

Conscientização FUMO = SUICÍDIO. A escolha é sua

O percentual de fumantes no Brasil é considerado alto quando comparado com outros países, principalmente da América Latina. Fuma-se mais na região Sul (42% dos habitantes da região), sendo Porto Alegre a detentora dos maiores índices conhecidos de câncer de pulmão no país. Embora se fume menos na região Nordeste (31% da população), este percentual é ainda considerado muito alto.

A promoção e o marketing de produtos derivados do tabaco, junto ao público jovem, são essenciais para que a indústria do fumo consiga manter e expandir suas vendas.

O tabaco é a segunda droga mais consumida entre os jovens, no mundo e no Brasil. Isso se deve às facilidades e estímulos para obtenção do produto, entre eles o baixo custo. A isto se somam a promoção e publicidade, que associam o tabaco às imagens de beleza, sucesso, liberdade, poder, inteligência e outros atributos desejados, especialmente pelos jovens. A divulgação dessas idéias, ao longo dos anos, tornou o hábito de fumar um comportamento socialmente aceitável e até positivo. A prova disso é que 90% dos fumantes começam a fumar antes dos 19 anos de idade.

Seduzir os jovens faz parte de uma estratégia adotada por todas as companhias de tabaco visando reabastecer as fileiras daqueles que deixam de fumar ou morrem, por outros consumidores que serão aqueles regulares de amanhã.

O que você ganha parando de fumar?

A pessoa que fuma fica dependente da nicotina. Considerada uma droga bastante poderosa, a nicotina atua no sistema nervoso central como a cocaína, com uma diferença: chega ao cérebro em apenas 7 segundos - 2 a 4 segundos mais rápido que a cocaína. É normal, portanto, que, ao parar de fumar, os primeiros dias sem cigarros sejam os mais difíceis, porém as dificuldades serão menores a cada dia.

As estatísticas revelam que os fumantes comparados aos não fumantes apresentam risco:

- 10 vezes maior de adoecer de câncer de pulmão
- 5 vezes maior de sofrer infarto
- 5 vezes maior de sofrer de bronquite crônica e enfisema pulmonar
- 2 vezes maior de sofrer derrame cerebral

Se parar de fumar agora...

- após 20 minutos sua pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal
- após 2 horas não tem mais nicotina no seu sangue
- após 8 horas o nível de oxigênio no sangue se normaliza
- após 2 dias seu olfato já percebe melhor os cheiros e seu paladar já degusta a comida melhor
- após 3 semanas a respiração fica mais fácil e a circulação melhora
- após 5 a 10 anos o risco de sofrer infarto será igual ao de quem nunca fumou

Quanto mais cedo você **PARAR DE FUMAR**, menor o risco de se dar mal.

FUMO = SUICÍDIO. A escolha é sua.



Julho e Agosto

CWB	Pedro Valdeci Pereira	01/07	CXS	Antônio Vilmar de Melo	30/07
SAO	Francisco Wanderli de Melo	01/07	CXS	Lauri da Silva	30/07
SAO	Robson Aparecido Mathias	01/07	POA	Milton de Andrade Barcellos	30/07
CPN	José Romildo Santiago	01/07	BLU	Volmar Antunes da Silva	30/07
CXS	Mariana Scalabrín	01/07	CXS	Chelles Aleixo dos Santos	30/07
CWB	Uverton Gonçalves dos Santos	02/07	CHS	Janice Machado	30/07
FBL	José S. Neto	03/07	SJC	Osimar Favi	31/07
CWB	Denize Roesner	04/07	CXS	Éderson Queiroz de Dordi	03/08
SAO	Erivan Xavier do Nascimento	04/07	SÃO	Carlos Roberto dos Santos	03/08
CPN	Benedito Aparecido Brandão	05/07	CXS	Antônio Gilberto de Lara	04/08
SAO	Camila Camargo da Silva	06/07	POA	Amaro Caetano de Oliveira	05/08
CXS	Rafael Cardoso Dutra	07/07	CXS	Valmir dos Santos Ávila	05/08
CXS	Paulo Roberto Soares Borges	07/07	CXS	Lucinara do Prado Anastácio	06/08
CPN	Juliano A. Santos Alves	08/07	CXS	Moacir Prestes de Oliveira	06/08
POA	Patricia Pacheco Kunrath	09/07	CXS	Wagner Francisco Daros	06/08
CXS	Zeleide Bele Trolan	10/07	TJUB	Marcelo Orlandi	06/08
ITA	Neli Maria da Silva	10/07	POA	Madalena dos Santos	08/08
CPN	Vagner Barbosa de Jesus	13/07	CWB	Cicero dos Santos	09/08
BAU	Carlos Alberto Stafussi	14/07	CWB	Ricardo Ferreira dos Santos	09/08
VOT	Luis Marcos	14/07	SÃO	Daniel Herrera	09/08
CWB	Luiz Carlos Marques	15/07	SÃO	José Estrela Borges	11/08
SGB	Bete Lucas	15/07	CXS	Lauri José Schneider	13/08
CXS	Rochele Tomazzoni	16/07	BAU	Ana Flávia Pereira Gonçalves	13/08
SJC	Bianca Herrera	16/07	CAS	Darci Tavares	16/08
CPN	Antônio Agostinho da Silva	18/07	BAU	Robson Luiz Sanches	17/08
CAI	Adriana Soares	19/07	CXS	Rafael da Silva Coelho	19/08
CXS	Marcelo Fonseca de Oliveira	21/07	CWB	Edmar Sipp	19/08
POA	Daniel Augusto Biava	22/07	CWB	Joana Darc Driessen	20/08
SAO	Manoel Raimundo dos Santos	22/07	SÃO	Edvandro Carneiro Rios	22/08
CXS	José Francisco Alves	22/07	CXS	Ana Cristina Rossi de Oliveira	23/08
CWB	Edson Luiz Tomaz	23/07	SÃO	Luiz César Cunha	23/08
CWB	Eliezer Luis Plumkoski	24/07	CXS	Adriano Elias de Moura	24/08
CWB	Fabio Moises E. Santo Vieira	24/07	POA	Davi Goularte Vieira	25/08
CWB	Mario César Ferreira da Silva	24/07	SÃO	Durval Gonçalves Cantarino	26/08
BLU	Paulo Sergio Trigo	24/07	SÃO	Walter Monteiro da Silva	26/08
LDA	Clodoaldo Marcelo Cardoso	24/07	POA	Luiz Colleto Neto	28/08
ERE	Joãozinho Luis Argenta	24/07	CWB	Antônio Jerônimo de Oliveira	28/08
MGA	Clério Dallazen	24/07	LDA	Edivaldo dos Santos Nascimento	29/08
SAO	Genivaldo dos Santos Silva	25/07	CXS	José Noezio Junior Braz	31/08
CXS	Washington Luiz Rangel	27/07	CPN	Fernando Henrique S. Carvalho	31/08
ITA	William da Fonseca	27/07	BAU	Luciano Roberto dos Santos	31/08
LDA	João Aparecido de Oliveira	28/07	BAU	Pedro Luis Alves da Silva	31/08
CXS	Edson Ferreira de Souza	29/07	BAU		31/08

Promoções

Desejamos boa sorte aos seguintes colaboradores promovidos:

- Adelir Plizzari
Arrumador de Cargas – Caxias do Sul
- Adilson Franca da Luz
Motorista de Carreta – Caxias do Sul
- Antoniel de Souza
Motorista de Carreta – Caxias do Sul
- Carlos Alberto Gonçalves
Assistente Operacional – Filial Bauru
- Carlos Daniel Borges
Conferente de Materiais – Caxias do Sul
- Cláudio Schmoller
Conferente de Materiais – Caxias do Sul
- Cleuza da Rosa Antunes
Encarregada Administrativa – Filial Porto Alegre
- Diego Martins
Auxiliar de Compras – Caxias do Sul
- João Alves de Souza
Conferente de Materiais – Filial Bauru
- Luis Carlos Ribeiro
Conferente de Materiais – Caxias do Sul
- Luis Carlos Vermohlen
Motorista – Filial Blumenau
- Luis Fernando Santos
Conferente de Materiais – Filial Curitiba
- Matheus Scalabrín
Auxiliar de Informática – Caxias do Sul
- Ricardo Donizete de Carvalho
Conferente de Materiais – Filial Campinas
- Sergio Luiz de Moura
Encarregado de Expedição – Filial Curitiba
- Uverton Gonçalves dos Santos
Conferente de Materiais – Filial Curitiba

Boas Vindas

Desejamos boas vindas aos 47 novos colegas de toda a Translovato.

LOVATINH



INFORMATIVO TRANSLOVATO

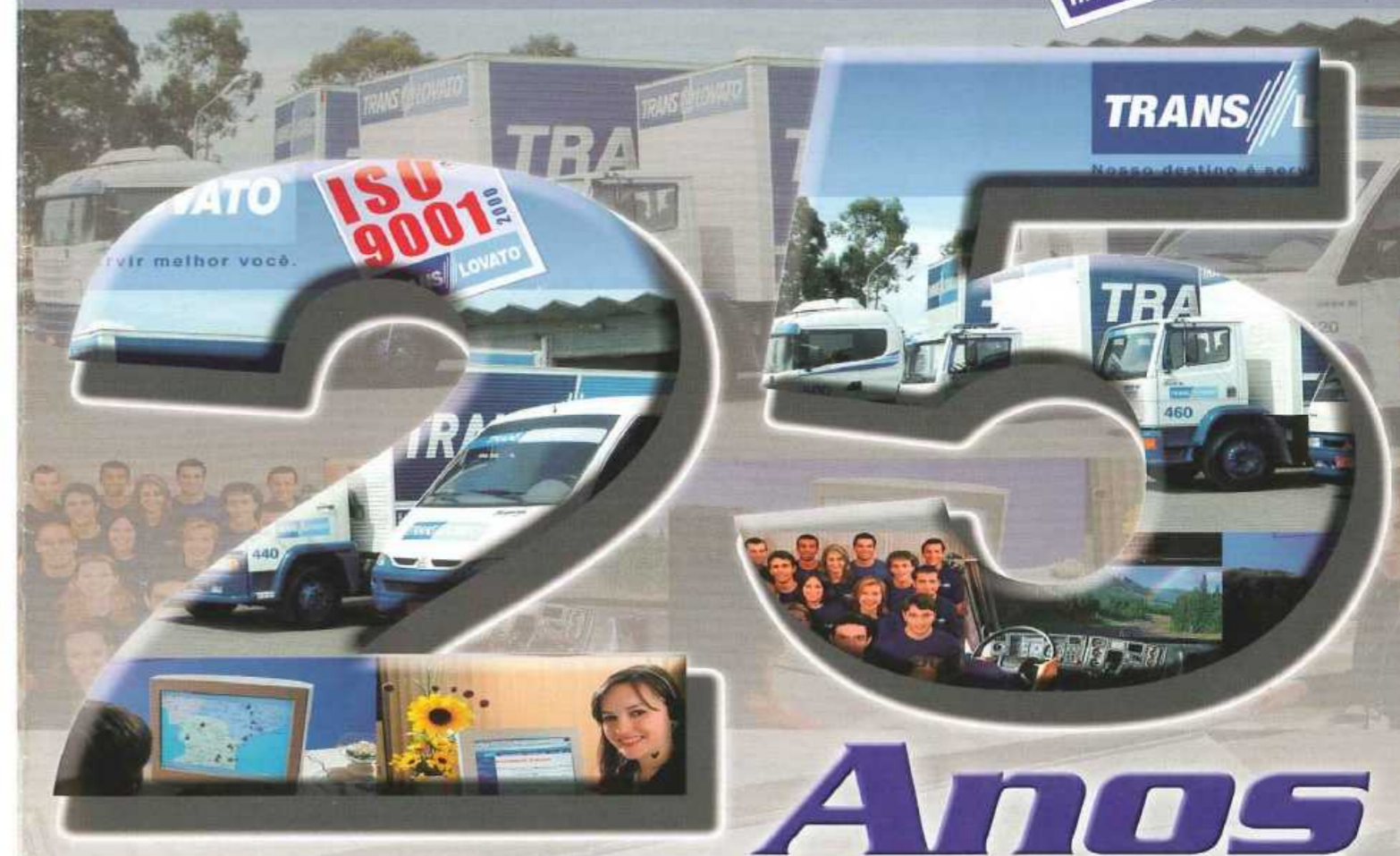
ano IV - edição 17 - maio e junho de 2004

Express

Uma empresa que sabe onde quer chegar.

TRANS//LOVATO

No nosso destino é servir melhor você.



Anos

Destaques:

CLIENTE DESTAQUE

Transcontinental Logística

FILIAL LONDRINA

Centralizadora Norte Paraná

CULTURA E TURISMO

Maringá

1ª SEMANA SIPAT

Filial Curitiba

25 ANOS

Nossa História

CAMPANHA DE MARKETING

Valorização e Investimento

NOVO LAYOUT

Filial São Paulo

ENCONTRO ADMINISTRATIVO

Integração

DIA DO MOTORISTA

Comprometimento e Responsabilidade

NOSSA GENTE

Profissionalismo

GESTAÇÃO

Plenitude Feminina

DIA DOS PAIS

Homenagem

FUMO

Conscientização

PROMOÇÕES / BOAS VINDAS

Sucesso a Todos

ANIVERSARIANTES

Parabéns

Editorial

Neste momento uma rápida retrospectiva passa em minha mente. Pensando sobre o que escrever, é impossível deixar de lembrar nosso início e nossa trajetória até aqui. Vivemos hoje, indiscutivelmente um ótimo momento. Nosso crescimento é visível e este não se dá de forma isolada, mas uniforme. Pode-se perceber o progresso de todas as unidades e, principalmente, o progresso de todos os profissionais que possibilitam que isso aconteça. Os investimentos são arrojados, são planejados com os olhos lá na frente e dão a base de sustentação para o crescimento estruturado. Mas o que faz com que esta empresa caminhe de forma acelerada ao crescimento e posição de destaque no mercado, sem dúvida, é a qualidade e comprometimento das pessoas que fazem parte dela.

A Translovato não tem medo de mudanças, de quebrar paradigmas. Acredita que a mudança traz crescimento e que precisamos estar constantemente melhorando: Vamos mudar quantas vezes for preciso, desde que seja para melhor. Acredito que somos, hoje privilegiados, pois fazemos parte de uma empresa que cresce, e que principalmente, evolui.



Mari Santos
Supervisora Administrativa
Filial São Paulo

Transcontinental Logística

A Transcontinental Logística S/A, empresa gaúcha com 30 anos de atuação, é especializada em comércio internacional e logística de armazenagem e movimentação de cargas para exportação e importação. Com mais de 300 funcionários, vem investindo na sua atuação no mercado através da ampliação da área de armazenagem – hoje considerado o maior terminal privado coberto da América Latina – , através da nacionalização de suas operações com a abertura de novas unidades de negócios e da aquisição de novos caminhões pesados.

O terminal de Rio Grande, recentemente ampliado em 10 mil metros quadrados, passando a uma área coberta de 52 mil metros quadrados, garante suporte retroportuário nas operações de comércio nacional e internacional, fazendo a interligação do Estado do RS com o Brasil e países do Mercosul através dos modais marítimo, ferroviário e rodoviário.

A expansão da atuação da Transcontinental dentro do Brasil, num processo de nacionalização, marca o investimento da empresa em um segmento novo através da distribuição de cargas para o mercado interno. Com esta expansão, fez-se necessário buscar parcerias para atendimento especializado porta a porta para os clientes no cenário nacional. Desta forma, a Transportes Translovato surgiu como uma solução para o atendimento de diversos estados. Contamos com toda infra-estrutura e tecnologia nos serviços prestados, pois esta união já comemora 1 ano de dedicação e parceria.



Expediente

Esse informativo é uma publicação interna dirigida aos funcionários e clientes da Transportes Translovato.
Elaboração: Depto. Marketing Matriz
Coordenação: Claudemir Groff
Jornalista: Bernardete Chiesa - MTb 10187
Sugestões: marketing@translovato.com.br
Tiragem: 3.000 exemplares

Depto. Marketing

- Alessandra Schenkel
- Ana Cristina de Rossi
- Claudemir Groff
- Cida Giachini
- Dion Pereira
- Mário Vieira
- Rosane Cristaldo
- Tailise Siqueira

Colaboradores

- Adauto Ezequiel
- Adriana Giovanini Leite
- Carlos Albuquerque
- Carlos Tochetto
- Mari dos Santos
- Mariana Scalabrin
- Patrícia Dossin

Centralizadora Norte PR

Dada a importância da região, a Transportes Translovato Ltda, através de seu conselho administrativo, optou pela transformação em ter uma centralizadora, no norte do Paraná.

Com esta transformação a empresa começa a colher excelentes resultados de satisfação junto aos seus clientes.

O norte do Paraná sempre foi uma preocupação para a empresa. Hoje, com a instalação desta centralizadora este problema foi solucionado.

A nova centralizadora de Londrina, gerenciada pelo Sr. Edvaldo dos Santos Nascimento, deverá consolidar, ainda mais, a marca da empresa na região onde representa um pólo em evolução, devendo promover venda para área de atuação da Translovato, formando uma excelente opção para as indústrias da região.



Maringá e Turismo



* Demais unidades do estado

O povoamento da área compreendida pelo atual município de Maringá iniciou-se por volta de 1938, mas foi apenas a partir dos primeiros anos da década de 40 que começaram a ser erguidas as primeiras edificações propriamente urbanas. Os primeiros migrantes chegaram de vários estados do Brasil, em sua maioria, colonos paulistas, mineiros e nordestinos.

Maringá foi fundada em 10 de maio de 1947 como distrito de Mandaguari e em 1948, passou a categoria de vila, elevada a município em 14/11/1951. Em 1998 tornou-se sede da região metropolitana integrada, além de Maringá, pelos municípios de Sarandi, Paiçandu, Mandaguçu, Marialva, Iguaçu e Ângulo.

É uma cidade cujo crescimento obedece a um plano de desenvolvimento urbano. Surgida no período de ouro do ciclo do café, Maringá, hoje, apresenta diversificada produção agrícola composta de soja, algodão, milho, cana-de-açúcar e trigo, sendo também, grande produtora de bicho de seda. Os setores industriais de maior destaque são: alimentação, confecção, agroindústria, metalmecânico e outros. Seu progresso acontece harmoniosamente sem perder as características de cidade planejada, onde a consciência pela preservação da natureza se impõe. Maringá possui uma farta arborização que proporciona um festival de cores todos os meses do ano, com uma árvore para cada quatro habitantes. Possui aproximadamente 300 mil habitantes e está constituída de diversas etnias, forma um meio cultural múltiplo como colônia japonesa, árabe, portuguesa, alemã e italiana que muito enriqueceram a cultura do município com a preservação de suas tradições e folclore.

A diversificação de sua economia, aliada ao espírito empreendedor, dinâmico e laborioso de seus habitantes, assegura boa qualidade de vida a todos.

Maringá está localizada geograficamente no nordeste do Paraná, situada em um divisor de águas, sendo cortada em sua parte sul, pela linha imaginária do Trópico de

Capricórnio. Por tudo isso, a Transportes Translovato obrigatoriamente tem que participar deste progresso e, para tanto, também está instalada em Maringá.

Esta unidade recebe suporte da centralizadora de Londrina e está preparada para atender às necessidades de clientes, proporcionando à empresa possibilidades de efetuar a busca de novos clientes na região.

Filial Curitiba

1ª Semana SIPAT de Curitiba

A Filial CWB realizou, pela 1ª vez, a semana SIPAT no período de 14/06 a 18/06. Contamos com a colaboração dos palestrantes da empresa IMTEP, onde os assuntos focados foram:

- DST – HIV • TABAGISMO • ALCOOLISMO – DROGAS • ERGONOMIA
- HÁBITOS POSTURAIIS RELACIONADOS AO TRABALHO • INCENTIVO E MOTIVAÇÃO

A participação dos funcionários da filial na semana SIPAT foi contagiante e já se fala da SIPAT para o próximo ano.



Translovato

25 anos

Em 17 de julho de 1979 nasce uma pequena empresa chamada Lune Transportes e Representações Ltda, com a forte intenção de se manter viva e atuante, mesmo ainda sem saber que caminho percorrer. Mas, com a convicção de que deveria prestar ótimos serviços em transportes.

Com o decorrer dos tempos a sociedade foi aberta, ficando sob comando de Neri Carlos Lovato, onde, posteriormente, veio a mudar seu nome tornando-se a atual Transportes Translovato Ltda. Com a escolha do sobrenome da família, logo se percebeu que a responsabilidade seria redobrada devido à credibilidade e respeito da família Lovato na serra gaúcha.

A partir de 1994, a empresa inicia uma arrojada busca da excelência nos serviços prestados, qualificando, a partir daí, sua rede de distribuição para os estados do Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná e São Paulo onde contamos atualmente com 63 unidades estrategicamente localizadas, para atendimento integral de todas as cidades destes estados. Com a área de atuação definida, partimos para a conquista de novos mercados. Com isso, percebeu-se a necessidade de novos investimentos em frota e segurança. Contamos atualmente com uma frota de mais de 500 veículos onde cerca de 35% destes são próprios, sendo que 100% da frota própria de transferência é rastreada via satélite, com gerenciamento de risco 24 horas por dia. Além de, na Grande São Paulo, nosso principal pólo gerador, contamos com 45 veículos rastreados, de um total de 60 em operação diária.

A partir de 1997, se iniciou um trabalho voltado para qualidade total, com a instituição de diversos programas de qualidade e desenvolvimento de normas de trabalho padrão, sendo que em 2001 conquistamos a Certificação da ISO 9001:2000, prêmio pela dedicação de toda equipe Translovato na busca da melhoria contínua. Com o crescimento, num mercado muito competitivo, a empresa investiu maciçamente em tecnologia da informação, possibilitando aos nossos colaboradores maior sinergia interna e aos nossos clientes, acompanhamento de suas cargas via internet.

Neste tempo todo os prédios, veículos, equipamentos e serviços tiveram uma fantástica evolução, gerando aos colaboradores, principais responsáveis por esta evolução, muita satisfação e orgulho de trabalhar na Translovato. **Parabéns a todos que, diretamente ou indiretamente, contribuíram com este consagrado sucesso!**

Parabéns à Translovato por percorrer cada quilômetro com integridade e dedicação!

Parabéns à Translovato por estes 25 anos de estrada!

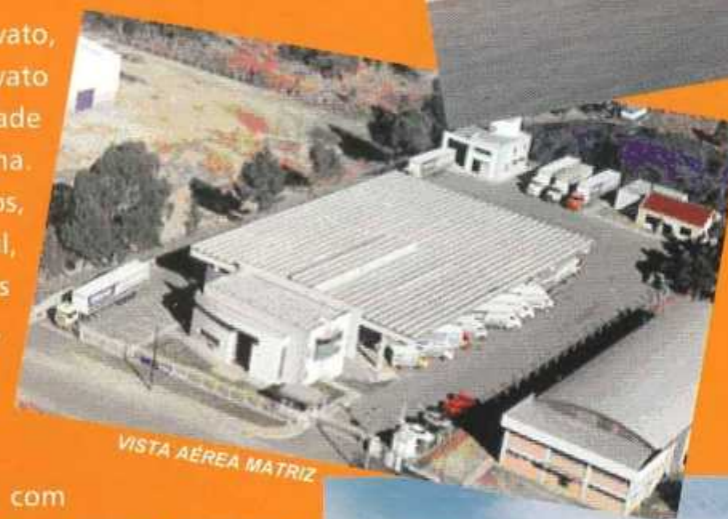
PRÉDIO ATUAL MATRIZ



1º PRÉDIO



REFEITÓRIO MATRIZ



VISTA AÉREA MATRIZ

FROTA



PRÉDIO ATUAL MATRIZ



**Translovato.
Há 25 anos
trazendo e
satisfação.**



**Translovato.
Uma empresa
que sabe onde
quer chegar.**

Campanha de Marketing

Aliado às comemorações de aniversário de 25 anos, o Departamento de Marketing desenvolveu uma bela campanha promocional da marca. Neste ano foram feitos diversos produtos promocionais, brindes em geral como: folders, banners, selo comemorativo, sacolas, blocos, adesivos para veículos, pastas, entre outros. Aproveitamos o momento para a inovação de nosso site e ampliação do Informativo Translovato. Será realizada, também, uma campanha vinculada a revistas especializadas em nosso segmento e público alvo, e um áudio visual que está em andamento e será divulgado aos nossos clientes o que a Transportes Translovato desenvolveu nestes 25 anos. Estamos comemorando Bodas de Prata e temos muito para festejar.

Filial São Paulo



Modernidade e Praticidade – estas palavras resumem o novo Layout da Filial São Paulo e demonstram a preocupação da empresa em propiciar um ambiente agradável, onde a comunicação flua de forma clara e rápida.

A beleza e conforto também fazem parte deste novo contexto, com cores e formas suavizadas, os móveis atendem às normas técnicas de ergonomia e respeitam as características físicas de cada funcionário, tornando mais agradável e confortável a realização das tarefas diárias.

Os ambientes tornaram-se mais funcionais, facilitando a organização e a interação entre os setores. A inexistência de paredes, reflete em uma aproximação maior das pessoas, onde todos se sentem parte de um só grupo e não de um departamento. Já observa-se a facilidade da troca de idéias, de opiniões e feed-back.

Encontro Administrativo Integrado

A fim de alinhar as estratégias, a Translovato realizou nos dias 10 a 13 de maio a 1ª Convenção Administrativa, que reuniu as áreas de RH, financeiro, faturamento e cobrança de todas as filiais. Durante o encontro foram abordados assuntos referentes às rotinas administrativas, com o objetivo de melhorar os processos já existentes e apresentar novos projetos.

A troca de experiências neste encontro foi de grande valia: com filiais em 4 estados, as culturas são diversificadas e as realidades diferentes: esta integração só enriqueceu ainda mais os participantes. Segundo depoimento da equipe de RH da matriz:

“O departamento de Recursos Humanos deixou de aparentar simplesmente Departamento Pessoal para passar a atender todas as necessidades dos nossos colaboradores, dentro do possível”. Conforme Malena Haab, Supervisora Geral da matriz, “monitorando as propostas do encontro, acreditamos que alcançaremos os objetivos traçados”.



Comprometimento e Responsabilidade

A cada dia, antes de iniciar uma nova viagem, faça uma oração pedindo que Deus lhe acompanhe pelas estradas que vai percorrer.

Você se priva da família, dos amigos e da diversão, vive nas estradas, roda dia e noite transportando o progresso.

Que neste dia 25 de julho possamos nos unir numa só oração pedindo a proteção divina a você, motorista, que é peça fundamental para o sucesso desta empresa, o alicerce de sua família, a alegria de seus amigos e o orgulho de todos nós.

Seja atento, prudente e paciente para que possa chegar ao seu destino com alegria e satisfação.

Parabéns!



Gente

Nome: Samuel Camargo dos Santos

Idade: 42 anos

Estado Civil: Casado

Filhos: 02 – Felipe (16) e Cíntia (15)

Naturalidade: São Paulo – SP

Profissão: Motorista

Unidade: São Paulo

Departamento: Frota

Tempo de empresa: 4 anos e 6 meses

Esporte preferido: Futebol, mas aprecia também vôlei, basquete e atletismo.

Time favorito: Sociedade Esportiva Palmeiras

O que mais gosta de fazer quando não está trabalhando:

Passear com a família, ir a parques, shopping e ao estádio de futebol.

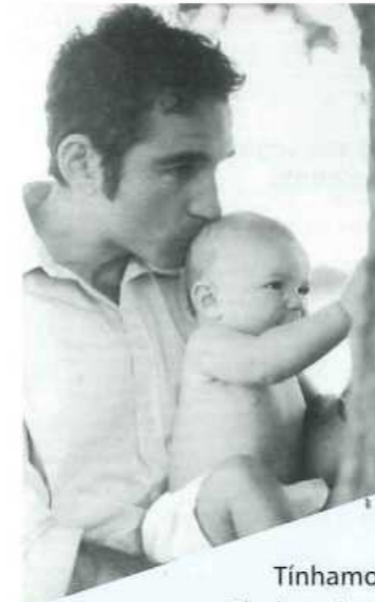
A família é: A família está sempre em primeiro lugar. Representa tudo na minha vida.

Ser motorista: Vê a função como parte fundamental para o progresso do país. Motorista há 25 anos, se realiza na profissão.

Trabalhar na Translovato: É motivo de muita satisfação. Espero e trabalho para que continuemos a crescer juntos!



Homenagem



Nós homens, somente percebemos o quanto nosso pai foi importante na nossa vida, quando nos tornamos PAI. Entendemos que as negações e restrições eram para nosso bem e que os conselhos realmente faziam sentido e o quanto ele nos amava. A energia que era colocada na voz e atos eram para sermos fortes e aprendermos que a vida é muito mais complicada do que achávamos. Os limites impostos eram nossos objetivos. Sempre tentávamos ultrapassar para provar nosso valor, mas agora sei que isso acontecia com a atenção e cuidado dele.

Tínhamos nosso pai como um homem forte, sem erros. Ele jamais transferiu, a nós os filhos, sua cota de imperfeição e seu lado fraco. Ele tinha que ser nosso exemplo, nosso herói, nosso amigo.

Agora, como pai, vejo que ser pai é aprender, errando, a hora de falar e de calar. É viver os erros e fraquezas que depois tentarei corrigir nos meus filhos, para fazê-los fortes para a vida que virá. Ser pai é ser forte para ver os filhos passarem pelos sofrimentos necessários. Ser pai é buscar protegê-los, sem que percebam, para que consigam descobrir seus próprios caminhos. Ser pai é saber que a experiência só adianta para quem a vive.

Ser pai é ver que a vida vale a pena, principalmente quando os filhos fazem coisas simples: dar um beijo, um abraço, um sorriso. Quando você chega em casa cansado de um dia de trabalho e teus filhos correm para te receber. Quando você está sentado e teu filho vem pedir um colo.

Plenitude Feminina

O dicionário define gestação como tempo em que o embrião dos mamíferos se desenvolve desde a concepção até o nascimento. Por mais complexa que seja esta ou qualquer outra definição, fica pequena demais para explicar com palavras a magia da vida.

Na vida da mulher, o diagnóstico da gestação é aquele que provoca as maiores emoções: desde alegria e bem-estar intensos até a tristeza profunda e sensação de desamparo. A gravidez é transformação, é vida em movimento.

Nesta fase, é indispensável que se tenha cuidado. Por isso é muito importante diagnosticar precocemente a gestação, para que a futura mamãe inicie seu pré-natal e tenha melhores condições de cuidar da sua saúde e a do seu bebê.

Durante a gravidez, o corpo da mulher passa por intensas alterações fisiológicas, musculares, cardio-respiratórias e no sistema linfático. Para que esta fase seja mais agradável e emocionante para a gestante, ela deve tomar um cuidado especial com o corpo, fazendo atividades específicas e se alimentando bem. São aconselhados exercícios de alongamento, fortalecimento e relaxamento, associando este cuidado à qualidade do alimento ingerido.

Esta fase é de pura realização para qualquer mulher, é a plenitude feminina aflorando mês a mês. É impossível não se deixar contagiar ao ver a barriga crescendo, ao sentir uma outra vida pulsando, ao saber que existe um ser humano vibrando alegremente pela oportunidade de viver. É impossível acreditar que dentro de um ventre exista tanta vida.



PAI – NUNCA DEIXE DE PEGAR SEU FILHO NO COLO E DAR UM GRANDE ABRAÇO, UM BEIJO E DIZER PARA ELE O QUANTO VOCÊ O AMA.

FILHO – NUNCA DEIXE DE IR NO COLO DE SEU PAI E DAR UM GRANDE ABRAÇO E BEIJO E DIZER PARA ELE O QUANTO VOCÊ O AMA.

