

ELAS

DELEGADA LISANDRA: FORÇA E SENSIBILIDADE EM DEFESA DAS MULHERES

PÁGINAS 4 E 5

SINTOMAS, DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO DA ENDOMETRIOSE

PÁGINA 3



Valquíria irradia fazer artístico

Paola Severo
paola.severo@gaz.com.br

Foi criando histórias de ninar para as filhas pequenas que Valquíria Ayres Garcia, a Val, começou sua carreira de 30 anos na literatura. Todas as noites, a artista inventava narrativas para Fernanda, Carina e Andreza dormirem, e mais tarde as escrevia à mão e guardava as páginas em uma gaveta. Estas histórias se tornariam 10 livros lançados, além de pavimentarem um caminho de destaque, não só como escritora, mas também como artista plástica e uma incentivadora do amor aos livros e à leitura.

Além das filhas, os netos, Mathias, Guilherme e Lucas, e o marido, Jair Teves, são seus maiores apoiadores nesta trajetória. O incentivo também vem das crianças que pedem livros novos, além dos professores que criam a ponte entre escritora e leitores. Segundo a autora, a ideia é sempre encantar o livro e chamar a atenção para a leitura, seja com a contação, com os bonecos ou com músicas.

O INÍCIO DA TRAJETÓRIA - Valquíria nasceu em Cachoeira do Sul, onde começou a se interessar pela leitura e pela literatura e onde compartilhava seus escritos com o ex-professor Willy Simonis, que os devolveia corrigidos a caneta vermelha. “Nunca nem sonhei em transformar essas histórias em livro, mas sempre falo nas oficinas: mostrem as coisas que vocês escrevem, pois assim vão continuar crescendo”, declara.

A primeira publicação, da história *A Rãzinha e o Arco-Íris*, foi no jornal *Correio do Povo*, após ela apresentar o texto ao jornalista Liberato Vieira da Cunha, que lhe deu a dica de sintetizar suas narrativas. Ela seguiu produzindo e se expressando artisticamente.

Val integrou durante 7 anos o Atelier Livre, espaço promovido pela Prefeitura de Cachoeira do Sul, onde reali-



zou oficinas de escultura, cerâmica, restauração, desenho e pintura. “Fiz muitos cursos e isso me deu uma bagagem muito mais ampla para trabalhar”, relembra. Ela também viveu por 10 anos em Uruguai, onde trabalhou com arte e explorou instalações artísticas. Veio a Santa Cruz do Sul fazendo os teatros de fantoches *O Faz de Conta* e *O Circo dos Bonecos*, quando recebeu uma proposta de trabalho e se mudou para o município, em 2000. Aqui, venceu um concurso literário promovido pela Unisc, que rendeu a publicação de seus primeiros livros: *Noite com medo de escuridão* e *O sapo Sapofe*.

Quem conhece a escritora já deve ter acompanhado suas narrações ou palestras em eventos como a Feira do Livro. Uma das características marcantes do visual de Val, os chapéus coloridos, foi

influência do marido. “Quando conheci o Jair, em 2001, ele já usava chapéu. Eu usava de vez em quando e fui adotando porque as crianças adoram”, disse. Além do acessório, ela leva convidados ilustres para as atividades em escolas: os bonecos Sapo Sapofe, Bruxa Roxilda e Josefina, personagens de seus livros. Aliás, cada autógrafa de Val é único, não só pela mensagem personalizada, mas pelos adesivos de corações e estrelas que acompanham sua assinatura.

Val acredita que as conquistas devem ser construídas sem pressa e que cada autor deve incluir suas vivências nas narrativas. “Devemos baixar a cabeça e trabalhar, e mostrar o trabalho para alguém. Na caminhada, se deve buscar a experiência de outro para agregar mais informações e mais aprendizado”, explica.

Inspirada pela obra das autoras brasileiras Ana Maria Machado e Cecília Meirelles, ela conta que também é uma grande admiradora de Clarice Lispector. Os raros momentos em que não está trabalhando são dedicados a receber amigos e à dança (ela e o marido adoram blues e rock e são grandes fãs do festival Mississippi Delta Blues, que era realizado em Caxias do Sul).

O RECONHECIMENTO - Val é membro-fundadora da Academia de Letras de Santa Cruz do Sul; foi a escritora homenageada da 29ª Feira do Livro de Santa Cruz do Sul, em 2016; é integrante do projeto Autor Presente, do Instituto Estadual do Livro (IEL); recentemente, foi convidada a integrar a Academia de Letras de Cachoeira do Sul, sua terra natal; realizou exposições de esculturas e pinturas e foi tema do documentário *Uma Estrela na Palma da Mão* (2020), com direção de Vanessa Garcia

Com formação em Pedagogia, Val atualmente se dedica aos seus livros e possui dois projetos em andamento, além de atuar como funcionária pública da Secretaria de Cultura de Santa Cruz do Sul.

• CONTATO COM A AUTORA

Para os interessados na obra de Valquíria Ayres Garcia, os livros estão à venda na Livraria & Cafeteria Iluminura, na Livraria e Sebo Era uma Vez e na Livraria do Beco, ou direto com a autora, com envio pelo correio para outras cidades. O contato com a escritora pode ser feito pelo WhatsApp (51) 9 9223 9868, e-mail walayres@yahoo.com.br ou no site www.valquiriaayresgarcia.com.br, ou ainda através do YouTube, Facebook @valquiria.ayresgarcialivros ou Instagram @valquiriaayresgarcia.

• LIVROS LANÇADOS

- Noite com medo de escuridão* (2004)
- O sapo Sapofe* (2005) – bilíngue português e alemão
- Amor de Dinos* (2008)
- A vaca amarela* (2011)
- A bruxa Roxilda* (2013)
- Tem uma estrela na palma da tua mão* (2014) – poemas
- O sapo Sapofe* (2016) – 2ª edição
- Cadê o vento?* (2018) – bilíngue português e inglês
- Joaquim & Joaquina* (2018) – poemas
- Vamos cantar histórias?* (2020)



EXPEDIENTE

Edição: Daniela Neu daniela@gaz.com.br ☎ 3715 7933 Capa: Alencar da Rosa (foto); Mabelle Salão (cabelo e maquiagem) Diagramação: Rodrigo Sperb Arte-final: Rosani Moller Klunk

Trabalhamos com viagens a Lazer ou Corporativas, entre em contato conosco e conheça nossos serviços.

Rua Venâncio Aires, 1173 Sala 01
☎ 51 992675898
📱 @dojeffviagens
✉ dojeffviagens@gmail.com

Traga esse recorte e ganhe o seguro viagem para um passageiro na compra de um pacote.

Temos o espaço que você precisa

INTEGRA
ESPAÇO COWORKING

Rua Venâncio Aires, 1173 Centro
Santa Cruz do Sul - RS
☎ 51 9 80373849

Convivendo com a endometriose

Marisa Lorenzoni

marisa@gazetadosul.com.br

A endometriose é uma doença que provoca o crescimento do endométrio para outras partes do corpo feminino. Conforme explica o ginecologista e obstetra Carlos Eduardo Kämpf, ela foi descrita pela primeira vez em 1921, como uma doença benigna definida pela presença de tecido endometrial (camada interna que reveste o útero) fora da cavidade uterina, como peritônio, trompas, ovários, intestino e bexiga. Segundo ele, a prevalência está aumentada em mulheres com mães com endometriose, principalmente nas formas mais graves e repetitivas. Mas é excepcional em mulheres na pós-menopausa ou em homens, exceto se utilizarem hormonioterapia.

É uma doença que atinge de 10 a 15% das mulheres em idade reprodutiva e está presente em 40 a 50% das pacientes inférteis. “Fatores ovulatórios associados e fatores imunológicos causados pela endometriose poderiam causar um meio hostil para a fecundação, dificultando a migração dos espermatozoides, a implantação endometrial e o desenvolvimento embrionário nos períodos iniciais da gestação”, justifica Kämpf.

A empresária santa-cruzense Monique Machado, 32 anos, convive com a doença há 17 anos, mas o diagnóstico só foi confirmado há quatro anos, por meio de uma ressonância magnética. No princípio, ela lembra, começou com quadros de cólicas muito intensas durante o período menstrual. A dor era tamanha, que chegava a provocar desmaios. Mas as medicações por via oral davam conta do problema. Com o passar dos anos, as cólicas se intensificaram e esse expediente já não resolvia mais. Recentemente, ela precisou procurar o plantão hospitalar duran-



te a madrugada em busca de alívio. Somente após a aplicação de morfina o problema foi contornado.

Mas a cólica é apenas uma das dores que a acometem. “A dor é generalizada. Doem as costas, a cabeça, a pélvis, na relação sexual e pra evacuar. São só alguns exemplos. Mas, pra mim, a pior dor é a da alma. É tu te sentir tão impotente diante dessa doença”, explica. Hoje, Monique está tentando, via SUS, fazer uma videolaparoscopia, que pode ajudar no alívio da doença. Além disso, ela tem uma dieta mais balanceada, com consumo de alimentos específicos que atuam no alívio de alguns sintomas. As caminhadas também fazem parte da sua rotina, exceto durante o período menstrual, em que as dores são muito intensas.

DIAGNÓSTICO – A suspeita clínica, conforme Kämpf, associada ao exame físico traz a hipótese de endometriose, mas são necessários exames complementares para o diagnóstico. O ultrassom pélvico endovaginal, o transvaginal com preparo intestinal e a ressonância magnética são os principais métodos por imagem para detecção e estadiamento. Já para os casos de pacientes com exames normais e falha do tratamento clínico, ele atesta que a videolaparoscopia pode ter um papel fundamental no diagnóstico da doença.

• SINTOMAS

Aproximadamente 40% dos casos são assintomáticos, mas entre eles podem ocorrer:

Dores locais, como na parte inferior das costas, parte inferior do abdômen, pélvis, reto ou vagina

Dores circunstanciais como ao urinar e evacuar, sobretudo durante a menstruação e durante ou após a relação sexual

Sangue na urina

Menstruação anormal que pode ser dolorosa, intensa e irregular

Infertilidade

“É importante salientar que a intensidade dos sintomas pode não estar relacionada à gravidade da doença. Muitas vezes, doenças em estágios iniciais levam a um quadro doloroso mais intenso que aquelas com um grau avançado de comprometimento pela endometriose”, acrescenta o especialista.

Tratamento

A endometriose é uma doença crônica, que afeta a mulher na idade reprodutiva e costuma ter alívio dos seus sintomas apenas depois da menopausa, quando há um declínio nos hormônios que atingem diretamente o endométrio. O tratamento deve ser individualizado, levando em consideração se o objetivo é tratar a dor recorrente e demais sintomas ou resolver o problema da infertilidade.

De acordo com o médico, terapias complementares, como dieta, exercícios, acupuntura para alívio da dor, fisioterapia e psicoterapia podem ajudar. Outra alternativa para auxiliar no alívio dos sintomas é diminuir o consumo de glúten, lácteos, carnes vermelhas, frios ou embutidos, adicionando à dieta vegetais, frutas e alimentos antioxidantes. A prática de uma atividade física regular também eleva a tolerância à dor.

Já no tratamento clínico, o uso de progestágenos de forma contínua resulta no bloqueio da ovulação e pode controlar a dor pélvica crônica decorrente da endometriose. Também o uso dos anticoncepcionais orais combinados (estrogênio e progesterona)

pode ser indicado como primeira linha para alívio dos sintomas da doença. E, para o alívio da dor, principalmente aquela relacionada ao período menstrual, os anti-inflamatórios não hormonais são frequentemente utilizados.

Quando o tratamento clínico não for efetivo, Kämpf afirma que a videolaparoscopia está indicada. “O objetivo é identificar a endometriose e remover por completo todos os focos, preservando a anatomia e a função reprodutiva da mulher. Também podemos indicar naqueles endometriomas mais volumosos, acima de 5 ou 6 centímetros, sempre lembrando de preservar ao máximo a reserva ovariana nas pacientes em idade reprodutiva”, justifica.

E, nos casos em que o diagnóstico de infertilidade está presente, após o casal ter sido investigado em relação a outros possíveis fatores, técnicas de reprodução assistida podem ser indicadas, sejam de baixa complexidade, como a indução de ovulação e a inseminação intrauterina, ou de alta complexidade, como a fertilização *in vitro*.

Clínica Kämpf
DR. CARLOS EDUARDO KAMPF
 CRM 21089

- Ginecologia e Obstetrícia
- Ultrassonografia e Pré-natal
- Especialista em Medicina Fetal
- Fertilitat - Centro de Medicina Reprodutiva

FERTILITAT
 Sua nova vida começa aqui

📍 Rua Tenente Coronel Brito, 1287 ☎ 3711.2442 - 3711.1288 - 99994.9830

NILZA DE CAMARGO
 Advogada | OAB/RS: 122.230

☎ (51) 9 9600-7748
 ✉ nilsademcamargo@hotmail.com
 📍 /nilsa.camargo.3
 📍 @nilsademcamargo

📍 Rua Venâncio Aires, 1173 | Sala 3
 Comercial Swarowsky | Centro | Santa Cruz do Sul/RS

Forças unidas para encerrar o ciclo da violência

Caroline Garske
caroline@gazetadosul.com.br

É um ciclo de violência. É estrutural. Sair desse emaranhado – de ofensas, de limitações e de degradações – é quase impossível estando sozinha. Por isso, hoje, o poder público tem o dever de oferecer ferramentas para que seja possível tirar mulheres de tais situações. Municípios têm avançado em políticas públicas e Santa Cruz do Sul se destaca pela sua rede de apoio, com inúmeros e diversificados profissionais que buscam reduzir os índices de violência contra a mulher.

A Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340) traz diversas formas de violência contra a mulher, como física, psicológica, sexual, patrimonial e moral. São vários os tipos de agressões que a vítima pode sofrer, mas, até chegar à física, são muitos os sinais que um agressor pode dar. Tais atos podem chegar a extremos, como o feminicídio. À frente da Delegacia Especializada no Atendimento à Mulher (Deam) de Santa Cruz do Sul, a delegada Lisandra de Castro de Carvalho explica que, muitas vezes, a mulher se acostuma com determinadas condutas da pessoa com quem ela convive e essas ações vão se tornando cada vez mais graves.

“Muitas vezes, alguns comportamentos não são vistos como uma forma de violência e por isso são aceitos. Como a violência psicológica, com humilhações, ofensas, perseguições, cobranças, proibindo ela de frequentar determinados lugares, como, por exemplo, a casa de familiares, onde ela pode contar o que está acontecendo”, observa a delegada.

Lisandra explica que há também a violência patrimonial. “Já recebemos ocorrências do namorado que quebrou o celular da vítima, do ex que subtraiu bens, que levou carro. Claro que várias questões patrimoniais se resolvem na esfera cível através da separação, mas existem algumas condutas que já caracterizam crime.”



Delegada Lisandra está à frente da Delegacia Especializada no Atendimento à Mulher de Santa Cruz

Além disso, ela enfatiza que a violência sexual pode, sim, acontecer entre companheiros. “Quando a mulher diz não naquele dia, é não, é para se respeitado. Tudo o que vai depois do não caracteriza violência sexual.”

A subnotificação, porém, ainda é grande em razão de a vítima, muitas vezes, não perceber o que realmente está acontecendo. É o machismo estrutural que faz a mulher ver uma determinada atitude como normal. “Ela sabia que sua mãe era agredida, conviveu com isso e acha que faz parte da cultura, e realmente vivemos em uma cultura machista. Mulheres chegam a procurar a delegacia relatando terem sido vítimas de violência há mais de 20 anos, diz a delegada, reiterando que é necessário um processo de conscientização, empoderamento e de coragem.

Alencar da Rosa

• QUEM É A LISANDRA?

Natural de Porto Alegre, Lisandra de Castro de Carvalho entrou na Polícia Civil em 2004 e, em 2005, começou a trabalhar na Deam de Santa Cruz. Lisandra diz ter o “maior orgulho” de ser titular da Deam. “Com o passar do tempo, a gente entende cada vez mais o fenômeno da violência, de como é difícil uma mulher pedir ajuda, conseguir se separar e superar a vergonha de ter que vir registrar, são várias dificuldades.”

A delegada diz que também há policiais homens com sensibilidade para o tema, mas que a mulher possui um olhar diferente. “É de mulher para mulher que se compreende melhor a situação. Nós, policiais mães, entendemos e nos solidarizamos com as vítimas que também são mães e estão passando por momentos de dificuldade financeira, desestrutura familiar e ainda têm que se dedicar aos filhos, que sofrem junto a violência doméstica.”

Quase uma santa-cruzense, ela diz que se sentiu muito acolhida no município e que deixou de lado outras propostas dentro da instituição para continuar à frente dos trabalhos da Deam. “Eu valorizo tanto onde estou, tenho tanto orgulho de nos representar, que eu continuo me dedicando, interessada em ideias novas, em trazer o que há de melhor para nossa delegacia. Foi uma acolhida tão prestativa da comunidade. São projetos que só conseguimos colocar em prática porque tem esse respaldo”, conclui.

Denunciar e combater

Difícil de ser encerrado, o ciclo envolve muito mais que uma mulher que não consegue sair de um relacionamento abusivo. Ele pode vir desde a infância, com a violência vivenciada dentro de casa, vista como algo normal. Um dos fatores que fazem com que as mulheres permaneçam em situações assim é a dependência econômica. “Há uma grande dificuldade para quem depende financeiramente, tem os filhos, o provedor às vezes é o homem, então a mulher suporta mais a violência e demora para registrar e tomar uma atitude mais drástica”, observa a titular da Deam.

Embora a maioria das denúncias seja de mulheres em situação de vulnerabilidade, Lisandra destaca que a Polícia Civil tem percebido crescimento na procura por mulheres de classes econômicas mais favorecidas. A delegada reforça que pessoas que estão próximas precisam e devem denunciar. “A gente diz que, em briga de marido e mulher, a polícia mete, sim, a colher. Não vamos suportar isso e é nossa missão combater, estimular a denúncia e efetuar as prisões mesmo quando a mulher não quer.”

MABELLE
Salão de Beleza

Promoção mês da Mulher:

Lavar a secar por apenas R\$ 20,00

51 3902 3462
51 99573 7404

Rua Venâncio Aires, 775
Santa Cruz do Sul RS

mabellesallao@gmail.com

@mabellesallao
f Mabelle Salão

Lilli Boutique

NOVA COLEÇÃO
Outono e Inverno

VENHA CONFERIR!

Rua Marechal Floriano 638 - Loja 13

51 99892-7104

A rede de proteção

No mesmo prédio onde hoje se encontra a Deam estão também o Escritório Municipal de Defesa dos Direitos da Mulher, a Patrulha Maria da Penha da Brigada Militar, o Conselho Tutelar, entre outros serviços. O Centro Integrado de Segurança Pública (Cisp) agrega, em um espaço, vários entes da rede de proteção de Santa Cruz, facilitando a denúncia, reduzindo a burocracia e, o mais importante, atendendo as vítimas de forma qualificada.

A construção do Cisp fez com que o município se tornasse referência para outras cidades. Janaina Freitas de Oliveira é a coordenadora do Escritório de Defesa dos Direitos da Mulher e da Casa de Passagem. "O escritório é o local onde a mulher vem para uma escuta sigilosa, amorosa. Eu faço essa triagem e vejo se é situação de risco, se é caso de boletim de ocorrência com pedido de medida protetiva", explica.

A Casa de Passagem, conforme Janaina, é para mulheres vítimas de violência que estão correndo risco de morte. Elas podem permanecer até quatro meses na residência, ou até sair a medida protetiva. "Os casos são de pessoas com vulnerabilidade social ou que têm poder aquisitivo mas romperam o vínculo familiar. Depois, a equipe de assistência social faz uma triagem e vemos a possibilidade dessa mulher de sair da casa empoderada, com aluguel social, ou para algum familiar. É montada toda a estrutura para que ela possa sair dali com seus filhos em segurança."

Muitas vezes, Janaina é chamada de madrugada para o abrigo das vítimas. O



Priscila e Janaina na defesa dos direitos da mulher

trabalho difícil já a colocou frente a situações extremas, como a de uma mulher que buscou ajuda pois estava com fraturas provocadas por golpes de martelo. "A Guarda Municipal me dá o suporte para segurança nossa e das vítimas. É uma casa normal, como se fosse sua, tem alimentação, monitoras e uma guarda feminina. Funciona 24 horas, todos os dias do ano."

A diretora de Desenvolvimento Social da Prefeitura de Santa Cruz, Priscila Froemming, também já trabalhou no Escritório e na Casa de Passagem por sete anos. Ela percebe que as vítimas estão tendo mais coragem para denunciar; porém, ainda é preciso melhorar. Em 2021, foram 27 abrigamentos na Casa de Passagem, e neste ano foram cinco. "Na época em que eu estava aqui, não passava de 12 por ano. Elas estão entendendo que têm uma casa-abrigo, que não vão precisar voltar para suas residências em caso de risco, e as próprias delegacias estão mais capacitadas e sensibilizadas", salienta Priscila.

Rafaelly Machado

Sheryl Andreatta

Psicóloga e mestra em Psicologia pela Universidade de Santa Cruz do Sul (Unisc)

ENTREVISTA

Arquivon Pessoal/ Divulgação/GS

Como identificar sinais de que se está vivendo violência psicológica?

Em um relacionamento, dificilmente as agressões iniciam com a violência física, mas a partir de uma lógica de controle e desvalorização que produzem fragilidade e dependência. As ações violentas são comumente mascaradas como ciúme, excesso de cuidado ou um temperamento dito masculino. Outra característica é o crescimento gradual, são agressões que têm impacto no entendimento que as mulheres têm de si mesmas e das suas capacidades, comprometendo a autoestima, a rede de relações e as possibilidades de romper com este relacionamento.



Fazem parte deste perfil de agressão as ameaças de terminar o relacionamento, ferir a vítima de alguma forma ou acabar com algo precioso para ela, como uma amizade ou uma oportunidade profissional. As humilhações, com o objetivo de diminuir as características ou conquistas das mulheres diante de amigos e familiares. Insultos, muitas vezes disfarçados de brincadeiras e até xingamentos que levam as mulheres a duvidar da sua própria capacidade e do seu merecimento de afeto, fortalecendo a dependência do agressor. Distorcer os fatos, também conhecido como *gaslighting*, muito comum nos casos de violência, ocorre para deixar a mulher confusa sobre a realidade.

Como evitar que uma criança se torne um agressor?

Estar comprometido com a mudança deste quadro começa por refletir sobre as relações entre homens e mulheres dentro das famílias, no trabalho e nas relações sociais. Quais as possibilidades que meninas e mulheres têm em viver, transitar, se relacionar e fazer escolhas livremente? Este deveria ser um questionamento de todos.

Por que é tão difícil sair do ciclo de violência?

Nas relações violentas, várias formas de abuso se dão de modo que a mulher não consegue enxergar outras possibilidades ou saídas, além de serem invadidas por um grande sentimento de culpa e vergonha que impede a busca por auxílio. Outros fatores também podem estar associados, como a dependência financeira, falta de apoio social, e a fragilidade de políticas públicas que orientem e amparem o rompimento com os ciclos de violência. Precisamos de maior eficácia na proteção das mulheres, para que possam efetivamente ficar longe dos agressores após a denúncia. Uma capacidade de apoio e acolhimento nas relações sociais e também nos serviços, para que estas mulheres não sejam novamente julgadas e revitimizadas ao denunciar.

Como a violência pode impactar a vida da mulher?

Em todas as suas formas, a violência põe em risco a saúde mental das mulheres. O medo, a preocupação e o estresse aos quais a mulher está sujeita quando sofre algum tipo de violência podem estar relacionados aos sintomas depressivos, estados de ansiedade, irritabilidade, fadiga, insônia, dificuldade de memória e concentração. Além disso, a experiência da violência marca de forma muito expressiva a subjetividade das mulheres, a maneira como percebem suas capacidades e sua autoestima, além da insegurança e isolamento que podem invadir todas as demais relações. Buscar ajuda psicológica é um caminho importante, já que pode auxiliar as mulheres a retomar o protagonismo da própria história, criando saídas para (re)existir.

AVANÇOS DA LEGISLAÇÃO

A amplitude que o tema vem ganhando nos últimos anos, com debates acerca da violência de gênero e o trabalho especializado dos órgãos públicos, permite que mais pessoas denunciem e que a legislação avance a cada dia. A titular da Deam esclarece que, desde 2021, dois artigos do Código Penal definem como crime a violência psicológica (artigo 147 B) e a perseguição (147 A). "Há maior procura pela rede de proteção, mas isso se dá também porque a legislação evoluiu e agora conseguimos enquadrar condutas que antes não conseguíamos. Com isso, efetuamos algumas prisões, porque esses comportamentos aconteciam reiteradamente e não tínhamos como sustentar a representação para uma prisão." Outro recente avanço é o crime de descumprimento de medida protetiva.

• NÚMEROS DA DEAM - 2022 (ATÉ FEVEREIRO)

Injúria - 22
Violência psicológica - 7
Assédio Sexual - 5
Perseguição - 9
Vias de fato - 45
Estupro - 4
Descumprimento de medida protetiva - 37
Lesão corporal - 37
Ameaça - 72
Prisão em flagrante - 6
Prisão preventiva - 4

Escritório especializado em Direito
PREVIDENCIÁRIO

- ✓ APOSENTADORIAS
- ✓ BENEFÍCIOS
- ✓ REVISÕES

Berwanger
advogados

www.berwangeradvogados.com.br

Porto Alegre
Av. São Pedro, 1633
(51) 2111-7958

Candelária
Rua Bento Gonçalves, 233 - Sala 1
(51) 3743-2335

Santa Cruz do Sul
Rua Ramiro Barcelos, 1224
(51) 3902-4755

PROMOÇÃO

LIMPA LOJA

VENHA!!!

até 70% desconto

+ DESCONTOS PROGRESSIVOS

A cada R\$ 100,00 + 10% de desconto, chegando até + 50% de desconto.*

Em breve:
Av. Melvin Jones,
1.345 - Loja 02
B. Jardim Europa

98599 8194
3715 4592
lojaroutes
Loja Routes

R. Cap. Fernando Tatsch, 75, Centro, SCS

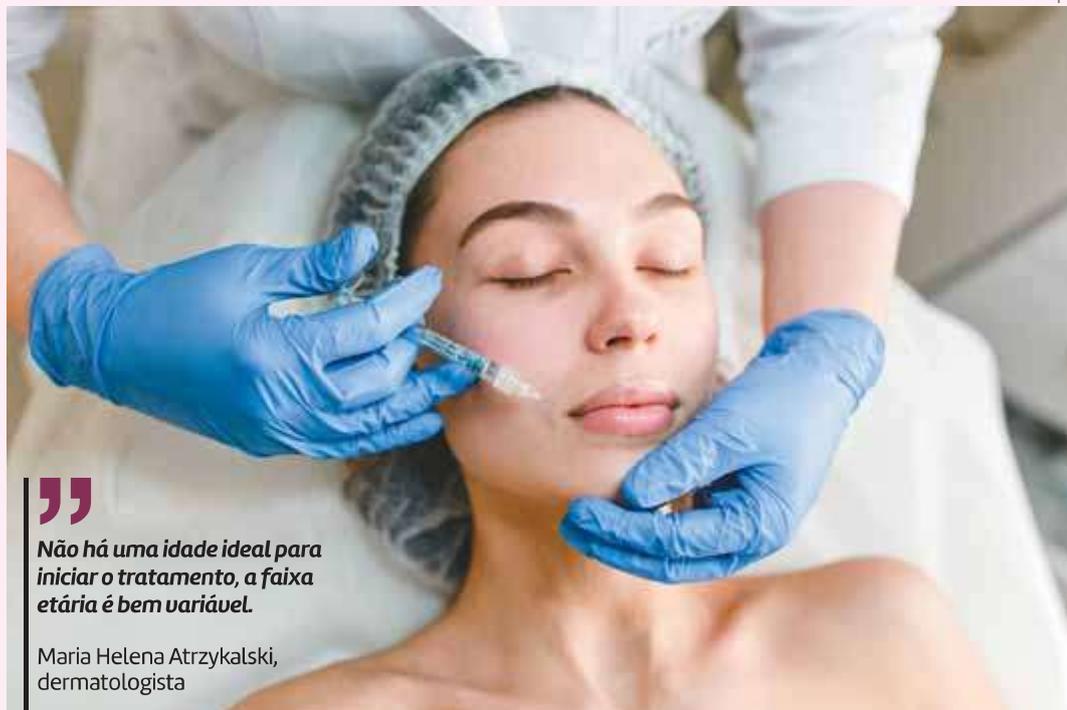
*Limite de 50% de desconto
*Válidos para itens da promoção

As muitas “faces” da toxina botulínica

Carina Weber
carina@gaz.com.br

Não é de hoje que a toxina botulínica se tornou a queridinha da mulherada e é um dos procedimentos estéticos mais procurados no mundo. Mas se engana quem pensa que a toxina pode resolver apenas o probleminha das rugas indesejadas e dos famosos “pés de galinha”. Popularmente conhecida como Botox, que, no entanto, é a marca registrada, a substância também pode ser usada para diversas finalidades terapêuticas.

Arquivo Pessoal



”

Não há uma idade ideal para iniciar o tratamento, a faixa etária é bem variável.

Maria Helena Atrzykalski,
dermatologista

Usos mais recorrentes

Conforme a dermatologista Maria Helena Strzykalski (foto acima), de Santa Cruz do Sul, cada vez mais se usa a toxina para fins estéticos e terapêuticos. Os usos mais recorrentes, além da estética facial, são para distúrbios como hiperidrose (suor excessivo), bruxismo (ranger de dentes) e enxaqueca (dor de cabeça). “No verão, há uma grande procura para tratamento não cirúrgico das hiperidroses. Para correção de assimetrias faciais, geralmente, outros colegas encaminham os pacientes”, frisa Maria Helena.

Não existem indicações específicas para o uso da toxina botulínica. “Não há uma idade ideal para iniciar o tratamento, a faixa etária é bem variável”, lembra Maria Helena. Mas, atenção, nem todo mundo pode aplicar a toxina botulínica. Ela é contraindicada na gravidez e durante o aleitamento materno, quando há infecção no local da aplicação e em pacientes com doenças neuromusculares.

• DURAÇÃO E VALORES

A duração do efeito da toxina botulínica depende da rotina de cada paciente, do tipo de toxina, da técnica, da região aplicada e da quantidade de unidades utilizadas. Em média, na face o efeito dura de 3 a 6 meses; no tratamento de hiperidrose, de 7 a 9 meses; e na enxaqueca, de 6 a 12 meses. A dermatologista lembra que o custo varia muito e depende das áreas tratadas. “Quanto mais avançadas são as técnicas, mais caro é o tratamento”, explica a dermatologista.

Cuidados antes e pós-procedimento

Não existem cuidados antes do procedimento. “Às vezes, sugiro evitar anti-inflamatórios e aspirina, mas não é uma regra. E, após o procedimento na face, por exemplo, sugiro um breve período de repouso. Também oriento a não aplicar nenhum produto sobre as puncturas nas primeiras 24 horas”. Quanto ao pós-procedimento, o paciente pode sentir dor de cabeça e apresentar hematomas e vermelhidão nos locais de aplicação.

Mas, e a pergunta que não quer calar: o procedimento dói? A apli-

cação é feita com seringas e agulhas muito finas e curtas, que são um pouco mais grossas do que um fio de cabelo. Logo, é praticamente indolor. “Os pacientes mais acostumados preferem fazer sem anestesia. Para os iniciantes e os que sentem mais dor, podemos usar um anestésico em creme, aplicado cerca de 30 minutos antes, e, durante o procedimento, podemos fazer uso de anestesia vibratória ou gelo para diminuir a dor das picadas”. No geral, é um procedimento bem tolerado quanto à dor. Então, nada de medo!



Dra.
MARIA HELENA
DERMATOLOGISTA

-  (51) 9 8118-0340
-  @dramariahelena.dermato
-  mariahelenadermatologista@gmail.com
-  Mal. Deodoro, 1015, Centro | Clínica Uni-Rim
-  Santa Cruz do Sul, RS
-  Com estacionamento próprio

Aromatizadores: além de perfumar, promover saúde

Bianca da Silva
bianca.silva@gaz.com.br

Se, durante a conturbada rotina do dia a dia, nossa casa se torna um ponto de descanso, a pandemia trouxe à tona a importância de manter um espaço agradável. Um ambiente que ajude a manter o bem-estar, diminuindo o estresse, trazendo sensações positivas e até tornando as noites de sono mais tranquilas.

Em um passado recente, os aromatizadores de ambientes eram usados para uma única função: exalar uma fragrância agradável pela casa. Hoje em dia, esses produtos vão muito além disso, servindo não só como fortes aliados na limpeza e na decoração, mas também como alternativas para aumentar a qualidade de vida.

A aromaterapia é uma antiga arte e ciência de misturar óleos essenciais extraídos de plantas com outros compostos vegetais, que auxiliam no equilíbrio e na harmonização, promovendo saúde para o corpo e a mente. Atualmente, a aromaterapia é vista como um recurso terapêutico reconhecido pela Organização Mundial da Saúde.

Na prática, é uma linha complementar para tratamentos de saúde. São vários os benefícios da utilização dos óleos, mas os principais incluem reduzir a ansiedade, minimizar dores de cabeça e melhorar o sono, entre outros.

• PARA QUE SERVEM OS PRINCIPAIS ÓLEOS ESSENCIAIS?

- **Lavanda:** pesquisas evidenciam que a lavanda pode auxiliar a dormir melhor e a acordar mais revigorado.
- **Alecrim:** usado para melhorar a capacidade cerebral, ajudando na velocidade, na concentração e na precisão durante tarefas.
- **Canela:** aumenta a concentração e o foco. Este aroma pode ativar a área do cérebro que governa o “estado de alerta”.
- **Eucalipto:** muito conhecido por combater o congestionamento nasal, o óleo essencial de eucalipto, além de reduzir o muco, alivia dores de cabeça.
- **Sândalo:** possui propriedades calmantes e sedativas. É muito utilizado na aromaterapia para auxiliar no tratamento da ansiedade e da depressão.
- **Capim-limão:** tem propriedades analgésicas, anti-inflamatórias e relaxantes. Estudos revelam que pessoas expostas ao óleo viram o nível de ansiedade e tensão diminuir drasticamente. Além disso, mantém os mosquitos afastados.

• QUAL O MELHOR AROMA PARA CADA AMBIENTE

Dos vários benefícios e tipos, fica até difícil escolher qual colocar em cada ambiente. Por isso, consultamos a sócia-proprietária da loja Empório Essenza, Chaila Machado, que deu dicas de como escolher os melhores aromas para cada ambiente. Confira:

- **O quarto é um ambiente onde buscamos aconchego e tranquilidade. Para ele, indicamos aromas como Calma, Sensual, Vinhedos e Lavanda.**
- **A sala de estar é onde recebemos amigos, e precisamos tornar esse cômodo convidativo. Portanto, fragrâncias alegres e harmoniosas, como Madeiras Cítricas, Vanilla Cítrica e Sementes, são indicadas.**
- **Para o banheiro e o lavabo, a sensação de frescor e limpeza deve transparecer; por isso, Aqua e Citrus Fresh são bons aromas.**
- **No escritório, é importante a concentração e um ambiente energizante que impulse a criatividade. O aroma Energia é o indicado, pois contém propriedades na formulação que estimulam os sentidos.**
- **Na cozinha, existem fragrâncias específicas pensadas para manter o ambiente com aroma agradável e suave ao longo do dia. São elas: Figo Verde, Limão Siciliano e Manjeriço.**

• TIPOS DE AROMATIZADORES DE AMBIENTE

Existem versões elétricas, que utilizam luzes de led, com conexão via bluetooth ou conectividade com outros aparelhos da casa. Seja manual, elétrico, sachê ou em spray, com certeza existe um aromatizador ideal para o seu ambiente.

Varetas: versão composta por um recipiente com a fragrância e varetas de madeira. Para potencializar mais o aroma, uma vez introduzidas, retire as varetas e vire-as do lado contrário, deixando-as umedecidas por completo.

Spray manual: o cheiro não é tão duradouro, por isso, é preferível aplicar o produto em locais de passagem, como banheiro e cozinha, para eliminação instantânea de algum mau odor.

Spray automático: você pode programar a quantidade e o horário de cada borrifada, além de ajustar a intensidade da fragrância. É indicado para ambientes de pouca circulação, pois não é necessário ajustar a programação. Basta inserir a fragrância e conectar na tomada.

Sachês de papel: são envelopes contendo fragrância com grãos de mineral basáltico. Os sachês contêm microfuros para liberação do odor e são indicados para pequenos ambientes, como armários, gavetas, roupeiros e carros.

Água perfumada: é encontrada em formato de spray manual e indicada para uso em cortinas, roupas de cama e sofás. A concentração da fragrância desse produto é mais suave que nos demais aromatizantes.

Velas aromáticas: são velas tradicionais feitas com óleos essenciais. Além de decorar o ambiente, liberam aromas que podem ser benéficos à saúde.

As fragrâncias dos aromatizadores podem ser naturais ou sintéticas. As naturais são extraídas de flores, madeiras ou ervas; já o aroma sintético é desenvolvido em laboratório, a partir de moléculas de fragrâncias encontradas na natureza, produzidas para que o cheiro seja mais estável e duradouro que o natural.

Segundo Chaila, a maioria das fragrâncias contém insumos sintéticos e matérias naturais, salvo os óleos essenciais, que são compostos de produtos 100% naturais.



empório
Essenza
serra gaúcha

“A essência está em cultivar sensações.”

O sabor marcante de uma delícia **vegana**

Fotos: Mada Rodrigues

Pensando nos adeptos ao veganismo, o chef Davi, idealizador da Brasserie que leva seu nome, em Santa Cruz do Sul, criou uma receita especial para esta edição do caderno ELAS: *cogumelo à italianinha*. O prato pode ser servido como principal ou entrada e é perfeito para os dias com queda na temperatura que se aproximam. Para acompanhar, anote a dica do chef: invista em um bom vinho malbec.



Chef Davi



Cogumelo à italianinha: prato pode ser servido como principal ou entrada e harmoniza com vinho malbec

• COGUMELO À ITALIANINHA

6 cogumelos-de-parís grandes

Polenta mole

Molho

INGREDIENTES PARA A POLENTA

3 colheres (sopa) de farinha de milho média

2 colheres (sopa) de cebola picada

1/2 dente de alho picadinho

Azeite de oliva extravirgem ou óleo de coco suficiente para refogar

Sal e pimenta branca moída a gosto

20g de queijo gorgonzola

Água suficiente para cozinhar a farinha em ponto cremoso

MODO DE PREPARO DA POLENTA

Em uma panela, coloque azeite ou óleo de coco e frite a cebola e o alho até dourar. Dilua a farinha de milho na água fria. Acrescente a farinha diluída ao refogado e cozinhe até ficar bem cremosa, adicionando água quando necessário e mexendo constantemente.

MODO DE PREPARO DOS COGUMELOS-DE-PARIS

Lave delicadamente os cogumelos em água corrente. Retire e reserve a polpa.



INGREDIENTES PARA O MOLHO

Polpa picada de 6 cogumelos-de-parís

1 cebola pequena picada

1 dente de alho pequeno picado

3 tomates italianos bem maduros

20g de funghi secchi hidratado em 100ml de vinho branco seco e 10ml de conhaque

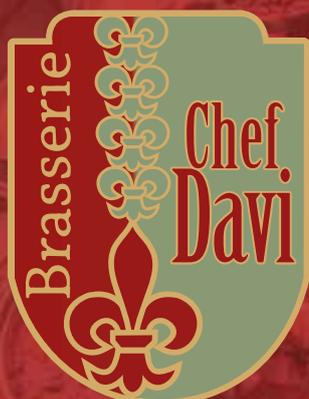
MODO DE PREPARO DO MOLHO

Frite a polpa dos cogumelos com a cebola e o alho. Acrescente o funghi hidratado (sem o vinho e o conhaque restantes) e também os tomates. Cozinhe por 30 minutos em fogo brando.

MONTAGEM

Recheie os cogumelos frescos com a polenta mole e leve ao forno preaquecido a 180 graus por 15 minutos. Sirva em um prato e despeje o molho por cima.

Agora, é só se deliciar com essa proteína vegetal saborosa.



Ideal para momentos especiais
Eventos, reuniões e jantares Românticos

📍 Rua Marechal Deodoro, 103 | Santa Cruz do Sul - RS

www.chefdavi.com.br ou 51 3056-4009