sem debate público. É inconsistente e imoral”, declarou. Roberto Katumi (PSD), líder do governo, defendeu a necessidade de aprovação das matérias: “A situação financeira do município é crítica”.

O prefeito Gean Loureiro avalia que os

projetos são polêmicos, mas necessários. “Os vereadores entenderam a importância dessas novas leis para o futuro da cidade. Peguei a prefeitura com um déficit de R\$ 1 bilhão. Saúde e educação não se faz da noite para o dia, estamos primeiro arrumando a ‘casa’ para em seguida implantar ações de curto, médio e longo prazo na melhoria dos serviços da cidade”, disse. Para o prefeito, se as medidas não fossem tomadas, não haveria recursos para pagar salários de profissionais ou comprar suprimentos e medicamentos.

GREVE CONTINUA

O Ministério Público de Florianópolis, por meio do promotor Daniel Paladino, pediu o fim da greve. A diretora de comunicação do Sindicato dos Trabalhadores no Serviço Público da Capital (Sintrasm), Ana Claudia da Silva, no entanto, reforça que a greve continua sem previsão de acabar. “Os trabalhadores não concordarão com outra proposta que não seja a revogação das leis que retiram direitos dos trabalhadores”, disse.

Acesse o QR Code para conhecer os projetos do pacote



COLUNA POLÍTICA

Raul Sartori

raulsartori@raulsartori.com.br



Legado de Colombo

Pessoalmente, o governador Raimundo Colombo acompanhou, dia 11 à noite, os trabalhos de sustentação da ponte Hercílio Luz. Ele sabe, como hábil político que é, que recuperar a ponte e torná-la útil de novo, com tráfego de veículos, será o principal legado que deixa para os florianopolitanos, como fizeram Colombo Machado Salles e Pedro Ivo Campos, com as outras duas pontes que ligam a Ilha de SC ao Continente. Mas o que agrada também muita gente é que Colombo conseguiu estancar a chamada "indústria da ponte", para onde foram mais de R\$ 500 milhões desde sua interdição, em 1982. Dinheiro mais que suficiente para construir outras duas, de igual extensão, capazes de dar uma solução para décadas futuras para o complicado ir-e-vir na Capital do Estado.



Foto: Reprodução

Batuta silenciosa

O governo do Estado tem R\$ 4,7 milhões para a prova transatlântica Volvo Ocean Race, mas não será surpresa o anúncio, mais cedo ou mais tarde, da suspensão das atividades, que significaria o fim iminente, da Orquestra Sinfônica de SC (Ossca). A desculpa que deve ser dada é a falta de recursos. A conferir.

Direitos e deveres

Está aí um projeto muito bom: alguns conceitos constitucionais, como a liberdade de expressão, defesa do consumidor pelo Estado e a finalidade social da propriedade, devem ser discutidos em sala de aula. A ideia está em projeto do deputado estadual Gabriel Ribeiro (PSD).

Ilustre anônimo

Lamentável a total omissão da grande imprensa catarinense que ignorou de forma total e absoluta a morte, dia 8, no Rio de Janeiro, de pneumonia, do compositor musical catarinense Orlandivo Honório de Souza, de 79 anos. Itajaense, foi autor de grandes sucessos nos anos 60 como "Bolinha de sabão", e nos anos 80, com "Vo Batê pá tú", em parceria com Arnaud Rodrigues e Chico Anysio.

É parente

Em decisão que chama a atenção, o TJ-SC confirmou sentença de comarca da Grande Florianópolis e manteve pena contra um homem por ameaça a sua cunhada, com base na Lei Maria da Penha. Cunhada é parente por afinidade em segundo grau na linha colateral, o que permite a sua inserção no âmbito familiar, destacou o desembargador Moacyr de Moraes Lima Filho, relator da apelação em que o réu pretendia afastar-se do enquadramento na Lei Maria da Penha e ver aplicado o princípio da insignificância para, assim, obter absolvição.

Roteiro

Um atento leitor que foi ver o belíssimo filme "Estrelas além do tempo", indicado ao Oscar e que conta a história de mulheres negras decisivas na corrida espacial norte-americana, sugere a cineastas brasileiros uma linda e também real história catarinense: da professora, jornalista e filha de ex-escrava florianopolitana Antonieta de Barros (1901-1952), a primeira mulher negra eleita deputada no Brasil, Deputada estadual, de 1934 a 1937.

Fim de novela

Ótima a decisão unânime do TJ-SC de impedir municípios de criar leis que proíbam a instalação de presídios nos seus territórios. Se a moda continuasse, o governo se veria de contingência de ter que recorrer à antiga sanção criminal de mandar os condenados às galés, ao longo da costa, como já existiu no Brasil e foi abolida em 1890.

Motivos

Vai além da suposta concorrência na área médica o sombrio (nunca ninguém aparece, lógico) corporativismo que mantém sepultada a proposta do hospital de reabilitação Sarah Kubitschek, de Brasília, de ter uma unidade em SC. Uma prestigiada coluna acaba de publicar que no Sarah, onde nunca houve greve, há uma rigorosa seleção de pessoal, com extremo controle de qualidade da prestação de serviços. Por isso é uma ilha de excelência que serve de exemplo ao serviço público. Seus médicos, com dedicação exclusiva, não tem estabilidade

Pauta municipalista

O governador Raimundo Colombo determinou a criação de grupos de trabalho para atender especificamente as demandas dos municípios, que querem sua parte nos recursos que o governo estadual reteve no Fundo Social, o aumento no repasse para subsidiar o transporte escolar, a municipalização do trânsito e a presença de representante, através da sua federação (Fecam) no Conselho Estadual de Trânsito.

Atitude

Renovam-se esperanças na boa gestão pública quando se constata que em boa parte das câmaras de vereadores de SC seus novos presidentes agora começam a adotar uma atitude exemplar: não dar telefone celular com gasto ilimitado para os legisladores. Ótimo. Já ganham muito bem e trabalham pouco. Que gastem do seu bolso e que usem seu próprio aparelho. Que sirva de referência para a Assembleia Legislativa, onde a farra nessas coisas é permanente.

Discriminação

Quem mora nos pequenos municípios de SC começa a sentir-se discriminado, com o fechamento de agências do Banco do Brasil e Caixa Econômica Federal. Agora, na maior surdina, estão fechando também agências dos Correios.

Polícias unificadas

Comissão especial da Câmara dos Deputados definiu o cronograma de trabalho para este ano e aposta em unificação das polícias Civil e Militar como solução para a recente crise de segurança pública no país. Para ampliar o debate e buscar um modelo ideal de unificação, o colegiado programou uma série de seminários regionais. O primeiro será no dia 10 de março, na cidade mineira de Juiz de Fora. Outro está marcado para 27 de março, em Chapecó.

Sem efeito

É desanimador. Em quase sete anos de vigência da Lei da Ficha Limpa, apenas o senador catarinense pelo PP de Rondônia, Ivo Cassol, foi condenado pelo Supremo Tribunal Federal. Entre os 81 senadores, 26 são alvos de inquérito ou ação penal.

Teste de droga

Começou a tramitar na Câmara dos Deputados o projeto de lei 6187/16, do deputado Valdir Colatto (PMDB-SC), que inclui exame toxicológico como pré-requisito para se obter a Carteira Nacional de Habilitação (CNH). A proposta pretende evitar que pessoas dirijam sob o efeito de drogas. Atualmente, o Código de Trânsito Brasileiro prevê exames de aptidão física e mental, sobre legislação de trânsito e noções de primeiros socorros, além da prova de direção. De acordo com o projeto, o exame só deverá ser feito por aqueles que ainda não têm carteira de habilitação, e não será exigido para renovar a CNH.

Esnober

A tragédia da Chapecoense valorizou internacionalmente sua marca. Mas tudo tem seus limites. Divulgou-se ontem que o clube teria considerado insatisfatório o patrocínio da Caixa Econômica Federal, de R\$ 6 milhões para este ano, R\$ 2 milhões a mais que 2016. Teria propostas maiores, como da empresa aérea Qatar Airways, que exibe sua marca na camisa do Barcelona. O clube nega.

Mudança

Já fez coceirinha no governo catarinense, que não tocou o assunto adiante, mas continua sempre pairando nas reuniões do alto escalão, o que acaba de propor o governador do Rio Grande do Sul, em projeto enviado à Assembleia Legislativa. José Ivo Sartori quer que dirigentes sindicais de entidades de servidores públicos sejam remunerados pelos seus próprios sindicatos. O contribuinte gaúcho banca R\$ 3 milhões mensais para 317 sindicalistas.

Raul Sartori preparou outras notas exclusivas. Acesse o QR Code e confira!



CARNAVAL

Festas confirmadas

Apoio da iniciativa privada foi crucial para manter o calendário de eventos na Capital

Foto: Renato De Souza

Da redação

Os preparativos para o Carnaval 2017 em Florianópolis estão dentro do cronograma previsto, é o que confirmam a Prefeitura de Florianópolis e a Liga das Escolas de Samba de Florianópolis (LIESF). Este ano, devido à crise financeira da prefeitura da Capital, a iniciativa privada é a responsável pelos recursos financeiros, enquanto o poder público responderá pelos serviços de limpeza e segurança. A agenda inclui os desfiles das escolas de samba e dos blocos de rua e shows nacionais.

De acordo com a Secretaria de Turismo da Capital (Setur), os desfiles das escolas de samba na Passarela Nego Quirido serão realizados em parceria com as lojas Koerich e a empresa Engie Brasil Energia, através da Lei Rouanet de incentivo à cultura. Juntos, os valores somam R\$ 1 milhão. Porém, o presidente da Liga das Escolas, Joel Costa Júnior, destaca que todo o planejamento das escolas foi baseado no convênio que seria concedido pela Prefeitura da Capital e o Governo do Estado, e que foi cancelado no final de 2016. “Após o cancelamento, a Lei Rouanet, que era pra ser um complemento de recurso, se tornou do dia para a noite a principal e única fonte, conta”. A Prefeitura, por sua vez, será responsável pela limpeza da passarela e de suas áreas, colocação de sinalização e grades externas, e pela segurança.

O apoio do município aos blocos carnavalescos ficará restrito a cessão de banheiros químicos, grades, tendas e ao monitoramento da Guarda Municipal. Segundo a Setur, nenhuma agremiação foi contemplada com repasse de verbas, respeitando inclusive uma orientação do Ministério Público de Santa Catarina nesse sentido. “Os itens com os quais o município pode colaborar dependiam de reserva antecipada de equipamentos e servidores, levando-se em conta o número de blocos a serem atendidos”, disse a assessoria de imprensa. As 35 entidades que respeitaram todos esses pré-requisitos foram atendidas. Entre elas, o Enterro da Tristeza e o Bloco Sou+Eu. Ficaram excluídas do processo as que encaminharam a solicitação depois do prazo previsto, incluindo-se nestes casos o Carnaval do Zé Pereira e o Berbigão do Boca.

SHOWS NACIONAIS

Na Avenida Paulo Fontes, no Centro da cidade, acontecem shows nacionais gratuitos patrocinados pela Skol, que participa do Carnaval de Florianópolis há cinco anos consecutivos. “A parceria público-privada é a única maneira de o município trabalhar as festas. O dinheiro público tem que ser investido no serviço público”, destacou o prefeito da Capital, Gean Loureiro.



Desfile das escolas de samba será nesta sexta-feira, 25/02, a partir das 22 horas

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO:

Foto: Reprodução

BLOCOS E ESCOLAS DE SAMBA

Dia 23 (quinta-feira): o bloco Enterro da Tristeza sairá da Avenida Hercílio Luz, esquina com a Avenida Mauro Ramos, em direção à Praça XV de Novembro.

Dia 25 (sexta-feira): os blocos de sujos desfilam pelas ruas da região central. A expectativa é de que os desfiles sejam acompanhados por mais de 130 mil pessoas.

Dia 25 (sexta-feira): desfiles das Escolas de Samba (Grupo Especial), a partir das 22h.

Dia 27 (domingo): o POP Gay vai acontecer dentro do espaço da Arena Skol na Praça Fernando Machado. Não será cobrada entrada para a festa.

Dia 27 (domingo): apuração das escolas campeãs, a partir das 15h.

Dia 28 (segunda-feira): desfile das Escolas de Samba campeãs, a partir das 22h.

Obs: Para garantir o retorno ao lar após a festa serão disponibilizados a cada dia 20 ônibus extra nos horários de maior procura.

Venda de ingressos: os ingressos para camarotes e arquibancadas estão à venda nas unidades das Lojas Koerich, nas lojas Blueticket, no Beiramar Shopping, e no site Blueticket.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES (Passarela Nego Quirido)

Abertura dos portões: 20 horas. Não



Mais de 130 mil pessoas devem desfilarem no tradicional Bloco dos Sujos, no Centro da cidade

há estacionamento no local. Proibido levar isopores, garrafas de vidro, armas, objetos cortantes, sinalizadores e fogos de artifício. São permitidas até três latinhas de refrigerante, suco ou cerveja por pessoa, até duas garrafas de 600 ml de água ou refrigerante por pessoa e dois itens de alimentação (frutas, salgadinhos ou sanduíche).

CARNAVAL SKOL FLORIPA

Dia 24 (sexta-feira): Ludmilla e Mc Koringa dão início às comemorações do Carnaval Skol Floripa. Com músicas que misturam elementos do funk carioca e o pop mainstream, a cantora promete agitar a noite e colocar todo mundo para dançar ao som dos hits “Bom”, “Sou eu”, “24 horas por dia” e “É hoje”. O também cantor de funk Mc Koringa sobe ao palco com suas

músicas “O Tamborzão Tá Rolando”.

Dia 25 (sábado): dia do tradicional Bloco dos Sujos, é a vez dos Hawaianos embalarem a tarde da galera do Bloquete e Calma Beth com os sons “Mistura Louca”, “Festinha” e “É o Pente”.

Dia 26 (domingo): o funkeiro carioca Mc Sapão se apresenta com os hits “Vou desafiar você”, “Rei do Baile” e “Doidelícia”.

Dia 26 (domingo): a Turma do Pagode apresenta seu álbum “TDP XV anos”, trazendo os sucessos “Puxa, Agarra e Beija”, “Deixa Em Off” e “Aliança No Dedo”.

Dia 27 (segunda-feira): o tradicional Pop Gay terá a cantora Lexa com as canções “Para de Marra”, “Posso Ser”, “Se Eu Mandar”, “Pior Que Sinto Falta” e “Já é”.

Dia 28 (terça-feira): Jota Quest e Melanina Carioca. Os mineiros do Jota Quest trazem um repertório recheado de sucessos, como “Fácil”, “Dias Melhores”, “Encontrar Alguém”, “Só Hoje”, e muitos outros hits. Diretamente do Vidigal, a banda Melanina Carioca traz muita diversão, swing e uma envolvente mistura de funk, samba, pagode, MPB e Hip-Hop.

Todos os eventos são gratuitos e serão realizados na praça Fernando Machado.

SEGURANÇA

Patrulha em duas rodas

Projeto da Guarda Municipal de Florianópolis existe há oito anos e visa o patrulhamento preventivo

Da redação

Os moradores da Beira-mar Norte já podem se acostumar com a presença de dois agentes de farda azul pilotando uma bicicleta pela rua Bocaiúva e áreas próximas em dias alternados. O projeto Ronda Bike da Guarda Municipal de Florianópolis (GMF) foi relançado na região no início de fevereiro e desde então, os agentes fazem o patrulhamento preventivo em locais com grande concentração de pessoas.

As rondas do projeto que existe há oito anos são frequentes na região continental da cidade e possuem o intuito de aproximar a imagem da GMF da rotina da população. “Estávamos com dois guardas atendendo o bairro Coqueiros, mas queremos aumentar o efetivo do projeto, pois assim há uma aproximação

A princípio a Guarda Municipal terá uma guarnição com dois agentes fazendo rondas nas regiões da Beira-mar Norte e Córrego Grande



Foto: Larissa Gaspar

maior com as pessoas do que um policial num carro, e existe a facilidade de se locomover mais rápido do que se estivermos a pé”, explica o guarda municipal Henrique Perini.

A melhora na saúde dos agentes e o

contato mais próximo com porteiros e comerciantes da região são outros benefícios apontados por Perini para a continuidade do Ronda Bike. “Podemos conversar melhor com os comerciantes, porteiros, corretores e ciclistas da Beira-mar Norte. Isso só

é possível porque estamos nas ruas mantendo o bairro mais seguro. Nosso objetivo é estar próximo da população fazendo patrulhas preventivas”, complementa. Além disso, o custo operacional e de manutenção de uma bicicleta é mais baixo.

PROTEJA O SEU ENTORNO!

- 1) Não deixe objetos à mostra no interior do veículo;
- 2) Obedeça às regras de trânsito;
- 3) Converse com um policial ou guarda municipal que esteja de serviço no seu bairro para que ele saiba das ocorrências que acontecem na sua região;
- 4) Esteja atento a movimentações de pessoas ou veículos que não são conhecidos na sua rua;
- 5) Tenha os números de órgãos de segurança sempre à mão: Polícia Militar (190) ou Guarda Municipal (153)

A rede estadual de ensino que é referência no Brasil está pronta para mais um ano letivo.

Aumento de **0,6 pontos** no IDEB.



533 escolas com jornada ampliada.



Melhor ensino fundamental anos finais. **IDEB 2015**



Mais de **R\$ 500*** milhões investidos em reformas e novas escolas.



Todos os diretores escolhidos por professores, estudantes e pais.



* Investidos por meio do Pacto pela Educação, de 2012 a 2017.

GOVERNO DE SANTA CATARINA
Secretaria de Estado da Educação

É com educação de qualidade que Santa Catarina vai mais longe.



Urbano Salles

urbanosalles@uol.com.br

Foto: Darline Santos

Sua Santidade

Admirado por suas ações sociais nos morros de Florianópolis, o padre Wilson Groh foi recebido pelo Papa Francisco, dia 16. A audiência foi privada, um sinal de prestígio no Vaticano. O religioso catarinense, que em 2014 foi escolhido "Personalidade do Ano" pelo Imagem da Ilha, contou com a ajuda de amigos para viabilizar a viagem. Entre outros colaboradores, estão Alice Kuerten, o empresário João Batista Lohn, a advogada Anita Gomes Vieira e a cartorária Cristina Lacerda Prazeres.

Mundo digital

Fora da TV desde que se desligou da TVCOM, emissora que sai do ar dia 27 deste mês, Omar Carvalho agora está investindo na Internet. Seu foco principal tem sido o YouTube.

Juventude no comando

Após um período atuando em outras agências da CEF na Grande Florianópolis, o jovem Marcelo Bernardo Teodosio está de volta à rotina de trabalho na Avenida Beira-Mar, agora com novo status. Retornou como gerente geral da agência Baía Norte, próxima ao Ministério Público Federal.

Fernanda Hermann e a diretora de criação da Zyow, Débora Salvadori, na noite de abertura da Estação Santo Antônio, na SC- 0 1



Corpo e alma

Déborah Costa é a nova cerimonialista da Prefeitura. Entre outras curiosidades pessoais, a bela morena é ligada ao ciclismo e tem uma tatuagem, discreta, no pescoço.

Ceviche à mesa

Izete e Sidney Carlin passaram uma semana no Peru, país vizinho que tem cada vez mais atraído a atenção dos brasileiros. Além de conferir atrações turísticas tradicionais, o casal apostou a sorte em cassinos, uma das paixões do advogado.

Experiência espanhola

Está terminando a temporada de Gerson Hülbert em Barcelona, onde desde o final de 2016 faz pós-graduação. Até poucas semanas atrás, a mulher, Tatiana, e o filho, Theo, estavam com ele na Espanha, mas voltaram para Florianópolis em janeiro. O herdeiro, de 10 anos, estudou um mês na escolinha do Barcelona e chegou a conhecer o ídolo Neymar no "FOGO", restaurante que o jogador Dani Alves tem na cidade.

Choro de bebê

Demóstenes e Katia Cardoso Dimatos estão na maior expectativa. Está prevista para os últimos dias de fevereiro a chegada do primeiro neto do casal, Lucas, primogênito de Gabriela e do cirurgião plástico Dimitri Cardoso Dimatos.

Bandeira nos pampas

A catarinense Le Monde Citroën vive nova fase de expansão. A partir de março começará a atuar também em Porto Alegre, um dos principais mercados de automóveis do Brasil. No início de fevereiro, a empresa fez sua convenção anual com mais de 250 convidados no Continente Park Shopping. Destaque para a presença do presidente da PSA (Peugeot-Citroën) no Brasil e América Latina, Carlos Gomes.

Ícone pop

Nome forte do universo da pop art catarinense, Anderson Rodrigues acaba de assinar a primeira de uma série de pratos pintados por ele em cima da cerâmica. Tudo dentro do conceito de "arte utilitária". Os seis primeiros, cada um diferente do outro, têm em comum apenas o tema: a artista plástica mexicana Frida Kahlo.

Missão árdua

Embora ainda de luto pela recente perda do pai, Odila e Vera Diotalleve têm vivido momentos de pura alegria em família nas últimas semanas. E o motivo é forte: o irmão Wenceslau é o engenheiro responsável pela recuperação da Hercílio Luz, que está indo "de vento em popa". Virou celebridade na cidade por ter nas mãos o desafio de devolver a velha ponte novinha em folha à cidade.

Vera voltou

Aos 44 anos de carreira, a catarinense Vera Fischer está de volta ao teatro com a comédia "Ela é o Cara". Dias 3 e 4 de março, estará no teatro Fernanda Montenegro, em Curitiba. Escrita especialmente para ela por Márcio Araújo e Andrea Batitucci. Ainda não foi anunciada data para o novo trabalho da atriz ser apresentado em Florianópolis.

Aliança celebrada

Um coquetel na Collins Avenue, em Miami, dia 16, celebrou a parceria entre a Schaefer Yachts, de Florianópolis, e a italiana Pininfarina, um dos mais importantes estúdios de design do mundo. O cenário da comemoração foi o Yachts Miami Beach, megashow náutico realizado há 29 anos.



CURSO REGULAR

MATRÍCULAS ABERTAS

INÍCIO EM 06/MAR

 Aliança Francesa
Florianópolis

60 ANOS
EM SANTA
CATARINA

Rua. Visconde de Ouro Preto, 282
Centro - Florianópolis/SC
Telefone: (48) 3222-8925
www.affloripa.com.br

CONTEÚDO

Comunicação muda, empresas avançam

Agência Letra Editorial completa dez anos com lançamento de serviços de marketing digital

Da redação

O trabalho de assessoria de comunicação tem mudado muito na última década. Com a difusão das redes sociais e a facilidade de acessar informações online, as empresas que atuam nessa área alteraram a dinâmica de trabalho e estão cada vez mais especializadas na comunicação institucional e na produção de conteúdo para os canais próprios dos clientes. Em Florianópolis, a Letra Editorial, comandada pelas jornalistas Sandra Werle e Sara Caprario, passou a atuar nessa área há cerca de um ano em parceria com a empresa Resultados Digitais. Agora a agência completa seus 10 anos com o lançamento da Letra Digital, especializada em serviços de marketing digital.

“Estamos ampliando o espectro de atuação para poder atender as demandas dos atuais clientes e também gerar novos negócios”, afirma Sara Caprario. Segundo ela, este mercado está em advento no país e os diferenciais na oferta de serviços estão justamente na produção de conteúdo, a área que os jornalistas mais dominam. “Aliando essa produção com a criação de layouts atraentes e modernos, as empresas de comunicação conseguem atender todo o ciclo de demandas dos clientes. Ou seja, atingir o público interno com a comunicação institucional, a sociedade com o relacionamento com a

imprensa e o público consumidor com o marketing digital”, destaca.

As novidades na área da comunicação revelam que não basta atrair um potencial cliente, é necessário alimentar esse relacionamento no dia a dia, através de conteúdos personalizados criados pela própria empresa. “Essa modernização do marketing vem provando diariamente sua importância para os negócios de hoje em dia, com uma comunicação online pautada na promoção de conteúdos informativos e eficazes. Ao produzir materiais de interesse conseguimos transformar o marketing em uma relação mais humana e inspiradora”, complementa Caprario.

A sócia da Letra, Sandra Werle, destaca que a experiência de anos com publicações impressas e virtuais foi fundamental para que a agência expandisse sua oferta de serviços. “Atuamos desde o planejamento, passando pelos textos, edição e editoração, até o produto final. Isso facilitou bastante para oferecermos as ações de marketing digital, já que prevê uma personalização do conteúdo para os consumidores”.



Time de sucesso: da esquerda para a direita, Bruna Leal (sentada), Monique Latrônico de Souza, Sara Caprario, Sandra Werle, Josiane Manoel e Mariany Bittencourt

Mais sobre a Letra Editorial

Criada em 2007 pelas jornalistas Maria José Coelho e Sandra Werle, a Letra Editorial nasceu para oficializar os serviços editoriais realizados pelas duas sócias. Mas já no final do mesmo ano, a entrada da jornalista Sara Caprario na sociedade expandiu a atuação para a área de assessoria de imprensa. Em 2009 sai a sócia Maria José que tinha outras atividades com seu Instituto Primeiro Plano e entra Mônica Funfgelt. Nessa época a empresa começou a se estruturar com a vinda de duas estagiárias e em 2012 foram contratadas as primeiras funcionárias, sendo uma jornalista, uma produtora e uma bibliotecária para cuidar do monitoramento de informações. O atendimento regional a grandes empresas, como Natura e Brasil Kirin, foram importantes para o amadurecimento da empresa.

Em dezembro de 2012 a sócia Mônica deixa a empresa para se dedicar a outros projetos e já na sede nova e atual, a empresa aprimorou ainda mais os processos dividindo as funções administrativas e de prospecção entre as duas sócias. Ao vencer algumas licitações de serviços para autarquias federais, como os conselhos profissionais, a Letra ganha espaço no mercado. Um assalto em 2014 abalou

mas não derrubou a empresa que teve quase todos os equipamentos furtados. Ao contrário, serviu de lição em vários aspectos e a história ainda virou case no Sebrae Nacional pois foi preciso recorrer a um financiamento especial para micro e pequenas empresas.

Nesse mesmo ano as sócias assumiram um desafio de produzir revistas para todas as capitais que sediavam jogos da Copa do Mundo, um projeto do Grupo RIC. Nos anos seguintes, novos clientes entraram na carteira da Letra, outros saíram com a crise nacional. A equipe também modificou um pouco e atualmente conta com as duas sócias, quatro funcionárias e três colaboradoras terceirizadas. No seu nono ano, inicia o processo de aproximação com o novo mercado que se abre para as agências de comunicação, o Inbound Marketing.

Ao completar 10 anos, em 2017, o lançamento da Letra Digital vem coroar com êxito o esforço contínuo dessa equipe de mulheres que sempre trabalha como um time para alcançar resultados e fazer a melhor entrega aos seus clientes.

DEPOIMENTOS DE CLIENTES

“As ações do Conselho Regional de Contabilidade chegam todos os dias em forma de notícias aos mais de 21 mil profissionais catarinenses com a supervisão da equipe da Letra Editorial. Além do site, nossas redes sociais são alimentadas com conteúdo qualificado, muitas vezes resultante de coberturas dos muitos eventos realizados neste conselho. As jornalistas buscam espaços na imprensa para que possamos informar sobre mudanças importantes na área contábil. Muito mais que uma assessoria, são nossos parceiros no trabalho realizado em prol da classe e na defesa da sociedade.”



Marcello Seemann, presidente do Conselho Regional de Contabilidade de Santa Catarina (CRCSC).



“Desde que a Letra Editorial assumiu a comunicação da FECESC, avançamos muito neste tema, adotando algumas medidas de impacto para a Federação e também para atender as demandas dos sindicatos filiados. Melhorou bastante a qualidade das nossas informações e a produção de notícias para os canais de comunicação – a reformulação do site da FECESC e o fomento sistemático da nossa página de Facebook são expressões disso.”

Francisco Alano, presidente da Federação dos Trabalhadores no Comércio de Santa Catarina (FECESC).

“Quando fui vice-presidente da ABEn (Associação Brasileira de Enfermagem) conheci a equipe da Letra Editorial na cobertura do Congresso realizado em Florianópolis, em 2010. O resultado foi tão positivo que a empresa foi contratada para fazer assessoria dos congressos nos anos seguintes em Maceió (AL), Porto Alegre (RS) e Rio de Janeiro (RJ), sempre com serviços de assessoria de imprensa e produção de informativos diários durante o evento. Hoje conto com a consultoria da jornalista Sara Caprario no Conselho Regional de Enfermagem (Coren/SC).”



Helga Regina Bresciani, presidente do Coren/SC

SERVIÇO

www.letraeditorial.com.br

Arquitetura

& decoração

CONFORTÁVEL, PORÉM, ELEGANTE

Salas que exercem dupla função pedem praticidade

• Página D3

DÉCOR
2017 pede!

• Página D4



Pequenos detalhes que fazem a diferença

Estar e Home Theater: proposta é que as funções não interfiram uma na outra



DECORativas

Palavra de arquiteto

Arq. Mário Pinheiro
pinheiro@psfarquitetura.com.br

De volta à rotina

Beira mar, canoa remando, pessoas caminhando, crianças de volta à escola e carros se alastrando. A cidade aos poucos vai esvaziando com a saída dos nossos visitantes abençoados com os belíssimos dias de sol. A vida volta à rotina e a urbanidade se estabelece como deve ser nas grandes capitais. O colapso do país pode até ser a solução ou o marco de um novo começo, mas as questões enfrentadas não são poucas. Apenas queremos dignidade para trabalhar e honrar os nossos compromissos com felicidade e saúde.

A nossa Floripa passa por um momento de transição e não dá mais para “tapar o sol com a peneira”. Espero que a nova prefeitura inicie um caminho repleto de boas ações e soluções saudáveis a para a cidade e a sua economia. Torço pelo desfecho positivo do plano diretor e para que ele promova o crescimento planejado e não a estagnação proposta. Um futuro melhor é o que todos queremos e que ele venha através da mobilidade urbana, do crescimento econômico, da reafirmação da construção civil, da geração de empregos, da cadeia produtiva. Afinal, somos uma cidade grande, somos a capital do Estado.

A estrada para o futuro nos promete um novo caminho com muitos benefícios. Que os grupos negativos, os famosos “do contra”, os infundáveis “eu já estou e ninguém mais entra”, passem a pensar no todo, na cidade, no urbano, no lazer e não somente na sua rua e no seu benefício próprio. Este ano, com o Carnaval no último dia de fevereiro, a rotina da cidade volta aos eixos mais cedo, e com isso a esperança de reação mais rápida. Arquitetura, engenharia e construção civil já demonstram sinais positivos após um ano de reestruturação e acomodação do mercado.



Sem surpresas no quebra-quebra

A Asbea/SC lançou um manual com orientação de processos de obras e reformas para condomínios. O documento tem o objetivo de esclarecer a atuação dos envolvidos, suas responsabilidades, orientando os síndicos nas exigências das documentações e prevenções necessárias quanto à contratação de profissionais habilitados, competências, gestão de processos e responsabilidade civil. Confira mais em: www.condominiosc.com.br.

Plano furado

O trabalho do Instituto de Planejamento Urbano de Florianópolis (IPUF) é realizado sobre base cartográfica desatualizada e, por conta disso, áreas extremamente consolidadas com edificações em uso e alvarás de funcionamento são desconsideradas e transformadas em APPs (Áreas de Preservação Permanentes). Ainda sem rumo e encurralada por disputa de poderes, a cidade segue sem um plano diretor com consistência jurídica. O que se tem é um “plano novo” do novo plano, o que deve nos levar ao velho, se é que podemos compreender.

O estiloso Quay

Convido-os a conhecer o apartamento decorado do Quay Luxury Home Design, em Jurerê Internacional. O projeto de interiores leva a assinatura PSF Arquitetura, em parceria com a Construtora CFL, que abre as portas e transforma a nova versão de apartamento decorado “test drive”.



“Começamos o ano com muita **energia positiva** e estamos **preparando muitas novidades** pra vocês! Aguardem para Março! Feliz 2017!”

Paula Pereira Oliveira, proprietária da loja Paula Papéis e Tecidos



• Paula Papéis e Tecidos

Rua Almirante Lamego, 1455 - Loja 12, Centro
Fones: 3222-8391/3222-8392/9919-1379 (WhatsApp)
www.paulapapeis.com.br

www.agilfarma.com.br

Agilfarma

MEDICAMENTOS

- AMPLA LINHA DE MEDICAMENTOS EM GERAL
- HORMÔNIOS DO CRESCIMENTO E INSULINAS
- MEDICAMENTOS PARA REPRODUÇÃO HUMANA
- MEDICAMENTOS ESPECIAIS
- DERMOCOSMÉTICOS
- ONCOLÓGICOS
- DIU

TELE-ENTREGA
51 **3323.8383**
PORTO ALEGRE
Rua Dr. Timóteo 43 – Floresta

TELE-ENTREGA
48 **3028.8385**
FLORIANÓPOLIS
Av. Rio Branco 380/305 – Centro

FUNCIONALIDADE

Uma sala, dois ambientes

Como criar o ambiente ideal que seja adequado para as funções de estar e home theater

Muitas salas costumam exercer o papel de estar e home theater. Sendo assim, é preciso que o ambiente se adeque para que as duas funções não interfiram uma na outra. É importante ter, ao mesmo tempo, um espaço confortável para uma boa conversa entre amigos e família, porém, que também seja agradável e aconchegante para assistir a um bom filme.

De acordo com a arquiteta Luciana Araújo, para que o espaço seja bem dividido, o mais importante é organizar a disposição do mobiliário de forma que o cliente não tenha apenas um sofá voltado para a televisão. “É necessário pensar no espaço como uma sala de estar e para que ele disponha pelo menos uma poltrona voltada para o sofá. Se conseguir mais de uma, é o ideal. Pensar num local para apoiar petiscos também é muito importante. Se não conseguir espaço para uma mesa de centro, pode utilizar o móvel da TV, um banco ou uma mesa lateral. Hoje em dia existem mesas laterais menores que podem ser utilizadas na frente do sofá também.”, explica.

Ela ressalta que a primeira escolha a ser

A cadeira virada para o sofá favorece a conversa. Os banquinhos de estofado de couro servem não só como assento quanto apoio para bebidas e petiscos



feita, sem dúvida, é um sofá confortável. Porém, é necessário que se tome cuidado com os modelos retráteis, pois costumam ser muito atrativos por sua funcionalidade, mas podem preencher muito espaço no ambiente, comprometendo a proporção da sala. “Verifique as medidas para que não atrapalhe a circulação. Os bancos também são ótimos aliados para este tipo de espa-

ço, porque servem como assentos, apoios de pé e como um local para apoiar uma bandeja em locais menores”, descreve.

OUTROS ITENS INDISPENSÁVEIS

A arquiteta Carmen Calixto também aposta no sofá como o grande curinga para a disposição do ambiente, além do uso de bons tecidos para compor a decoração. “Os

tecidos a serem escolhidos para os sofás e poltronas devem ser confortáveis ao toque e resistentes, pois no home theater, o usuário passa muito tempo sobre o sofá. É superimportante que os tecidos sejam impermeabilizados, para resistir ao dia a dia. Os tapetes são muito recomendados para esse tipo de ambiente, pois, além de deixarem o espaço mais aconchegante, também auxiliam na acústica. As cortinas devem ter o black-out independente do tecido, para que possa ser usado apenas para ver TV”, afirma.

Com um planejamento adequado, a sala de tamanho compacto cumpre muito bem a função de estar e home



Fotos: Henrique Queiroga

QUADROS

Como utilizá-los?

Profissional ensina a compor a decoração de forma simples e elegante

Uma parede bem decorada dá vida ao ambiente. Segundo a arquiteta e designer de interiores Fernanda Hoffmann, uma das formas é criar uma composição de quadros, opção para todos os tipos de cômodos e que pode ser feita de diversas maneiras. Confira algumas dicas da especialista:

EXISTE ALTURA CERTA?

De acordo com Fernanda, deve-se ter em mente uma altura pré-estabelecida. “A mais comum é a de 1,60m contada a partir do chão até o meio do quadro. Não é uma medida obrigatória, mas é uma dica para começar a pensar nesta forma de disposição, já que é a posição que a maioria consegue apreciá-lo”.

POSICIONAMENTO

É fundamental prestar atenção no mobiliário do espaço. Se for colocar o quadro na sala, eles devem ficar pelo menos 25 cm acima do sofá. O mesmo vale para os quartos, em relação a cama, aparadores, mesas de jantar etc. No caso de escadas, os quadros devem acompanhar sua inclinação.

SIMETRIA

“Não acredito que a posição dos quadros deve ser simétrica. Um exemplo é que os



Fotos: Divulgação/Sidney Doll

Os quadros podem estar apoiados na mobília, desde que haja um equilíbrio com o restante do ambiente, como neste quarto

quadros não precisam estar pendurados na parede, podem estar apoiados na mobília, prateleiras e até mesmo no chão”, afirma a especialista, que ressalta a importância de testar as peças antes de furar a parede para ver se gosta da composição, pois não existe regra e sim uma questão de gosto.

MOLDURAS

A escolha é livre, não é necessário seguir um estilo só. É importante observar qual é a decoração geral do ambiente, fazendo

com que haja um equilíbrio com o todo. “As molduras não precisam ser todas iguais, pode-se misturar quadros com e sem molduras, mas é fato que as semelhantes produzem um efeito mais clean. Modelos variados criam uma textura maior e pedem uma decoração mais limpa no restante do espaço para não sobrecarregar. Não necessariamente precisa de um quadro com foto, a composição apenas com molduras também é interessante”, orienta a designer.

Gostou? Então acesse o QR Code que tem mais dicas!



A longa parede da sala ganhou uma espécie de galeria com os quadros dispostos lado a lado

3.800m² de área de lazer.
Só não tem espaço para o tédio.

JAZZ
CLUB



A ARTE DE VIVER



IMAGEM REAL DO EMPREENDIMENTO



PRONTO PARA MORAR.

AMPLOS APTOS DE 2 SUÍTES COM ATÉ 179 M².

A MELHOR LOCALIZAÇÃO PRÓXIMO À BEIRA-MAR.

UM VERDADEIRO CLUBE EM CASA: 3.800 M² DE ÁREA DE LAZER.

VAGAS EXTRAS DE GARAGEM.

SIMPHONIA
WOA BEIRAMAR

PLANTÃO DE VENDAS:
(48) 3224-1001
AV BEIRA-MAR NORTE 3974



REGISTRO DE INCORPORAÇÃO: 1º OFÍCIO DE REGISTRO DE IMÓVEIS DE FLORIANÓPOLIS, SOB N° 75.203-R1, DATADO DE 02/06/2011.



VISITE OS DECORADOS.

Foto: Agência Fotosite

Feminina

O OUTONO ESTÁ A CAMINHO

*Modelagens amplas e formas fluidas
prometem tomar conta da estação*

• Página F4

BEM-ESTAR

Por Vinicius Santos

Professor na academia Better You.

É especialista em Condicionamento Físico e Musculação, em Reabilitação de Lesões e Doenças Músculo Esqueléticas



Você já ouviu falar em sarcopenia?

A expectativa de vida vem aumentando de forma expressiva. Há dois séculos, a expectativa média era de 45 anos. Atualmente, em países desenvolvidos, é de mais de 80 anos. A tendência é que essa média ultrapasse os 100 anos em 2040. O envelhecimento é um processo natural e é cada vez mais importante entender os desafios que ele nos impõe. Um deles é a sarcopenia, uma síndrome progressiva e generalizada de perda de massa e força muscular.

A sarcopenia acarreta dificuldades ou incapacidades de realizar atividades diárias, gerando uma perda significativa da qualidade de vida. Após os 50 anos, uma série de funções hormonais, imunológicas e metabólicas perde eficiência. Diversas pesquisas científicas revelam uma perda de massa muscular de 50%, entre os 20 e os 90 anos, com aceleração deste processo a partir dos 60 anos, diminuindo até 30% de músculo por década. Com isso, há uma redução da capacidade cardiovascular e da capacidade de gerar força e potência, levando à diminuição do metabolismo e ao aumento de doenças crônicas.

O sedentarismo é o maior vilão para a perda de força. Por isso, a prática regular de exercícios físicos é fundamental e necessária. Estudo dirigido por Murlasits, em 2012, demonstrou que a intervenção do treinamento de força de duas a três vezes semanais é capaz de aumentar em 20% a força nos idosos em apenas oito semanas. Outra importante pesquisa, realizada em 2015 na Áustria, verificou que o treinamento de musculação melhora a capacidade funcional e de força, revertendo a níveis semelhantes a jovens de 20 anos. Sim, é isso mesmo, 20 anos! E o treinamento melhora, entre outras coisas, a agilidade, a potência e o equilíbrio, além de diminuir as dores articulares e as chances de doenças crônicas.

Portanto, não fique parado! Atividade física rejuvenesce! Mais do que se preocupar com a longevidade, o importante é chegar à terceira idade com saúde, disposição e alegria.

www.betteryou.com.br


Medicamentos específicos podem reduzir drasticamente as mortes por doenças cardiovasculares

Aula experimental e estacionamento GRATUITOS!

BETTER YOU
ACADEMIA

MEDICINA PREVENTIVA

Por Dr. Jamil Mattar Valente

Médico cardiologista



O Colesterol e os Triglicerídeos - Parte II

Alguns autores usam a relação colesterol total e colesterol HDL como um indicador de risco coronariano relacionado à dislipidemia (aumento da taxa de gordura no sangue). Quanto mais baixa esta relação, menor é o risco. Ainda que essas relações sejam úteis, elas podem esconder importantes informações em muitos pacientes. Por exemplo, um colesterol total de 300 mg/dL e um colesterol HDL de 60 mg/dL vai resultar em uma relação igual a de um colesterol total de 150 mg/dL com um colesterol HDL de 30 mg/dL. Na verdade, apesar de a relação ser igual, um colesterol total de 300 mg/dL oferece um risco maior de eventos coronarianos do que um colesterol de 150 mg/dL.

Nas populações ocidentais, os valores do colesterol são cerca de 20% mais altos do que nas populações asiáticas e excedem 300 mg/dL em aproximadamente 5% dos adultos. Os níveis de colesterol total e LDL tendem a aumen-



- mostrou uma redução de 44% em um desfecho combinado de infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral, revascularização miocárdica, hospitalização por angina instável ou morte de causa cardiovascular, em homens e mulheres.

tar com a idade em pessoas que estão com boa saúde e o declínio destes é visto em doenças agudas.

Os adultos tratados com estatinas, uma classe de medicamento usado para tratar o colesterol elevado, têm estatisticamente significativas e clinicamente importantes reduções nas taxas de infarto do miocárdio, novos casos de angina,

necessidade de cirurgia de ponte safena ou de angioplastia coronária. Um estudo realizado pela Universidade do Oeste da Escócia mostrou uma redução de 31% de infarto do miocárdio em homens de meia-idade tratados com pravastatina comparada com placebo. Já o estudo Ascot - Anglo Scandinavian Cardiac Outcomes Trial utilizou atorvastatina em pessoas com hipertensão arterial sistêmica e outros fatores de risco, mas sem doença arterial coronariana demonstrada, e apresentou uma redução de 36% de eventos isquêmicos.

Como uma justificativa para o uso de estatinas na prevenção, o Estudo Júpter - publicado em 2008 e um importante marco para a prevenção primária cardiovascular

Ótica
Rio Branco
fashion.express

Matriz (48) 3224-1224 Avenida Rio Branco, 623 Centro - Florianópolis/SC
Filial (48) 3324-1224 Rua General Bittencourt, 1656 Estreito - Florianópolis/SC

www.oticariobranco.com.br
contato@oticariobranco.com.br
/oticariobrancofloripa
/oticariobrancofloripa

SAÚDE BUCAL

Por Dr. Christian Emerich

Cirurgião-dentista

CRO/SC - 7558

E-mail: christianflorianopolis@hotmail.com

Restaurações que resistem ao tempo

A busca de muitas pessoas por uma melhor aparência exige da área científica um trabalho constante para obter tecnologias voltadas à estética. Na odontologia o desafio é obter materiais que reúnam resistência e aspecto visual semelhante à estrutura dos dentes. As restaurações indiretas, também conhecidas por ONLAY ou BLOCO cumprem bem esse papel. Elas são peças confeccionadas em laboratório por meio de impressoras 3D ou esculpidas artesanalmente, indicadas principalmente nas reabilitações em que as restaurações diretas ou convencionais são contra in-

dicadas.

A troca das restaurações de amálgama - feitas com liga metálica - por estas mais modernas, têm sido um dos principais procedimentos realizados nos consultórios atualmente. No entanto, as restaurações indiretas precisam de um preparo especial, com a moldagem da região em que serão colocadas, e de uma consulta posterior para

a cimentação das peças. Elas geralmente são confeccionadas com resinas modificadas ou com estruturas cerâmicas, e podem ter variações na nomenclatura.

E por que não fazer uma restauração CONVENCIONAL?

A restauração convencional de resina é a mais utilizada e funciona muito bem quando indicada corretamente. Normalmente é a primeira escolha em cavidades pequenas e médias. Quando a cavidade é maior ou envolve cúspides (pontas formadas na extremidade de atrito dos dentes), as restaurações indiretas têm um sucesso clínico muito superior. Portanto deve-se saber que, apesar de uma restauração indireta exigir duas sessões e ser mais onerosa,

ela permitirá uma melhor adaptação, terá maior resistência ao desgaste com o tempo e, consequentemente, um melhor custo-benefício.



PILATES

Sem dores

Método auxilia na recuperação de pessoas que sofrem com dores crônicas

Da redação

Experiência sensorial e emocional desagradável associada a um dano tecidual real ou potencial. Assim a dor é definida pela Associação Internacional para o Estudo da Dor. Todas as pessoas estão sujeitas a sentir dores, muitas delas causadas pelo sedentarismo. Muito mais que estética, os movimentos realizados durante as sessões de Pilates são um alívio para quem sofre de dores crônicas, pois não causa sobrecarga, o que resulta em mais força, flexibilidade e definição muscular.

De acordo com a fisioterapeuta Tati de Bem, que tem um estúdio de Pilates homônimo, "a dor é uma sensação que pode se manifestar em qualquer pessoa quando algo de errado ocorre em seu organismo, por meio de estímulos enviados pelos nervos ao cérebro", explica. A tensão no pescoço e nos ombros é uma das reclamações mais comuns da idade moderna, pois muitas pessoas tendem a se sentar em um computador por muitas horas, sobrecarregando os músculos do pescoço e dos ombros. A própria posição de trabalho no escritório, em frente ao computador, faz com



que force mais a musculatura dos ombros para segurar os braços no momento de digitar. As pessoas também tendem a manter a tensão emocional e estresse em seus pescoços.

A maioria dos exercícios de Pilates fortalecem os músculos necessários para dar suporte adequado à coluna e facilitar a conscientização sobre o que realmente é a postura correta. "Ele trabalha postura, alongamento e fortalecimento buscando o alívio da dor nas regiões referidas pelo

paciente", destaca a fisioterapeuta. Porém, para ter um resultado mais rápido, é necessário incorporar o exercício na rotina diária.

CONSEQUÊNCIAS

Os benefícios são atraentes: muito mais disposição e qualidade de vida. "A liberação de endorfina causada pelos exercícios proporciona um dia a dia bem mais saudável, e um dos destaques está



Alívio da dor: postura, alongamento e fortalecimento com os movimentos do Pilates

na melhora do período do sono", destaca a fisioterapeuta. A indicação é de duas ou três aulas por semana, mas Tati orienta que o método pode ser feito todos os dias, dependendo da disponibilidade do aluno. Quem tem problema de coluna, por exemplo, pode complementar os exercícios em casa, sob a recomendação da fisioterapeuta.

TATI DE BEM STUDIO DE PILATES

Rua: São Jorge: 202 – Centro
Fones: 3024-2886
99615-7966 / 99915-2379



**NÃO
DEIXE
VIDAS
ESTA
CIONA
REM:**

**NÃO DÊ DINHEIRO
AOS FLANELINHAS.**

Estacionar em via pública - nos locais normatizados - é um direito seu. Você só deve pagar às empresas licenciadas.

O pagamento a flanelinhas e guardadores de carros é irregular.

NÃO INCENTIVE ESSA PRÁTICA.

Quando você dá dinheiro a um flanelinha não o ajuda; faz com que a vida dele estacione.

Se for ameaçado ou constrangido,
chame a Polícia Militar:

DISQUE 190.

Iniciativa:



Apoio:

moda

Por Maristela Amorim

Foto: Agência Fotosite



Oitentismos

Ombros em evidência e máxi formas são algumas das características mais evidentes das propostas para este outono-inverno que vem chegando, numa nítida referência à moda praticada nos anos 1980. É tendência, sim, e cada marca vem fazendo a sua releitura, imprimindo o seu conceito. A Iódice apostou no tempero da Índia com perfume punk, misturando bordados, brilhos e estampas exclusivas, acabamentos em metal e espelhos, tons terrosos e algumas pitadas quentes inspiradas nas especiarias. E sandálias com sola de madeira com aplicações de taxas e spikes. O resultado? Uma mistura bem interessante.

Puro desejo

Recém-inaugurada no Shopping Iguatemi, a Sephora já virou sensação - desde o dia da estreia, quando clientes aguardavam a abertura oficial em longa fila. Lançadora de tendências, a rede francesa foca na maquiagem, inclusive artística, com nove marcas distintas - seis delas de make - e uma infinidade de alternativas que fazem qualquer olho brilhar. Aliás, o setor de beleza passa longe da crise. "A mulher não deixa de comprar nem que seja um batom", certifica Nathália Ribeiro, gerente de produto, revelando que todos os pontos de venda têm uma aceitação ótima e um retorno incrível. O quiosque em Florianópolis, assim como os outros oito pelo Brasil, funciona como termômetro para entender o mercado. O que significa que a cidade pode ganhar, em breve, uma loja enorme. Mas isso ainda é segredo.



Tramas de efeito

A influência dos anos 80 também é reconhecida na linha de acessórios. Laci Baruffi trouxe daquela década a delicadeza artesanal para uma das suas linhas de bolsas, com acabamento em crochê feito com o próprio couro - cortado em tiras fininhas. As novidades já estão chegando nas lojas físicas e online, em edições cápsula que vão descrevendo o enredo dessa coleção batizada de História de Amor. Isso porque a designer, através das suas criações, quer revelar a sua paixão pelo couro.



Casamento feliz

As estampas características da Farm andam fazendo sucesso na Adidas. E a dupla de marcas reforça a parceria com a Fugi para bali, uma linha que expõe flores, frutas e aves tropicalmente bem compostas, mesclando a descontração das brasileiras e o exotismo da Indonésia. Outra estampa que integra a linha é a Florido, em preto e branco, realçando flores artesanais de renda de bilro. As novidades fazem parte da coleção composta por jaqueta, calça firebird, camiseta, leggings, short boxer, saia, moletom, cropped e as adilettes - chinelos da Adidas com solado anatômico e uma única tira na frente.



Calcanhar de Aquiles!

Ainda dá tempo!
Tudo a preços incríveis!

Peças únicas das mais conhecidas e exclusivas marcas do eixo Rio, SP, BH: Corporeum, Carina Duek, Spezzato, Animale, Alcaçuz e mais!

Promoção válida até 07/03

Calcanhar de Aquiles
Travessa Stodieck, 22 - Centro
Fone: 3223-5543

Grandes marcas
de **Lingeries*** **70%**
com até **70%**
de desconto



*Fotos meramente ilustrativas



PROMOÇÃO VÁLIDA
ATÉ 04/03

Cravo & Canela
Lingerie

Rua Rafael Bandeira, 300
esquina com Travessa Stodieck
Fone: 3028-5710

Aberto de segunda à sexta das 9h às 20h e aos sábados das 9h às 14h