

UMA VIDA SAUDÁVEL

CORPO, MENTE, ALMA



CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA

Três anos do Clube da Maçã Brasileira! Canal de comunicação do produtor da maçã brasileira com o consumidor. É uma alegria receber você por aqui, ouvi-lo, mostrar nosso trabalho, o processo de produção da maçã brasileira, informar os benefícios desta fruta incrível: saborosa, saudável, segura, sua praticidade e versatilidade, esclarecer, trocar e compartilhar receitas, histórias... Consumidor, você é a razão de ser do nosso trabalho.

O E-book: "Uma Vida Saudável: corpo, mente, alma", foi preparado especialmente para presentear você nesta data. Agradecer a sua presença, participação, contribuição e, claro, por ser consumidor da nossa maçã brasileira! Ele conta com participações muito especiais: médico, enfermeiro, dentista, psicóloga, fisioterapeuta, nutricionista, esteticista, cosmetologista, cuidadora de idosos, professor, esportista, jovem portador de AME, representante de associação cultural, presidente de associação da causa animal, membros do Clube e, ainda, de Lama Budista que trabalhou no Setor Maçã até a década de 90.

Esperamos que você possa apreciar e usufruir desses conhecimentos e experiências para uma vida saudável de corpo, mente e alma! Boa Leitura!



UMA VIDA SAUDÁVEL: CORPO, MENTE E ALMA

Uma vida saudável requer a compreensão e a prática de diferentes dimensões humanas: intrapessoal, interpessoal e sistêmica.

Cultivar uma vida saudável começa por saber sustentar a alegria e a gratidão por estar vivo. A partir dessa alegria e gratidão, desenvolve-se uma percepção mais ampla e acolhedora sobre a forma como vivemos e sobre o que é sentir-se saudável.

Uma vida saudável é um permanente aprendizado. Aprender a fazer escolhas conscientes, estabelecer relações de cuidado e respeito, descobrir os valores da vida e sua implicação nas relações com o mundo e na responsabilidade universal.

Saúde não é ausência de doença. É ter um corpo funcional, uma mente funcional. Não necessariamente um corpo belo ou um corpo perfeito, mas um corpo que nos permita experimentar a vida. Essa experiência envolve corpo e mente participando e dialogando com o mundo através dos cinco sentidos. Porém, a forma como direcionamos esse diálogo com as nossas percepções, e o que os sentidos captam sobre nós mesmos e sobre o mundo, pode ser fator que contribui para a saúde física e mental, ou para o aprisionamento e apego a padrões e modos de vida que não contribuem para uma vida saudável, mesmo que tenhamos a ilusão de tudo estar sob controle.

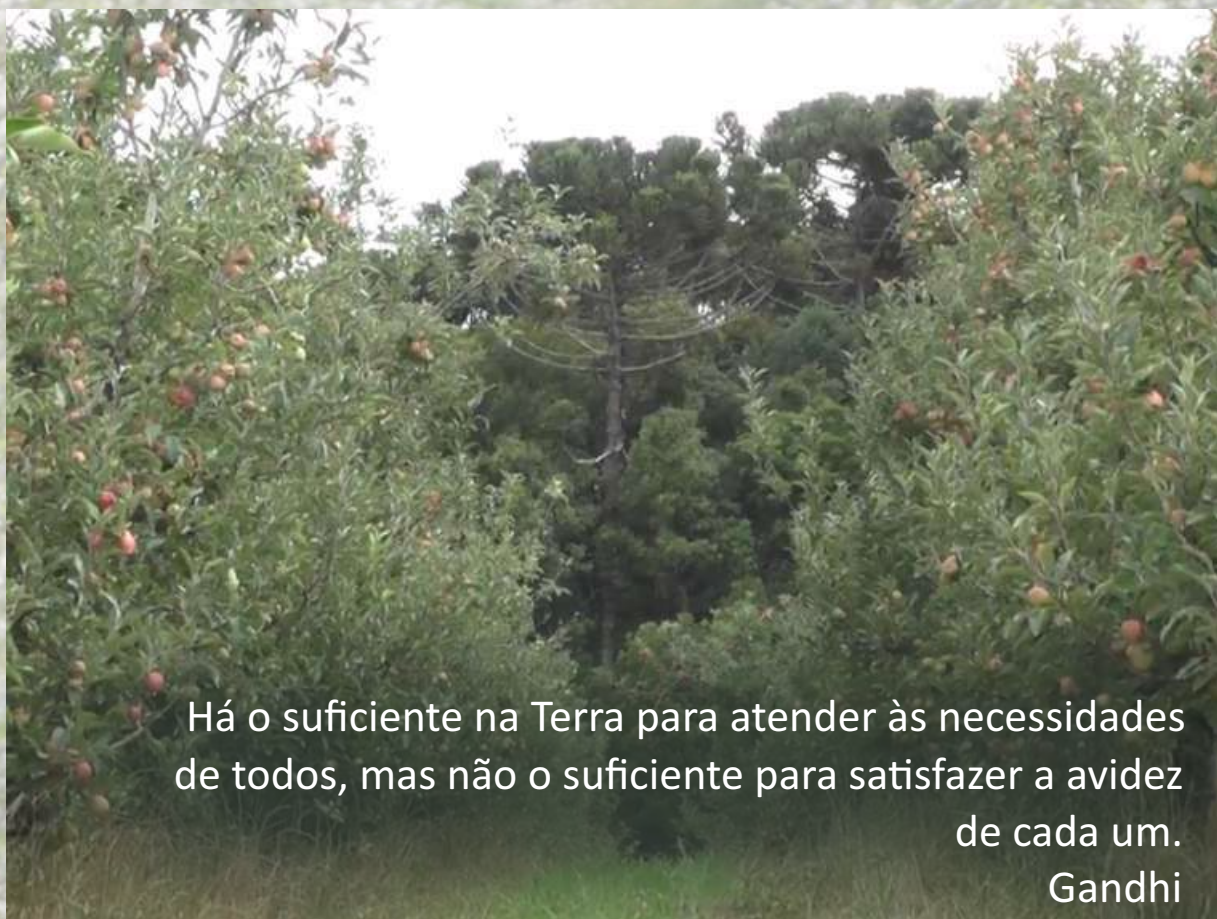


VEN.LAMA RINCHEN KHYENRAB
www.sakyabrasil.org

O Eng^o Agr^o Carlos Henrique Amaral de Souza trabalhou no Setor Maçã (1989-1996) e atuou em atividades de sua formação até 1999, quando optou pelos estudos, prática e ensino do Dharma (ensinamentos do Budha Sidarta Gautama). Em 2003, já como Monge Rinchen Khyenrab Thupten Nyima fundou o Mosteiro Sakya Brasil, em Cabreúva – SP, onde já residia. Desde 2004, como Lama, tem se dedicado às suas práticas e estudos, viajando extensivamente no Brasil para ensinar o Dharma e estado com seus mestres no Nepal e na Índia.

O corpo é a nossa forma de expressão, a mente é o espaço de compreensão. Falar da alma, é falar do todo que representa essa união. Mente e corpo são interdependentes: mente saudável e corpo saudável. O que vai reger nossa experiência de vida está nessa relação. Tudo depende da forma como respondemos àquilo que nos sensibiliza, que nos toca. Essa regência da mente é que irá determinar a qualidade dessa experiência de vida, como uma experiência de felicidade e bem-estar.

Além disso, também é preciso compreender a transitoriedade da vida e a teia de sustentação que nos permite estarmos vivos: impermanência e interdependência são duas visões fundamentais para sustentar a experiência de vida saudável. Quando desenvolvemos essa visão, passamos a ter uma maior responsabilidade sobre nossas ações e suas consequências.



Há o suficiente na Terra para atender às necessidades de todos, mas não o suficiente para satisfazer a avidez de cada um.

Gandhi

Mahatma Gandhi diz que felicidade decorre da harmonia entre o pensar, falar e agir. Para construir essa harmonia, é preciso ter uma compreensão mais ampla sobre o relacionamento consigo mesmo, com o universo no qual estamos inseridos e com o que podemos chamar de responsabilidade universal.

Nutrimos o corpo e a mente com aquilo que comemos, com nossos pensamentos, sentimentos e relações. Alimentar-se envolve uma visão de socialização. A alegria e a gratidão de ter o que comer, de saber como o alimento foi produzido e chegou até nós, de preparar a refeição, e compartilhar com outras pessoas. Alimentação é uma via pela qual desenvolvemos harmonia, felicidade e acolhimento, com uma percepção sobre todas as causas e condições que permitem que essa nutrição aconteça, sob a ótica de uma responsabilidade universal.



Uma vida saudável depende dessa compreensão ampliada sobre a valorização da vida. A sua própria vida, a do planeta, e a de todos ou outros seres, através dos quais a vida ganha propósito, sentido e significado.

Não há como ter uma vida saudável sem identificar o que nos move, o que nos mobiliza e o que nos alimenta. É gratidão pela vida ou é avidez desenfreada? Essa resposta nem sempre é fácil de identificar, e requer um diálogo verdadeiro e sincero consigo mesmo.

Uma das melhores formas de estabelecer este diálogo interno são as práticas contemplativas. Uma dessas práticas é o mindful eating: prestar atenção ao que se come, como se come, porque e para que se come.

Ao desenvolver esse tipo de atenção, essa habilidade se expande para todas as demais esferas da nossa vida, permite uma investigação iluminada sobre nosso mundo interno, uma vigilância acolhedora sobre nossas decisões e ações, resulta em uma calma interior que abre espaço para a relação saudável consigo mesmo, com os outros, e para a construção de uma vida plena.



Uma vida saudável é um permanente aprendizado. Aprender a fazer escolhas conscientes, estabelecer relações de cuidado e respeito, descobrir os valores da vida e sua implicação nas relações com o mundo e na responsabilidade universal.

Vida saudável é vida feliz, e o segredo da felicidade é encontrar nossa alegria na alegria dos outros.

MAÇÃ: O MILAGRE DA MINHA VIDA

A maçã e eu somos um caso de amor antigo.

Quando era criança morava em um sítio, nunca tinha visto maçã. Um dia vi em um livro e me apaixonei. Pedi para minha avó me ensinar a fazer maçã, só depois descobri que dava em árvore.

Falar de maçã e superação faz muito bem para o meu corpo e para a minha alma.

Minha mãe ficou viúva aos 32 anos e tinha 5 filhos pequenos, ela não tinha condições de comprar frutas para nós, lembro que fazia as tarefas escolares das colegas em troca de maçã.

A maçã é minha fruta preferida, de escolha passou a ser necessidade.

Quando minha filha ficou grávida teve problemas de gastrite. Eu disse para ela comer maçã. Hoje meu neto tem 6 anos e minha filha nunca mais teve problemas de estômago.

E então meu companheiro teve câncer. Fazia quimioterapia, tinha muitos enjoos, não podia comer nada, só algumas sopinhas liquidadas. Os dentes dele começaram a amolecer por não mastigar. Comecei a dar maçã para ele várias vezes ao dia, para trabalhar a arcada dentária e fortalecer os dentes. Funcionou, foi maravilhoso!



MARLUCI DE OLIVEIRA
MEMBRO DO CLUBE

Marluci de Oliveira mora em Assaí, no Norte do Paraná. É membro do Clube da Maçã Brasileira e nos contou a sua história de vida e superação com a maçã brasileira.

Clube da Maçã Brasileira

Ficamos juntos por mais 8 anos, ele, eu e a maçã, inseparáveis. Até 2016, quando ele se foi.

Então chegou a minha vez: câncer de mama. quimioterapia, radioterapia...

Como o tratamento era em outra cidade, todos os dias eu saía de casa às 5h00 para chegar no hospital às 7h00 e voltava para casa só a noite. Então, comia uma maçã antes de sair de casa, para não sentir enjoos e levava mais para comer na hora da quimio.

A maçã me acompanhou durante um ano de quimioterapia e radioterapia. Todos os dias matou a minha fome, tirou enjoos e manteve a minha imunidade.

Levava três, até cinco comigo. Nas quimioterapias era proibido entrar com alimentos, mas a maçã ia na minha bolsa e na da vizinha, um anjo, que me acompanhava.

Na radioterapia, todos os dias, durante 30 dias, nunca baixou minha imunidade, nunca tive enjoos.

Hoje consumo de três a cinco maçãs por dia, estou curada em nome de Jesus, graças a Deus e a maçã.



Marluci e seu companheiro.



CUREI-ME DO REFLUXO GÁSTRICO USANDO MAÇÃ

Há alguns anos fui diagnosticada com refluxo. Sentia muitas dores e tinha péssima digestão. Em consulta ao médico ele me receitou omeprazol, que me deu muita tontura e mal-estar. Voltei ao médico e ele trocou a medicação para pantoprazol, que infelizmente piorou meu quadro e tinha tremores. Segui sem solução. Nesta época já era "comedora" de maçã, sempre gostei desta fruta por ser adstringente, refrescante, e ajudar muito na digestão. Foi quando li uma reportagem, sobre comer uma maçã a noite, que ajudaria a dormir melhor, o que é verdade.



LÉA NEVES

MEMBRO CLUBE DA MAÇÃ BRASILEIRA

Léa Neves mora em Franca, SP, é membro do Clube da Maçã Brasileira e contou a sua história, publicada em 15/08/2020:

<https://bit.ly/MinhaHistóriaLéa>

Nesta época eu já era "comedora" de maçã, sempre gostei desta fruta por ser adstringente, refrescante, e ajudar muito na digestão.

Pois bem, comecei a comer maçã à noite e percebi que minhas dores de estômago, ocasionadas pelo refluxo estavam desaparecendo e no dia seguinte me sentia bem e com a digestão mais rápida.

A maçã limpa todo o sistema digestivo e creio que equilibra o ph do estômago. Hoje já não tenho mais este problema e vivo sem as dores do refluxo gástrico. A maçã além de deliciosa é um remédio natural e eficaz. Sempre digo... Uma maçã ao dia é só alegria.

Um abraço grande para vocês!



DESDE MENINA PELO MENOS UMA MAÇÃ POR DIA

A maçã faz parte da minha vida. Mamãe me dava raspadinha com a colher, depois comecei a comer os pedacinhos, sempre com casca, meus filhos também, e agora meus netos.

74 anos com muita saúde e energia, e no mínimo uma maçã ao dia!

A nossa maçã brasileira tem qualidade e sabor inigualáveis! O cultivo veio evoluindo. Desde o tempo das maçãs pequeninas e azedinhas, que são deliciosas também!

Hoje tenho 74 primaveras, com saúde, exercícios e muita maçã brasileira sempre! Antigamente, muuuuito antigamente, a maçã brasileira era quase só aquela bem durinha e azeda, mas foi evoluindo e digo que as nossas maçãs são top de linha.



YARA GRILLO
MEMBRO DO CLUBE

Yara Grillo mora em Itapeverica da Serra, SP, é membro do Clube da Maçã Brasileira e nos contou a sua história (28/09/2019): <http://bit.ly/yaragrillomacabrasileira>



Yara com as amigas na hidroginástica.



USEI MAÇÃ NA MINHA DIETA 100%

Moro no Norte do Brasil, mas desde guri nunca falta maçã na geladeira. Amo maçãs e poderia morar perto de um pomar. Maçã é meu único vício.

Usei muita maçã para saciar a fome.

Tive problemas com meu peso, cheguei a 117 quilos. Hoje estou com 90 quilos.

Só não tenho foto com as maçãs, mas usei muita maçã para saciar a fome antes e depois das refeições e com exercícios físicos! Está aí o meu antes e depois!



IVALDO BARBOSA
MEMBRO DO CLUBE

Evaldo Barbosa mora em Balsas, MA, é membro do Clube da Maçã Brasileira e contou sua história com a maçã brasileira publicada em 28/10/2019: <http://bit.ly/MinhaHistoriacomaMaca>



ARTIGOS



WALLACE XAVIER PONTES
MÉDICO DA FAMÍLIA - CRM 11507

CABEÇA CERTA
NO CORPO CERTO



ALEXANDRA ALBUQUERQUE
ESTETICISTA

AUTOESTIMA



FRANCIELI BALESTRIN ROVER
FISIOTERAPEUTA

PILATES



SIMONE FUSIEGER BURDA
PSICÓLOGA

ANSIEDADE, SUA RELAÇÃO
COM SAÚDE E BEM ESTAR



CAROLINE GABRIELE PRITSCH
CIRURGIÃ DESTISTA - CRO/SC 5874

MAIS QUE UM
BELO SORRISO, É SAÚDE!



TEREZINHA GONÇALVES
CUIDADORA DE IDOSOS

CUIDADORA
DE IDOSOS



VÂNIA MARIA FRANCESCHI
PIANISTA/ADVOGADA

ARTE E QUALIDADE DE
VIDA, COMO ACONTECEM



KAUÊ GHINZELLI ZULIAN
MAÇÃS KAUZINHO KIDS

ACESSIBILIDADE E
INCLUSÃO SOCIAL



TATIANE FLORES
NUTRICIONISTA

A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO
NAS DIFERENTES FASES DA VIDA



MARCOS WESTPHAL GONÇALVES
ENGENHEIRO AGRÔNOMO/ESPORTISTA

ESPORTE, SAÚDE E
QUALIDADE DE VIDA



CECÍLIA CASTILHO BRANDT
TERAPEUTA/COSMETOLOGISTA

TERAPIA INTEGRATIVA
VOLTADA À SAÚDE



RICARDO FERRARI LUCAS
PROFESSOR BILÍNGUE

VOCÊS ESTÃO VENDO
A MINHA TELA?



CLAUDEMIR JOSÉ OLÍVIO DE LIZ
TÉCNICO EM EMFERMAGEM

FAZER O BEM SEM
OLHAR A QUEM



MARIA MARGARIDA SCHIKORSKI
PRESIDENTE DA AFOAMO

ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO,
SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

ÍNDICE

CABEÇA CERTA NO CORPO CERTO.....	01
Wallace Xavier Pontes, Médico da Família, CRM 11507	
AUTOESTIMA.....	03
Alexandra Albuquerque, Esteticista	
PILATES.....	05
Francieli Balestrin Rover, Fisioterapeuta	
ANSIEDADE, SUA RELAÇÃO COM SAÚDE E BEM-ESTAR.....	07
Simone Fusieger Burda, Psicóloga	
MAIS QUE UM BELO SORRISO, É SAÚDE!.....	10
Caroline Gabriele Pritsch, Cirurgiã Dentista	
CUIDADORA DE IDOSOS.....	11
Terezinha Gonçalves, Cuidadora de Idosos	
ARTE E QUALIDADE DE VIDA, COMO ACONTECEM.....	13
Vânia Maria Franceschi, Pianista e Advogada, Representante Centro Cultural Egon Frey	
ACESSIBILIDADE E INCLUSÃO SOCIAL.....	15
Kauê Ghinzelli Zulian, Maças Kauêzinho Kids, Globofrutas Agropecuária Ltda.	
A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NAS DIFERENTES FASES DA VIDA.....	16
Tatiane Flores, Nutricionista	
ESPORTE, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.....	19
Tatiane Flores, Nutricionista	
TERAPIA INTEGRADA VOLTADA À SAÚDE.....	21
Cecília Castilho Brandt, Terapeuta/Cosmetóloga	
VOCÊS ESTÃO VENDENDO A MINHA TELA?.....	23
Ricardo Ferrari Lucas, Professor Bilíngue	
FAZER O BEM SEM OLHAR A QUEM.....	28
Claudemir José Olivio de Liz, Técnico em Enfermagem	
ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.....	33
Maria Margarida Schikorski, Presidente da AFOAMO - Associação Focinhos do Amor	
AGRADECIMENTOS.....	35

CABEÇA CERTA NO CORPO CERTO

A saúde do corpo físico está diretamente relacionada à mente. Se a mente está livre, os pensamentos estiverem focados para viver cada dia e o amor-próprio existir, só então o corpo responderá bem à cada momento da passagem por esta vida.

Para mim, crianças vivendo a infância, jovens com pensamentos e valores corretos na vida e idosos sendo amados e ainda produzindo: isso sim traduz uma cabeça certa no corpo certo.

Tenho observado, como médico, uma sociedade que tem apresentado nos últimos tempos “crianças jovens”, “adolescentes crianças”, jovens fora da idade e idosos isolados. Percebo crianças recebendo informações adultas através de músicas, jogos, filmes e vídeos, sendo assim estimuladas a terem comportamentos adultos. Talvez por não brincarem, ficarem isoladas com brinquedos eletrônicos durante boa parte do dia e não se socializarem, vejo que é comum crianças não saberem nem dar um nó no cadarço do sapato, mas já sabem ligar um computador. Dessa forma os pais, que trabalham a maior parte do tempo, chegam em casa e encontram os filhos imersos na era eletrônica.

Percebo também, pais conversando com seus filhos como se fossem adultos: utilizam de palavras para se comunicar e até mesmo outras expressões ofensivas. Além disso, acabam tendo brigas conjugais na presença dos filhos... São crianças!!!

Além disso, atendo muitos adolescentes com comportamentos infantis. Para exemplificar, alguns não



WALLACE XAVIER PONTES
MÉDICO DA FAMÍLIA - CRM 11507

Dr. Wallace Xavier Pontes é médico da Família, formado em 1996 pela UFPA e pós graduado em Medicina Comunitária pela UFSC em 2013. Seu consultório está localizado na Avenida João Marques Vieira nº 872, Centro, em Fraiburgo (SC) a “Terra da Maçã”, Fone:49-32463482.

comem alimentos saudáveis porque não gostam, digo: frutas, verduras e legumes; não obedecem aos pais; ficam de mal uns com os outros; não se perdoam; não fazem amizades e não estudam. Pela minha experiência, observei que quando essas características não são tratadas, acabam resultando em um adulto de difícil convivência pela falta de amadurecimento em situações básicas da vida.

Em outros casos, vejo jovens que se comportam de forma inconsequente: fumam, usam drogas, dirigem embriagados, brigam por qualquer motivo (política, esportes) e se machucam. Alguns, ao divorciarem-se, privam os filhos de manter contato com seus pais e acabam não os respeitando e os amando.

Sobre a melhor idade, percebo muitos idosos com a sensação de que não podem produzir mais nada na vida e que devem apenas esperar sua existência chegar ao fim, quando na verdade, são os mais sábios. Na minha visão, pela vasta experiência e vivência dos idosos, a mão-de-obra dessa faixa etária deveria ser muito valorizada e disputada pelas empresas. Para piorar, vejo que são injustiçados por terem uma aposentadoria muito abaixo do que mereciam pelos anos trabalhados. Por esses e tantos outros motivos, quantos pacientes necessito tratar com antidepressivos!!

Para mim, crianças vivendo a infância, jovens com pensamentos e valores corretos na vida e idosos sendo amados e ainda produzindo: isso sim traduz uma cabeça certa no corpo certo.



AUTOESTIMA

Autoestima significa gostar de si mesmo, sentir prazer com seu reflexo no espelho, buscar conhecimento e se sentir autoconfiante.

Entender como anda nossa autoestima reflete diretamente em nossa vida e em nosso cotidiano. Uma pessoa com baixa autoestima, seja pela aparência ou por falta de conhecimento, se torna insegura, depressiva e em muitos casos com crises de ansiedade.

O que não pode é deixar a vida passar despercebida.

Cuide de você, se ame mais e sinta-se útil.

Quando nos sentimos mais bonitos, mais inteligentes e cultos, isso aumenta nossa confiança e eleva nossa autoestima. Se você está com dificuldades de se gostar ou se sente inseguro(a), faça um teste:

- 1) Comece a cuidar mais da alimentação, tenha hábitos mais saudáveis;
- 2) Pratique atividade física;
- 3) Cuide da pele e do cabelo e aprenda a se arrumar;
- 4) Alimente o seu intelecto buscando conhecer coisas novas e dominando sua área de atuação.



ALEXANDRA ALBUQUERQUE
ESTETICISTA

 @alexandraalbuquerquee

Alexandra Albuquerque é formanda em Estética e Cosmética pela Tuiuti do Paraná.

É um conjunto de pequenas coisas que vão aumentar sua autoestima e te deixar mais seguro(a) e confiante.

Cuidar e se dedicar aos outros, a quem amamos, é o que de melhor podemos oferecer, mas sem o autocuidado, sem a segurança e confiança em nós mesmos, nada disso é possível. Para amar, precisamos nos amar primeiro, e uma pessoa com baixa autoestima não se sente motivada a isso.

Não é fácil e nem tão simples sair da inércia e mudar hábitos de anos, mas é possível. Se você sente dificuldade, talvez seja necessário buscar ajuda profissional, e está tudo bem. O que não pode é deixar a vida passar despercebida. Cuide de você, se ame mais e sinta-se útil.



PILATES

Pilates é uma modalidade de exercício físico com sequências de movimentos controlados e precisos, realizado no solo e nos equipamentos, que tem por objetivo reabilitar lesões, promover o condicionamento físico geral e a definição corporal. É uma atividade muito completa, a qual trabalha força, flexibilidade, coordenação, mobilidade, consciência corporal, postura, respiração, entre outros.

“Seu corpo é seu maior bem, ele guarda e reflete a sua alma. Cuide dele como se fosse uma pedra preciosa.” (Joseph Pilates)

Criado há quase 100 anos por Joseph Pilates, o método tem como base os seguintes princípios:

- ↪ respiração
- ↪ controle e fluidez do movimento
- ↪ concentração e centro de força

Com uma grande variedade de exercícios, consegue com isso contemplar vários públicos, desde idosos, gestantes, atletas, para melhorar performances, ou simplesmente para quem busca trabalhar o corpo, mente e espírito, melhorando a qualidade de vida de quem o pratica.

A atividade física é essencial para aumentar os níveis de serotonina, endorfinas (hormônios de bem estar). É muito



FRANCIELI BALESTRIN ROVER
FISIOTERAPEUTA

Francieli Balestrin Rover é Fisioterapeuta, formada pela UNISUL – Tubarão/SC há 12 anos e pós graduada em Acupuntura Tradicional Chinesa pelo CBES – Curitiba/PR, há 10 anos.



Studio

 @pilatesfranestudio

 (49) 99964-6417

importante manter todos os cuidados sim, como já dizia Joseph Pilates: “seu corpo é seu maior bem, ele guarda e reflete sua alma. Cuide dele como se fosse uma pedra preciosa”. Não podemos descuidar nem do corpo, nem da mente, com isso nos mantermos ativos é fundamental nesse processo.

Trabalho com Pilates há 10 anos, e neste período fiz inúmeras formações dentro do método. Em 2014 inaugurei meu estúdio de Pilates em Fraiburgo, “Fran’s Studio” onde procuro promover a saúde física e emocional dos meus pacientes.



Fran's Studio



ANSIEDADE, SUA RELAÇÃO COM SAÚDE E BEM-ESTAR

A ansiedade é um estado caracterizado por insegurança, apreensão, desconforto e medo. Você já sentiu um mal-estar de que algo desagradável está para acontecer? É isso que a ansiedade faz conosco, sofremos antecipadamente por algo que ainda nem aconteceu.

Nossa saúde e bem-estar dependem de uma vida com qualidade, felicidade e propósito, só teremos isso quando conseguirmos controlar nossas emoções e estresses diários.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em uma pesquisa realizada no ano passado (2019), a população brasileira é a mais ansiosa do mundo, somando um número de 18,6 milhões de pessoas com o transtorno. Essa situação se agrava com o tabu existente em relação ao uso de medicamentos no País. Porém, existe uma diferença entre estar ansioso e ter ansiedade crônica. Precisamos distinguir para realizar o tratamento eficaz, pois, nos tempos atuais, todos nós experimentamos da ansiedade, seja pelos estresses do trabalho, a rotina com a família ou até em relação aos estudos.

Primeiramente, devemos identificar se existe uma causa para o nosso estresse. A ansiedade comum acontece como resposta a um acontecimento pontual, como o início de um trabalho novo ou uma situação familiar, por exemplo. A ansiedade crônica se trata de um quadro generalizado onde a pessoa sente ansiedade a maior parte do seu tempo, produzindo excessivas respostas emocionais e até se desdobrando em outros transtornos, como fobia social, depressão ou síndrome do pânico.



SIMONE FUSIEGER BURDA
PSICÓLOGA

Simone Fusieger Burda é Psicóloga com especialização em terapia de casal e da família. Seu consultório está localizado na Avenida João Marques Vieira nº 601, Centro, em Fraiburgo (SC) a "Terra da Maçã",

Entre os sintomas físicos que acompanham a ansiedade crônica, estão: tontura, dor de cabeça, batimentos cardíacos acelerados, falta de ar, tremores, náusea, entre outros. Esse transtorno pode afetar pessoas de todas as idades, podendo durar anos, se não realizar o tratamento correto com um profissional psicológico ou até mesmo psiquiátrico. O tratamento pode incluir a combinação de medicamentos ansiolíticos com terapia comportamental, mas pode variar de caso para caso.

Já a ansiedade normal, aquela que ocorre em situações específicas da nossa vida, pode ser controlada com alternativas naturais e muito eficientes em nosso dia a dia. Confira algumas delas:

1. Pratique exercícios físicos: Nem todos gostam de realizar exercícios físicos, porém, tentar encontrar algo que goste é muito importante para o seu bem-estar. Praticar atividades físicas eleva a produção de serotonina, substância que aumenta a sensação de prazer, auxiliando no estado de ansiedade e melhorando sua qualidade de vida diante dos desafios;

2. Controle sua respiração: isso pode ser feito em qualquer lugar e a qualquer hora. A respiração correta serve para reduzir as reações do sistema nervoso, a taquicardia e o tremor. Ao inspirar, deixe o abdômen expandir, ou seja, estufar a barriga e não o peito. Depois expire lentamente, expelindo o ar pela boca. Se você estiver num ambiente silencioso, é melhor ainda;

3. Invista em alimentos saudáveis: podemos ingerir alimentos que sejam fonte de triptofano, um aminoácido precursor da serotonina, como a banana e o chocolate. A maçã, ovo, fígado, castanhas, espinafre, acelga, chuchu são alguns outros alimentos que ajudam a combater a ansiedade;

4. Tome um chá: a maioria dos chás possui substâncias que funcionam como sedativos suaves e podem auxiliar no controle da ansiedade diária. As plantas mais conhecidas são a Melissa e a Camomila, mas um chazinho de maçã também vai muito bem!

5. Realize a higiene do sono: no momento de ir para cama dormir evite levar os problemas e as preocupações, por mais que seja difícil, nossos pensamentos desenfiados podem nos levar à insônia. Fique longe das telas antes de dormir e procure ter as horas de sono adequadas para o seu rendimento no outro dia.

Se você estiver com alguns dos sintomas apresentados acima ou conhece alguém que está passando por isso, saiba que o transtorno é tratável e você não está sozinho(a), procure apoio de um profissional e não tenha receio de utilizar medicamentos, quando sugeridos por profissionais, eles servem para auxiliar no seu tratamento e não para te escravizar.

Nossa saúde e bem-estar dependem de uma vida com qualidade, felicidade e propósito, só teremos isso quando conseguirmos controlar nossas emoções e estresses diários.



MAIS QUE UM BELO SORRISO, É SAÚDE!

O trabalho do dentista vai muito além de alinhar e clarear os dentes. O objetivo do tratamento odontológico e ortodôntico é recuperar a função dental, melhorar a estética e devolver a autoestima ao paciente, gerando saúde e bem-estar.

A Odontologia é a ciência da saúde que estuda o sistema estomatognático abrangendo face, boca e pescoço, dando ênfase no seu principal componente, o sistema mastigatório.



CAROLINE GABRIELE PRITSCH
CIRURGIÃ DENTISTA - CRO/SC 5874

E também na saúde odontológica prevenir é melhor do que remediar. Cuidados simples no dia a dia fazem uma enorme diferença para manter os dentes saudáveis e fortes: Boa alimentação, atenção com a higienização bucal e visitas regulares ao dentista são indispensáveis.

Caroline Gabriele Pritsch é Cirurgiã Dentista, especialista em ortodontia e ortopedia facial. Atua há 20 anos em clínica particular, em Fraiburgo/SC, a "Terra da Maçã".

As crianças merecem uma atenção especial e exigem paciência e criatividade. Estimular os cuidados com os dentes e a higiene após as refeições será melhor compreendido pelo exemplo dos pais, que são espelhos para elas. Tornar a escovação um momento divertido contribui muito neste processo.

Cuidar do sorriso é cuidar da saúde do corpo, mente e alma!



CUIDADORA DE IDOSOS

Há 10 anos acompanhei uma senhora para fazer cateterismo em hospital da região de Curitiba/PR, e lá vi idosos que foram levados para tratamentos e abandonados pela família. Então pude sentir a falta de amor que sofrem as pessoas nessa fase da vida. Foi nesse momento que meu coração encontrou a vocação de cuidadora. Trabalhar com os idosos é minha paixão.

Como cuidadora tenho o dever de cuidar, entender e proteger meus pacientes mas, tenho também, o privilégio de aprender com quem muito já viveu e tem muito a ensinar! Amo o que faço.



TEREZINHA GONÇALVES
CUIDADORA DE IDOSOS

 @tete.goncalves

Idosos são deixados de lado pelas pessoas mais jovens e considerados um peso para a família, sociedade, governantes. Alguém que não produz e só dá trabalho e gastos. Como cuidadora tenho o dever de cuidar, entender e proteger meus pacientes mas, tenho também o privilégio de aprender com quem muito já viveu e tem sempre muito a ensinar!

Terezinha Gonçalves é cuidadora de idosos há 10 anos, em Fraiburgo (SC), a "Terra da Maçã".

Em meu ponto de vista os idosos têm sempre suas razões, temos que entendê-los e, assim como todas as pessoas, eles têm direitos e obrigações. Eles devem ter qualidade de vida, saúde, boa alimentação, e também respeito e amor. O amor é essencial e a boa convivência com familiares faz parte disso. No decorrer desses anos já vi filhos, netos e outros parentes deixarem de lado um idoso, tanto por falta de tempo, quanto por falta de afeto.

A saúde do idoso muitas vezes é precária. É comum uma pessoa idosa receber um salário mínimo

mensal e ter que sobreviver com isso, tendo gastos com a alimentação, médicos, exames, roupas, remédios entre outras coisas básicas que o salário não comporta e, assim, não pode ter um cuidador para ajudá-lo. Mesmo que seja uma necessidade que todos os filhos se unam para pagar um cuidador, muitas vezes isso não acontece. Já, em outros casos, os familiares pagam um cuidador, tendo ou não o acompanhamento contínuo da família em sua rotina.

Os idosos muito contribuíram à sociedade e devem ser amados, valorizados e respeitados, com todos seus direitos garantidos.

O cuidador precisa estar ciente de que seu paciente, além de total atenção, necessita de boa alimentação, rica em proteínas, cálcio, ferro, entre outras vitaminas. Comida feita no dia. Caso ele não tenha vontade de comer é importante ter paciência e suprir com outras coisas, sem deixar de ser alimentado.

- **Higiene Pessoal:** não raro o idoso faz uso de fraldas e o banho diário é essencial para que não fique molhado por muito tempo, pois sua pele fica mais fina e sensível e o contato com a urina e fezes pode ocasionar assaduras e escarras.
- **Frio:** os idosos ficam gripados e são atingidos por pneumonias com mais facilidade, o que pode gerar uma infecção grave e levar o idoso à morte.
- **Quedas:** devido à dificuldade dos movimentos e fragilidade dos ossos, é possível cair facilmente e ter que ficar acamado por longo tempo, ou até anos, dependendo da gravidade do caso. Uma casa que tenha um ou mais idosos precisa estar preparada para que eles tenham livre acesso aos cômodos.

Todos precisamos nos preparar para esta fase da vida, com cuidados que nos ajudem a envelhecer melhor, mas, independentemente disso, quando a idade chegar, vamos necessitar de cuidados e ter alguém ao nosso lado. A família deve estar preparada. Os idosos muito contribuíram à sociedade e devem ser amados, valorizados e respeitados, com todos seus direitos garantidos.

ARTE E QUALIDADE DE VIDA COMO ACONTECEM

A arte tem a finalidade de transformar o que o ser humano tem de melhor em habilidades, hobby ou profissão. Crianças, desde a primeira infância, até os sábios e maduros, todos podem se desenvolver e encontrar na arte o seu momento de crescer, sejam elas: Música, Teatro, Dança, Artes Visuais ou Literatura. Os mestres respiram arte e a transformam em conhecimento construído com cada aluno. As oportunidades abrem portas de todas as cores, movimentos, palavras e sons. Com disciplina e dedicação os talentos desabrocham e, descobrir-se artista de repente transforma o olhar e a autoestima.

Em Fraiburgo, no Estado de Santa Catarina, encontramos o Centro Cultural Egon Frey, lugar onde a arte se vê da janela da alma. Ao fundar o Centro Cultural acreditávamos que aqui na Terra da Maçã as sementes da arte revelariam pessoas com muito talento como era, também, o pensamento do patrono Egon Frey.



VÂNIA MARIA FRANCESCHI
CENTRO CULTURAL EGON FREY

Dra. Vânia Maria Franceschi é Pianista, Advogada e fundadora do Centro Cultural Egon Frey, em Fraiburgo, Santa Catarina, a "Terra da Maçã", que há 23 anos desenvolve pessoas através da arte.

A valorização do seu Eu, aliado ao desenvolvimento intelectual através de um saber artístico prepara o indivíduo para a vida profissional, seja ela qual for, instiga o pensamento solidário, coletivo, altruísta e cidadão. O sentido de pertencer a algo maior leva à socialização e à inclusão sociocultural. Acreditar que raízes, identidade cultural e tecnologia podem andar lado a lado faz com que o movimento cultural leve para o mundo artistas e não artistas, pessoas com a emoção a moldar suas crenças no viver o dia a dia com os desafios que se apresentam da melhor forma. Realizar sonhos com arte é a missão mais nobre que uma mão pode estender com os braços da Cultura. Percebe-se esta construção a cada evento em que público e artistas se conectam, vibram alegria e novas referências.

Clube da Maçã Brasileira



Imagens: CINEGRAF

Aquarela: Eduardo Gheller

www.abpm.org.br

ACESSIBILIDADE E INCLUSÃO SOCIAL

Tenho uma patologia chamada AME (Atrofia Muscular Espinhal), tipo 2, e gosto de lugares que tenham acessibilidade para ter a minha própria liberdade de locomoção, pois faço uso de cadeira de rodas.

“Hoje o kauê esta com 16 anos, estuda em escola regular, está no primeiro ano do ensino médio. Adora trabalhar... Sente-se útil e feliz!” (Morgane Ghinzelli Zulian, mãe do Kauê)

Peço a todos os responsáveis por essas áreas nas cidades, empresas, estabelecimentos comerciais e mesmo aos cidadãos comuns, um olhar para a acessibilidade, pois isso faz grande diferença às pessoas com necessidades especiais. É qualidade de vida!

A sociedade é capaz de estar presente neste momento.



KAUÊ GHINZELLI ZULIAN
ACESSIBILIDADE E INCLUSÃO SOCIAL

Kauê Ghinzelli Zulian mora em Vacaria/RS, um dos principais polos produtores de maçã do Brasil. Ele é neto e filho de produtores de maçã. Estuda e trabalha na empresa da Família, Globofrutas Agropecuária Ltda, que em 2018 lançou as “Maçãs Kauêzinho Kids”, com o propósito de realizar e salientar a inclusão social! Sua mãe, Morgane Ghinzelli Zulian, sempre presente e lutando muito pela qualidade de vida, inclusão social, inclusão escolar, acessibilidade, teve o entendimento que a sociedade é capaz de estar presente neste momento.

A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NAS DIFERENTES FASES DA VIDA

Hoje eu vim falar um pouco sobre como a Nutrição é importante na nossa vida, e cada fase pede nutrientes diferentes. Por isso ter uma boa nutrição é fundamental para o desenvolvimento completo do organismo. Cultivar bons hábitos alimentares desde a infância ajuda na manutenção da nossa saúde e por consequência uma melhor qualidade de vida.

Cultivar bons hábitos alimentares desde a infância ajuda na manutenção da nossa saúde e por consequência uma melhor qualidade de vida.



TATIANE FLORES
NUTRICIONISTA - CRNIO 4031

 @nutritatiflores  Tatiane Flores Nutricionista

NUTRIÇÃO NA INFÂNCIA

O leite materno é um alimento completo e único para a criança nos primeiros 6 meses de vida. A amamentação é fundamental para garantir a nutrição do bebê que recebe doses certas de sais minerais, vitaminas, proteínas, açúcares e gorduras. O leite materno é uma fonte rica de proteção a saúde infantil, contribui para o desenvolvimento da criança e faz diferença por toda vida. Um início de vida com alimentação correta promove o bom desenvolvimento do sistema digestivo e de todo o organismo.

A partir dos 6 meses o leite materno já não supre mais as necessidades, é preciso a introdução de alimentos complementares para ajudar no desenvolvimento

Sou Nutricionista Clínica Integrativa, formada pela Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC e completamente apaixonada pela minha profissão. Tenho especialização em Nutrição Esportiva e Estética, Obesidade e Emagrecimento, Modulação Intestinal, Alergias Alimentares, dentre outras. Acredito que nunca podemos parar de nos atualizar. O meu Consultório e a minha Loja de Produtos Naturais ficam na Cidade de São Joaquim/SC, "Capital Nacional da Maçã".

geral e neurológico: tubérculos (batata, cenoura, mandioquinha), carnes, leguminosas, frutas – a maçã brasileira é uma das primeiras frutas na introdução alimentar e também muito apreciada pelos bebês, legumes e grãos (cereais e feijões).

ADOLESCÊNCIA

Com todas as mudanças que ocorrem nessa fase da vida, dos 12 aos 18 anos, os cuidados com a nutrição não são menos importantes. Começar o dia com um bom desjejum e almoço completo: proteínas, carboidratos sem exageros, muitas frutas, como a maçã brasileira que além de saudável é muito prática e versátil, legumes e verduras.

A má alimentação nessa fase interfere na disposição física e mental e pode afetar o crescimento e desenvolvimento dos jovens.

FASE ADULTA

Uma vida agitada. Trabalho, família, amigos e uma variedade de alimentos “gostosos”, rápidos e práticos estão disponíveis, porém, nada saudáveis ou nutritivos. Os junk foods. Estamos a um passo do estresse, obesidade e problemas de saúde.

A escolha por uma dieta saudável atinge a família, pessoas à nossa volta e interfere no bem estar e qualidade em todas as áreas da vida, estimulando a autoestima e bem estar. É importante que alimentos in natura façam parte da dieta. Para quem tem dificuldades em mudar hábitos e se alimentar bem, um nutricionista pode auxiliar organizando uma dieta variada com frutas, verduras, raízes, tubérculos, legumes, ovos, carnes, entre outros e que seja bem prática para o dia a dia.

TERCEIRAIDADE

Se chegamos até aqui foi porque cuidamos bem da nossa alimentação até agora ou mudamos nossos hábitos durante nossa vida. É preciso continuar e dar ainda mais atenção à nossa alimentação.

O corpo nessa fase pede mais ingestão de zinco, magnésio, cálcio, fósforo, ferro, vitaminas D, C e A que encontradas nos legumes, peixes, carnes magras, nozes, derivados do leite, soja, amêndoas, castanhas, ovos, sardinha, cenoura, batata-doce, espinafre, tomate, pimentão, couve, brócolis, maçã, manga, limão, laranja, caju, mamão, acerola, kiwi, goiaba...

Agora que já conhece a importância da boa nutrição em cada fase lembre-se de colocar em prática! E lembre-se que o acompanhamento de um nutricionista é fundamental para a inserção de alguns alimentos em nossa rotina.



ESPORTE, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Há mais ou menos oito anos decidi comprar uma bike e praticar o ciclismo. Na ocasião o que me motivou foi a necessidade de uma prática desportiva que unisse independência, contato com a natureza e flexibilidade de horários. O ciclismo foi perfeito. Nesses passados oito anos e alguns milhares de quilômetros rodados, encontrei muitas pessoas, conheci e vivi histórias de superação, alegria, saúde e busca por qualidade de vida. Lugares que somente o ciclismo me proporcionou conhecer, desafios que nem em meus melhores sonhos imaginei poder superar e a extensão ao infinito dos meus limites. Foco, consistência, ritmo, saúde e vitalidade foi o que ganhei com esta prática. É um esporte espetacular!

Foco, consistência, ritmo, saúde e vitalidade foi o que ganhei com esta prática. É um esporte espetacular!



MARCOS WESTPHAL GONÇALVES
ENGENHEIRO AGRÔNOMO/ESPORTISTA

Marcos é Engenheiro Agrônomo, tem especialização em negócios e finanças e mestrado em produção vegetal. Filho de fruticultor, está ligado a cadeia de produção de frutas desde sempre. É ciclista desde 2012 e consumidor de maçãs desde a infância.

Ao longo das pedaladas, fossem elas por passeio, mobilidade ou competição, conheci grandes pessoas, alguns passei a reconhecer como amigos que o esporte apresentou. A alimentação passou por modificações, dado os desafios que foram surgindo. As frutas e verduras que já eram parte fundamental de minha dieta passaram a ser essenciais. As fibras, a energia, a praticidade e a segurança das maçãs se mostraram cada vez mais parte do meu dia a dia, antes, durante e depois dos pedais. - Por conviver desde a infância com a produção de maçãs, sempre conheci os benefícios da fruta, mas a partir do consumo regular pude comprovar cada um deles. Ao final de uma pedalada, por exemplo, quando sinto a necessidade de repor hidratação, nutrição e energia, não há nada melhor que a maçã, que além de doce é suculenta e refrescante, um isotônico perfeito e 100% natural. As fibras da

maçã também são ótimas para o sistema digestivo e suas vitaminas e nutrientes tem sido visivelmente importantes na recuperação.

Se acordamos cedo para o trabalho, podemos acordar cedo para pedalar. Se acordamos cedo para pedalar, podemos acordar cedo para o trabalho. O mesmo é para família, amigos, e compromissos. Se há tempo para o dever, há tempo para o prazer e vice e versa. É o círculo virtuoso da vida.



Marcos com a esposa Vanir e seu filho caçula.

Ao final de uma pedalada, por exemplo, quando sinto a necessidade de repor hidratação, nutrição e energia, não há nada melhor que a maçã, que além de doce é suculenta e refrescante, um isotônico perfeito e 100% natural.



Pedalar com a família, com os amigos, conhecer lugares incríveis, viver momentos inesquecíveis e superar desafios são os presentes que a bicicleta me deu, por isso pedalem com segurança e divirtam-se a cada jornada!

TERAPIA INTEGRATIVA VOLTADA À SAÚDE

Terapia integrativa é um conjunto de práticas e técnicas destinadas aos cuidados com a saúde, com objetivo de promover uma vida mais equilibrada física, mental e emocional e se baseia na união de conhecimentos da medicina integrativa e da medicina convencional, com o olhar para o todo do indivíduo no processo de cura.

A medicina integrativa tem o objetivo de promover uma vida mais equilibrada física, mental e emocional.

Assim, a medicina e a terapia integrativa devem ser vistas como a soma de conhecimentos que podem auxiliar a medicina convencional nos tratamentos. Esse esforço em unir técnicas, práticas e conceitos pode ajudar a promover saúde e qualidade de vida.

O Spa Vitallis trabalha hoje com novo conceito, além de trazer para seus pacientes saúde, beleza e bem estar. Em nossas técnicas utilizamos Barrsaúde as de Acsses, Reiki, Florais, Medicina Ayurvédica entre outras.

Nosso espaço fica anexo ao Hotel Renar, em Fraiburgo SC. Avenida Beira Lago 150. Jardim das Hortênsias. Contatos: (49) 998303512; Instagram: @spavitallis.



CECÍLIA CASTILHO BRANDT
TERAPEUTA/COSMETÓLOGA

 @spavitallis  vitallisbeleza

Cecília Castilho Brandt é graduada em Cosmetologia, em 2010, e atua no desenvolvimento de formulações cosméticas de cunho terapêutico natural. Em 2014 fundou em Fraiburgo(SC), “Terra da Maçã”, a Clínica Vitallis, que oferece terapias spas com produtos à base de maçã formulados e desenvolvidos por ela.



VOCÊS ESTÃO VENDO A MINHA TELA?

Planos de aula entregues, encerradas as primeiras semanas de adaptação e boas-vindas. O ano letivo estava começando, com o primeiro bimestre já apontando para as avaliações e trabalhos.

É na Educação que encontramos os primeiros ensinamentos práticos da empatia, respeito, solidariedade e honestidade.

Todos ouvimos e acompanhamos notícias de uma nova doença que se espalhava exponencialmente no Ocidente. Hoje é comum conviver com doenças, uma vez que, infelizmente, nem todos têm acesso a qualidade de vida com saúde, saneamento básico ou alimentação. As origens do novo vírus eram discutíveis, entre uma refeição por animais silvestres a erros de pesquisas laboratoriais.

Quando chegou ao Brasil, já estava causando pânico no mundo todo. O maior problema da doença era a falta de informações concretas sobre ela: contágio, sintomas ou tratamento. Um vírus que não é letal, mas que ao se manifestar no corpo afeta fortemente a imunidade, trazendo alto risco a qualquer um com histórico de doenças mais sérias.

Há alguns anos a educação tem utilizado da Internet e outras tecnologias para ampliar os recursos no aprendizado dos alunos, principalmente para os níveis superior e médio. Um cenário de pandemia mundial recolheu todos os alunos em suas casas, forçando a adaptação, inclusive dos níveis básico e infantil, para uma educação remota.



RICARDO FERRARI LUCAS
PROFESSOR BILÍNGUE

Ricardo Ferrari Lucas é Bacharel em Administração de Empresas em 2016 e atualmente cursa Letras Português/Inglês Professor da Educação Infantil Programa Bilíngue e Ensino Fundamental I Língua Estrangeira Inglês.

As práticas de ensino EAD já estão em vigor e em crescimento há anos. Há oficinas de ensino que ofertam cursos inteiramente online. Quando a pandemia mundial forçou todos a entrarem em quarentena, o opcional tornou-se obrigatório.

Agora todos estávamos em casa, refazendo o plano de aula. Alunos e professores afastados, ligados por vídeo chamadas. “Vocês estão vendo a minha tela? Desliguem os microfones, acessem o link, baixem o arquivo na plataforma, enviem vídeos ou fotos da atividade,” substituíram os comandos da sala de aula: “Peguem seus livros no armário, sentem em duplas, vamos usar as tesouras e cola”.

As horas extras de trabalho para planejar uma aula sempre foram parte da rotina do professor. Agora, essas horas a mais tomavam o dia todo. A nova rotina do professor era: acordar, cuidar da casa enquanto arruma o estúdio que criou para gravar vídeos, aprender a usar aplicativos de edição, criar uma conta no YouTube para subir todos os vídeos e desenvolver trilhas de aprendizagem que facilitassem para pais e alunos lerem e realizarem as atividades. O desafio de ensinar se tornou ainda mais difícil.

Os desafios cotidianos do trabalho do professor agora somam o plano de atendimento aos alunos de maneira remota. Não mais o contato diário com os alunos e domínio de turma, agora as aulas precisam ser adaptadas para a realidade das casas. Foi preciso adaptar o planejamento considerando a melhor maneira de levar o conhecimento para um grupo, sabendo que nem todos tem acesso ao mesmo acervo de recursos digitais.

Considerar a limitação dos lares brasileiros ao acesso à internet, bem como suas causalidades, é fundamental antes de iniciar o planejamento de ensino remoto. Outro fator fortemente influenciável no ensino remoto é a quantidade de analfabetismo funcional no Brasil. Se o vetor da comunicação será uma plataforma virtual, qual será melhor linguagem para atingir um aluno, se ele possui dificuldade de leitura, interpretação de textos, identificação de ironia e resolução de problemas matemáticos no dia-a-dia.

O analfabetismo funcional não surgiu agora. Trata-se de um problema histórico do sistema educacional sucateado com salas de aulas lotadas, faltas de condições mínimas para o ensino, falta de materiais, e etc. Com o surgimento do distanciamento social ocasionado pela pandemia, o momento

evidenciou a gravidade deste problema.

Isto se evidencia também pela diferença de recursos disponíveis para alunos e professores da rede pública e da rede privada. A frequência de aulas está em índices bem maiores para escolas particulares, enquanto na rede pública os alunos encontram barreiras para o acesso das aulas e os professores encontram a escassez dos recursos mais uma vez como obstáculo para lecionar.

Da mesma forma que o aluno não acessa as aulas, o professor não consegue acompanhar o desenvolvimento desse aluno diante das aulas que tem ministrado. A percepção do presencial foi substituída pelo papel das famílias de incentivarem o crescimento e avaliarem as dificuldades do educando.

Competir pela atenção do aluno contra tantas distrações que pode encontrar ao usar um celular ou um computador, além de exaustivo, tornava o trabalho ainda mais desafiador. E os alunos que não tem acesso ao computador ou celular? Aqueles que precisam dividir com 2 ou 3 irmãos, ou a reunião de trabalho do pai e a chamada da empresa da mãe durante a sua aula? Todo o modelo avaliativo precisava ser replanejado para que ninguém fosse prejudicado pela situação de isolamento social.

Com o ensino remoto, os professores se reinventaram. Adaptaram práticas do ensino presencial e evoluíram do uso do quadro para outras ferramentas que permitissem o entendimento do aluno. Agora, dando aula para seus alunos e no caso dos primeiros níveis da educação, os pais, avós ou cuidadores acompanhando cada uma das aulas.

O ensinar e o aprender tomaram novos caminhos. Pela educação está a porta do sucesso de cada sociedade. E na educação que encontramos os primeiros ensinamentos práticos da empatia, respeito, solidariedade e honestidade. Esses são ensinamentos fundamentais, que além do currículo escolar, têm sido reforçados durante esta pandemia.

A cada encontro online, professores e alunos, aprendem juntos a importância do contato diário e da aproximação com colegas de classe e com o ambiente escolar. O distanciamento social levou professores para dentro da casa de seus alunos, onde muitas vezes não era possível chegar. A barreira da sala de aula se rompeu e a profissão de professor ganha uma nova ótica e reconhecimento.



Após a pandemia é esperada uma prática de ensinar mais tecnológica, com novas ferramentas de ensino. O ensino remoto e híbrido provou seu valor e sua importância, uma vez que se tornou a única alternativa. Há pouco tempo atrás, o professor era visto como um profissional que deixaria de existir, pois a Internet com todas as informações tomaria o papel de ensinar. Durante esta pandemia, no entanto, se comprova a importância do professor, filtrando no meio de tantas informações e fomentando o pensamento crítico diante das muitas fontes do saber. Muito além da alfabetização ou da matemática, o professor é o papel fundamental na vida de cada aluno para posicionar os pilares que formarão o cidadão da sociedade pós pandemia.

Apesar de todas as dificuldades e desafios, ensinar envolve o aprender. Neste momento para a adaptação do professor, o aprendizado tem sido elevado. Novas ferramentas descobertas, novos métodos de ensino que enriqueceram o trabalho e que não vai cair em desuso uma vez que voltem as aulas presenciais.

O reconhecimento do trabalho do professor por parte das famílias também passou a ser notável diante da situação. Ao encarar a responsabilidade sobre educar seus filhos, os pais têm reportado o reconhecimento do trabalho do professor. Há também reconhecimento por parte dos alunos que enfrentando dificuldade no aprendizado remoto, valorizaram a intermediação do professor, o ambiente escolar e o convívio com os colegas como troca de conhecimentos.

Enquanto permanecemos em distanciamento, podemos sentar um minuto para analisar quanto

crecemos e nos desenvolvemos. Será que foi mesmo um ano perdido, como tem se alegado, ou podemos, mesmo em meio a dor pelas vidas perdidas e planos frustrados, tirar um balanço de bons frutos desta difícil situação que este ano nos trouxe? Esta é uma lição que cabe a cada um de nós analisar.



Ricardo Ferrari Lucas



FAZER O BEM SEM OLHAR A QUEM

As riquezas da vida não são medidas pelos bens materiais que possuímos, mas sim pelo que fazemos de bom.

Acredito que esta frase não é uma simples frase, que pode ser jogada ao vento, pois, é uma frase que devemos levar em nossos corações todos os dias das nossas vidas.

Eu te respondo: não é só fazer o bem, mas sim, fazer o bem sem olhar, analisar ou escolher para quem.

Todos os dias recebemos informações de violências, desastres e mortes em todo o mundo, o que não nos ajuda em nada a ainda nos tira a paz para viver bem com quem amamos. Acredito que devemos lutar contra essa excessiva divulgação de coisas negativas que levam as pessoas a depressão, desespero, desesperança e acabam por desviar a atenção das necessidades dos que estão próximos e a mudar de forma negativa a maneira como interpretamos as outras pessoas e nos relacionamos com elas, sem compreensão, empatia, etc...

MAS, POR QUE É IMPORTANTE FAZER O BEM?

Me perguntam por aí... Respondo: não é só fazer o bem, mas sim, fazer o bem sem olhar, julgar ou escolher a quem nossas ações são destinadas, pois é fácil ou conveniente ajudar quem conhecemos e convivemos, porém diariamente encontramos pessoas que precisam de nós e do que



CLAUDEMIR JOSÉ OLIVIO DE LIZ
TÉCNICO EM ENFERMAGEM

[f @Projeto-Curando-COM-AMOR](#) [f @claudemir.joseoliviodeliz](#)

Claudemir José Olivio de Liz está na foto com a esposa Eliane e o filho Gabriel. É formado em Técnico em Enfermagem e atualmente cursa faculdade de Enfermagem. Trabalha no Hospital de Fraiburgo/SC, "A Terra da Maçã" desde 2006 e desde criança desenvolve atividades de voluntariado, idealizando e colocando em prática projetos para ajudar pessoas.

temos a oferecer, para que possam ter uma vida melhor, sem sofrimento. Desde um cumprimento até um sorriso podem fazer grande diferença no dia de qualquer um de nós, tanto para quem dá quanto para quem recebe.

Assim, fazer o bem a quem quer que seja é muito importante. Todos se beneficiam através desta ação e estamos estimulando direta ou indiretamente as pessoas a fazerem o mesmo, como uma reação em cadeia e, inspirando outros a realizar o bem e mudarem a realidade de muitos.

Fazer o bem faz bem! Que frase mais bonita, poderosa e complicada ao mesmo tempo. Sim, pois é tão simples querer fazer o bem às pessoas, mas difícil é sustentar aquela atividade com entusiasmo e manter o foco e finalidade.

BENEFÍCIOS EM FAZER O BEM

Receber atenção, cuidados e ajuda de qualquer forma pode beneficiar muito quem recebe e pode proporcionar bem estar e alegria. Por outro lado, quem pratica o bem também é muito beneficiado e, o retorno é ainda maior, pois, gera a sensação de bem estar e de missão cumprida. De ter ido além do conforto pessoal.

Nossas atitudes em relação ao outro devem ser pensadas, cientes de que todos temos sentimentos, capacidades e limitações. Fazer ao outro o que gostaríamos que ele fizesse a nós mesmos é uma reflexão que devemos cultivar e mesmo que a atitude do outro não corresponda à nossa, é melhor ficar com a paz de ter feito o bem ao remorse de ter perdido a oportunidade de fazê-lo.

VOLUNTARIADO

Necessidade não é só falta de dinheiro, alimentos, roupas, etc... Muitas pessoas necessitam de cuidados e, um mínimo de atenção pode fazer grande diferença na vida das pessoas. Doar tempo para brincar com uma criança, orientar um jovem, conversar com um idoso ou visitar um doente, é

uma grande forma de fazer o bem.

- CORPO DE BOMBEIROS

Desde os 12 anos de idade sempre quis fazer o bem às pessoas através de atividades voluntárias. Iniciei como bombeiro mirim no Corpo de Bombeiros de Fraiburgo/SC, onde moro. Como sempre fui alto, comecei cedo a ajudar em ocorrências atendendo e ajudando pessoas que estavam necessitando: acidentes, partos, incêndios e enfermas.

Permaneci voluntário por 12 anos. Nesse período desenvolvi outras atividades voluntárias em outros grupos, mas sempre com foco no Bombeiro.

- PROJETO SAÚDE NA COMUNIDADE

Em 2006 me formei em Técnico em Enfermagem e no mesmo ano comecei a trabalhar no Hospital de Fraiburgo. Em 2007, junto com uma enfermeira desenvolvemos o “Projeto Saúde na Comunidade”, que tinha como objetivo levar saúde, cultura, lazer e conhecimento às comunidades carentes, com a participação de profissionais da saúde, palestrantes, músicos, danças, sócios, entidades privadas. Este trabalho que reunia de 50 à 70 voluntários realizava atividades em comunidades do interior, onde as pessoas tinham dificuldades ao acesso aos serviços. As atividades eram realizadas uma vez por mês em uma comunidade previamente escolhida e levávamos brinquedos para as crianças e alimento.

Este trabalho ficou ativo por 2 anos.

- PROJETO CURANDO COM AMOR

Em 2013 minha esposa e eu resolvemos fazer a diferença novamente para as pessoas mais necessitadas da nossa linda cidade e começamos a estudar o que poderíamos realizar que seria importante para nós e para as pessoas que receberiam essa ajuda.

E foi assim que em 17/09/2013 iniciamos o “Projeto Curando com Amor” no Hospital de Fraiburgo,

com objetivo de levar conforto e alegria aos doentes, através do nosso sorriso, gestos, palavras e muita empatia, pois, não tínhamos experiência mas muita vontade de amenizar a dor da alma e física fazendo eles sorrirem e cantarem.



Já são 7 anos de atividades e nesse período ajudamos e fomos ajudados, pois aprendemos muito também com eles e vivemos muitos altos e baixos no projeto. Porém, os problemas são deixados de lado no momento das visitas e recebemos muito em troca do que doamos. Muitas pessoas internadas no hospital ficam sozinhas, longe de seus familiares com dor ou até mesmo não tem ninguém por elas e quando chegamos nos quartos brincando, sorrindo, cantando, isso aviva o ânimo do paciente que se sente de alguma forma importante e digno de atenção, como de fato merece.

- PROJETO ESCREVENDO COM AMOR

Mas com a pandemia que iniciou em março as visitas do “Projeto Curando com Amor” foram suspensas então tivemos que achar alguma forma de continuar fazendo o bem. Foi assim que replicamos uma ideia das redes sociais e adaptei para nosso Hospital e nasceu o “Projeto Escrevendo com Amor”.

COMO ESTE PROJETO FUNCIONA

Divulguei meu e-mail em redes sociais e na rádio da cidade convidando as pessoas a escreverem mensagens de apoio, amor e carinho para as pessoas internadas e em isolamento e uma pessoa da nossa comunidade fez mensagens faladas que foram reproduzidas no som do Hospital, assim pacientes, profissionais de saúde, ouvem mensagens com lindas músicas.

Este trabalho foi muito bem recebido pelos pacientes e funcionários do Hospital.



Atividades do "Projeto Curando com Amor"

No momento estou com um projeto com o Hemosc para formar um banco de doadores de sangue no município de Fraiburgo.

Em tudo isso que realizamos para as pessoas percebemos que é combustível à nossa vida e bem estar e nos mantém mais próximo a Deus.



ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Existe grande influência dos animais de estimação na saúde e qualidade de vida das pessoas. A convivência com eles, em todas idades, é um privilégio e oportunidade em exercitar o amor, compaixão, compreensão, carinho e tantos outros sentimentos que só fazem bem e proporcionam equilíbrio emocional.

“O nosso cérebro é capaz de reconhecer um gesto puro e sincero, por isso, os benefícios da convivência entre o animal de estimação e as pessoas são sempre muito positivos.”
(<https://www.psicologoeterapia.com.br/>)

Eles são capazes de transmitir a sensação de bem-estar e têm sempre o que nos ensinar, seja pela alegria que transmitem, por serem carinhosos e cuidarem das pessoas que estão ao seu redor de forma pura e sincera, seja pela resiliência e superação que demonstram diante de dificuldades, problemas de saúde, etc. Eles estão sempre prontos à reagir e recomeçar.

Adotar um animal, tirá-lo das ruas e lhe dar condições de vida é remédio para a alma. Adote. Não abandone.



MARIA MARGARIDA SCHIKORSKI
PRESIDENTE DA AFOAMO

@afoamofraiburgo

Maria Margarida Schikorski é fundadora e presidente da AFOAMO - Associação Focinhos do Amor, que atua em Fraiburgo/SC, “A Terra da Maçã”, desde 2014, em defesa e bem estar animal. Em sua atividade já salvou incontáveis vidas do sofrimento através do resgate, encaminhamento à adoção e castrações, oferecendo a oportunidade às pessoas de fazer o bem, cumprirem a Lei dos Direitos dos Animais e se beneficiarem com a alegria de acolher um animal. Para Margarida, “adotar um animal, tirá-lo das ruas e lhe dar condições de vida é remédio para a alma.”

Atualmente quase todas as residências têm um animal de estimação e a convivência com eles é

bastante favorável, com uma vida digna e feliz. O grande problema acontece com os abandonos.

É muito comum um animal ser adotado ou mesmo comprado, receber todos os cuidados e, após um tempo ou anos, ser DESCARTADO PELA FAMÍLIA. ABANDONADO. Não bastasse o sofrimento do animal que não entende porquê foi rejeitado por aqueles que pareciam tanto lhe amar (o que será que eu fiz?), muitas vezes, isso ocorre porque o animal está doente, velho e fêmeas prenhes. Envenenamentos também são comuns.

A AFOAMO - Associação Focinhos do Amor, fundada em 2014, através de suas atividades em prol dos animais, almeja com o seu trabalho educar a população para conscientização de que não podemos viver bem com as ruas cheias de animais abandonados. Precisamos mudar o conceito de muitos de que eles estão no mundo para serem usados e nos servirem, para o conceito de que o mundo também lhes pertence e que eles têm direitos de estarem aqui, serem protegidos e amados.

Cuidar de um bichinho requer muita responsabilidade, mas os resultados compensam todo o esforço. Os benefícios de ter um animal de estimação são imensos.



Margarida em dia de mutirão de castração.



AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos nossos mais de 90 mil membros que junto com os produtores da nossa maçã brasileira constroem o Clube da Maçã Brasileira. É um grande prazer encontrá-lo por aqui e tornar nosso trabalho de produção parte de vossas vidas, do processo de escolha no supermercado por esta fruta incrível e ajudar a promover e estimular hábitos saudáveis de vida.

Agradecimentos muito especiais também aos membros que participam enviando suas “Histórias com a Maçã Brasileira” e aos convidados a construir este E-Book, pelo envio dos artigos que permitiram entregar este presente ao Clube em nosso aniversário de 3 anos de atividades!

MUITO OBRIGADO!



CONHEÇA OS PRODUTORES DA MAÇA BRASILEIRA

www.abpm.org.br



SANJO



CASTEL FRUTAS



Yakult



Fabiano Coldebella

Ricardo Vanz



