

Prataviera #1

EM REVISTA

Publicação Semestral do Prataviera Shopping - Ano 2014

INVERNO 2014

Confira as trends da estação mais fria do ano em um editorial exclusivo

Há 20 anos no centro de tudo!

O Prataviera Shopping adotou novo posicionamento para melhor atender você

Firme na dieta!

Profissionais dão dicas de como manter uma alimentação saudável também no inverno

Perfil Déborah Piccoli

Apaixonada pela vida, realizada no casamento e nos negócios, positiva e alto astral. Você vai se identificar!



presentes especiais
pra pessoas especiais!

Uatt?

pra espalhar
coisas boas
por aí!



Prataviera Shopping
1º andar

www.uatt.com.br

Uatt?

oBoticário

Delicadamente
as mulheres
transformam
o mundo.
Começando por
elas mesmas.



Floratta
Transforme o mundo à sua volta

Viva a sua beleza em todos os nossos canais.



loja



revendedora



site



SUMÁRIO

7 | BELEZA

A consultora de beleza **Ana Paula Fedrizzi** dá dicas para que você se mantenha linda nas estações frias do ano.

8 | PERFIL

O Boticário, cuja franquia em Caxias do Sul tem a direção de **Déborah Piccoli**, foi a primeira loja do Prativiera Shopping. Conheça o perfil desta mulher empreendedora.

10 | DECORAÇÃO

Dicas valiosas para transformar o seu cantinho estão na coluna assinada pela designer de interiores **Maríndia Romero**.

11 | NUTROLOGIA

A médica **Daniela Kappes** afirma: você é o que você come!

12 | ALIMENTAÇÃO

Como manter uma alimentação saudável também no inverno?

14 | MUNDO PET

Seu bichinho merece atenção especial no inverno. Siga as dicas da médica veterinária **Carla Pontalti**.

20 | MODA

Confira as tendências para vestuário, acessórios e calçados para a temporada de inverno 2014.

ONDE ENCONTRAR | 26

Monte looks incríveis com produtos do mix de lojas do Prativiera Shopping.

DERMATOLOGIA | 31

A médica **Glenda Gobbato** aborda a relação da dermatologia com a melhora da autoestima.

CULTURA | 32

A gestora cultural **Caliandra Troian** convoca: prestigie os artistas locais.

LITERATURA | 33

A jornalista **Adriana Antunes** reflete sobre histórias de amor e a paixão pelos livros.

MUNDO POP | 34

A produtora artística **Lidia Ribeiro** versa sobre músicas para a hora H

DO DESPOJADO AO CLÁSSICO | 37

O street style na sua versão mais pura: a moda que você encontra no Prativiera.

MAKING OF | 38

Vamos conferir como foram os bastidores da produção da Prativiera em Revista?

EDITORIAL



Você tem em mãos a primeira edição da Prativiera em Revista, que inaugura um marco – não só para nós, mas também para Caxias do Sul. O Prativiera tem orgulho de carregar, há 20 anos, o título de primeiro shopping center da cidade. E, mantendo a vanguarda, é também o primeiro shopping center a lançar uma publicação direcionada aqui em Caxias do Sul.

Além de ser uma ação inovadora do Prativiera, esta publicação reafirma a consolidação dos nossos 20 anos no mercado.

Por isso, queremos te convidar a conhecer as histórias que trazemos impressas nas próximas páginas. Selecionamos diversos clientes do nosso empreendimento para darem seus depoimentos a respeito da participação e presença do Prativiera em suas vidas. São relatos extremamente carregados de simbolismos, que queremos dividir com vocês. Também convocamos um conceituado time de articulistas para preencher esta revista com vida. São dicas e reflexões atuais e pertinentes, as quais desejamos que faça a diferença em seu cotidiano. E, como não poderia deixar de ser, estampamos ainda um editorial de moda que traz as tendências para o inverno 2014, contemplando as opções de compra que estão disponíveis no nosso mix de lojas.

Temos consciência da importância do empreendimento para as mais de 14 mil pessoas que transitam diariamente pelos corredores do Prativiera Shopping e compartilham conosco momentos de suas vidas. Nada mais justo, então, do que desenvolver um material para dar voz e vez a esse público que nos brinda com sua presença. E essa é a razão da nossa revista.

Boa leitura!

João Prativiera Neto
Gerente geral do Prativiera Shopping



A Prativiera em Revista é uma publicação do Prativiera Shopping, desenvolvida para levar informação sobre beleza, bem-estar, vestuário, calçados, acessórios, gastronomia, entre outros, para seu público-alvo.

EXPEDIENTE

Prativiera Shopping
Aberto das 9h às 21h, de segunda a sábado.
Av. Júlio de Castilhos, nº 2030 | Centro | Caxias do Sul – RS
Contato: (54) 3028.2029 | www.prativiera.com | sac@prativiera.com

Gerente Geral: João Prativiera Neto
Presidente Conselho de Administração: Octavio Coelho Dozza

COORDENAÇÃO GERAL
Departamento de Marketing Prativiera Shopping
Responsáveis: Rafael Orso de Oliveira (RP Conrerp 3291)
e Franciele Valim da Silva

IDEALIZAÇÃO
Rafael Orso de Oliveira | mkt@prativiera.com

COORDENAÇÃO DE CONTEÚDO
Trending Comunicação Corporativa
Editora-chefe: Roberta Mattana

REDAÇÃO
Roberta Mattana (MTb RS 13.954) | roberta@trendingcomunicacao.com.br
Débora Valente (MTb RS 16.940) | debora@sulfitecom.com.br

ARTICULISTAS
Adriana Antunes, Ana Paula Fedrizzi, Callandra Troian, Carla Pontalti, Daniela Kappes, Glenda Gobbato, Lídia Ribeiro e Maríndia Romero

PROJETO GRÁFICO
Sótão Design e Comunicação | sotao@entrenosotao.com.br

DIAGRAMAÇÃO
Marcos Borges | marcos@entrenosotao.com.br

FOTOGRAFIAS
Carlos Pontalti | contato@carlospontalti.com.br

ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO
Sulfite Comunicação e Eventos | sulfite@sulfitecom.com.br

REVISTA ONLINE
Deen Marketing Digital | contato@deen.com.br

IMPRESSÃO
Gráfica Gráfilme

TIRAGEM
1,8 mil exemplares

DISTRIBUIÇÃO
Serra gaúcha

PERIODICIDADE
Semestral

CAPA
CONCEITO, PRODUÇÃO DE MODA E BELEZA Eric Finkler
FOTOGRAFIA Carlos Pontalti
ASSISTENTE Douglas Silva
MODELOS Ana Paula Almeida e Gabriel Scalco

Os artigos assinados são de total responsabilidade de seus autores e não expressam, necessariamente, a opinião do Prativiera Shopping. É vedada qualquer reprodução sem prévia autorização.

INSERIDO NO DIGITAL

SITE DE PRESENTE DE 20 ANOS

No dia em que completou 20 anos de atividades em Caxias do Sul, o Prativiera Shopping presenteou a comunidade com um novo site. Totalmente reformulada e mais funcional, a página virtual é interativa, de fácil acesso e oferece guia de lojas, serviços e novidades.

Confira você também
no endereço:
www.prativiera.com.



BLOG Moda, beleza e informação

No site do shopping também é possível acessar o blog do Prativiera, que oferece conteúdos leves e atuais de variados assuntos como moda, cultura, mundo pop, beleza, bem-estar e eventos. Além disso, este articulado time de colunistas se preocupa em levar informação para você: jornalista Adriana Antunes, consultora de beleza Ana Paula Fedrizzi, designer de interiores Maríndia Romero, produtor de moda Eric Finkler, produtora cultural Caliandra Troian, produtora artística Lídia Ribeiro, nutróloga Daniela Kappes, dermatologista Glenda Gobbato, veterinária Carla Pontalti e jornalista Carolina Ribeiro Comim.

CURTA E SIGA

Fique por dentro das novidades que chegam ou acontecem no Prativiera por meio das redes sociais Facebook e Instagram. Nesses dois ambientes de interação, você pode conferir os produtos encontrados no shopping, dicas de presentes e tudo que você precisa para estar na moda. Não fique fora dessa rede. Acompanhe!



DUAS DÉCADAS no centro de tudo

No dia 29 de julho de 2013, o primeiro Shopping de Caxias do Sul comemorou duas décadas. Em razão de sua inauguração, o Prativiera foi um marco na cidade e impulsionou o desempenho econômico de Caxias do Sul. O ambiente valorizou o centro caxiense e foi fundamental para o comércio na região. Logo, se tornou referência e, com isso, esteve presente nos momentos de muitas pessoas.

Localizado no coração de Caxias do Sul, o Prativiera Shopping se destaca pelo bem-sucedido mix de serviços e conveniência que atrai 14 mil consumidores por dia pela facilidade de atender as necessidades do público em um único lugar.

REPAGINAÇÃO VISUAL interna e externa

O Prativiera Shopping passou por uma revitalização conceitual de marca, no final de 2013, que refletiu também na infraestrutura e na repaginação física que o empreendimento sofreu no último ano.

A antiga identidade visual de cores sólidas do shopping foi substituída por um logo com nuances mais modernas. O ícone, as formas e as cores da identidade visual foram suavizados o que conferiu uma sensação de movimento às imagens. Em sintonia com essa repaginação, as placas de sinalização interna do shopping também foram remodelizadas em 2013, com informações-padrão para portas de elevadores, rampas de acesso, colunas indicativas de andares e placas aéreas.

Os andares foram identificados com cores, que permitem ao consumidor identificar, de forma rápida e funcional, o ponto do prédio onde se encontra, enquanto os serviços estão em destaque por meio de setas e ícones específicos para cada necessidade, seguindo um modelo uniforme e universal. "Por possuímos diversas conveniências dentro do shopping, sentimos essa necessidade de melhor identificá-las para nossos clientes, gerando um fluxo mais distribuído entre os quatro andares do shopping", explica o coordenador de Marketing, Rafael Orso de Oliveira.



AS ESTAÇÕES FRIAS e a beleza

No outono e no inverno, as mulheres ficam mais bonitas, por causa das roupas, calçados e acessórios para o frio. Realmente, um chapéu, uma capa, luvas e mantas têm o seu charme. Porém, áreas do corpo expostas, como a pele do rosto, das mãos e unhas são agredidas com as quedas de temperatura: há fissuras na pele fina dos lábios, a pele do rosto fica avermelhada e sensível e as unhas, quebradiças. Zonas cobertas, por outro lado, também requerem proteção especial: a pele dos pés pode escamar com a umidade das meias e os cabelos ficam mais oleosos, com pontas secas, pois são abafados por gorros, lenços e cachecóis.

Já deu para deduzir: com o frio, o vento e a baixa umidade, a hidratação deve ser um gesto diário! Por isso, é importante tomar alguns cuidados específicos durante os dias frios, como acertar a temperatura da água do banho e usar os cosméticos certos.



Ana Paula
Fedrizzi



Consultora de beleza
e articulista do blog do Prativiera



Fotos: Divulgação

Confira algumas dicas:



Hidratantes: Mais que perfumar e dar um toque macio à pele, devem conter ativos capazes de reter as moléculas de água na camada mais profunda e de outros que formam um filme sobre a superfície, evitando a evaporação, como ureia a 10%, PCA-Na, manteiga de karité, óleo de amêndoas, óleo de semente de uvas.

Banho: Água muito quente retira a camada de gordura, que funciona como proteção da pele, contribuindo para o ressecamento. Ideal é água morna e banho rápido (no máximo, dez minutos!). Evite buchas ásperas, não esfregue a pele e adote sabonetes neutros, com vaselina.

Mãos e pés: Passe creme em toda superfície e encape com sacos plásticos, por uma hora, ao menos uma vez por semana.

Lábios: Aplique, a cada duas horas, protetores ultra-hidratantes, ceras ou cremes labiais que contenham na formulação ingredientes como cera de abelha ou de carnaúba, vitamina E, vaselina, manteiga de karité, aloe vera e óleo mineral. Evite passar a língua sobre os lábios, pois resseca e provoca rachaduras. Prefira batons emolientes.

Joelhos e cotovelos: Pedem produtos esfoliantes com alta dosagem de ureia (cerca de 20%), que afinam a pele. Depois, hidratar e amaciar com óleos de amêndoa, ácido láctico, lactato de amônia e alantoina.

Unhas e cutículas: Secas por natureza, desidratam, descamam e quebram quando a temperatura cai, no contato com água quente ou fria, produtos de limpeza e acetona. Use luvas para lavar a louça, cremes para cutículas e removedores de esmalte sem acetona.

Cabelos: Banhos quentes e gorros estimulam as glândulas sebáceas do couro cabeludo a produzirem oleosidade e fungos, causando descamação da camada superficial até a dermatite seborreica (caspa). Solução: lavar os fios com água morna e retirar bem o xampu e o condicionador. Usar o secador em temperatura baixa também ajuda. Evite abafar os cabelos úmidos.

Rosto: O inverno é a época ideal para uso de ácidos, já que a incidência de sol é menor. Peeling químico, que elimina as células mortas da pele, está indicado, bem como a depilação a laser, pois a pele não bronzeada facilita o contraste com a melanina dos pelos.

Agora sim, colocando em prática essas dicas muito simples, você pode curtir o frio, usar roupas e acessórios chiques, mantendo sua beleza e saúde.



IDENTIFIQUE-SE COM DÉBORAH

*Uma mulher
empreendedora*

Apassionada pela vida, realizada no casamento e nos negócios, positiva e alto astral. Muitas mulheres podem se identificar com esse rótulo. Mas Déborah Lenzi Piccoli tem um quê a mais. Foi a partir do empreendedorismo dela, sócia e diretora da franquia O Boticário, de Caxias do Sul, que a marca apostou no Prativiera Shopping e tornou-se, assim, a primeira loja do empreendimento.

Nesta edição de estreia, a Prativiera em Revista compartilha com os leitores como se deu essa aposta no centro comercial. Além disso, o bate-papo a seguir serve de inspiração para homens e mulheres que também tiram lições positivas em tudo na vida. Afinal, de acordo com a própria perfilada, "quando conseguimos alinhar e equilibrar nossa vida pessoal e profissional, nos tornamos seres humanos mais evoluídos, mental e espiritualmente".

Como surgiu a ideia de se tornar franqueado de O Boticário?

Meu esposo Paulo Augusto Piccoli, em meados dos anos 80, recebeu um convite durante um jantar de premiação que fomos em Porto Alegre. Na ocasião, ele foi agraciado como comprador destaque do ano, ainda quando possuíamos loja no ramo de confecção. Com uma forte intuição, decidimos acreditar em um negócio que ainda era desconhecido por quase todos e colocamos um pequeno móvel com os poucos produtos que a marca O Boticário possuía naquele tempo, localizado dentro de nossa loja de confecção. Em poucos meses, já recebemos o primeiro projeto de loja e, felizmente, apostamos novamente. Alguns anos depois, optamos por encerrar nossas atividades no ramo de vestuário para dedicar 100% dos nossos esforços no ramo de cosméticos. Tenho certeza que tomamos a decisão correta, pois, passados 34 anos, estamos com 10 lojas, localizadas em Caxias do Sul, Flores da Cunha e Nova Petrópolis.

O Boticário foi a primeira loja do Prativiera Shopping. Por que a marca decidiu apostar no empreendimento, logo no início, há 20 anos?

Primeiramente, éramos amigos e colegas de comércio da querida Família Prativiera. Esse fator contribuiu muito, pois tínhamos conhecimento da integridade desta família e de seus membros. Quando o projeto do Prativiera Shopping nos foi apresentado, não tivemos dúvida e nem medo de apostar. Lembro que assinamos o contrato de locação rapidamente, sem nem sequer nos importarmos com o mix de lojas que teriam no empreendimento. Tínhamos convicção que a Família Prativiera daria o seu máximo para tornar este empreendimento um sucesso. Recordo que a única exigência que fizemos foi a escolha de uma loja que se localizasse na entrada do Prativiera Shopping pela Avenida Júlio de Castilhos. Desde esse momento, só temos a agradecer e a continuar trabalhando, focando nos mínimos detalhes para que o negócio continue sendo um sucesso.

Como você analisa a evolução do negócio, considerando o crescimento mútuo do shopping?

Felizmente somos muito agradecidos pela excelente e duradoura parceria que temos com o Prativiera Shopping. Ao longo destes 20 anos recepcionando os clientes que chegam e se despedem do empreendimento, já realizamos quatro ampliações em nossas instalações, fruto do crescimento ano após ano. Em janeiro de 2012, concretizamos um verdadeiro sonho por meio de um projeto único no Brasil, no qual inauguramos uma outra loja igual, com os mesmos produtos, em frente a já existente. Quando percebemos que nas datas festivas nossos clientes enfrentavam grandes filas para realizar suas compras, fomos obrigados a realizar um alto investimento que proporcionasse maior conforto e satisfação aos apaixonados por nossa marca.

Que conselho você dá para as mulheres que também querem empreender?

A mulher que empreende passa a sentir-se mais completa e, quando possui capacidade de gerir e administrar um negócio, se desperta um sentimento difícil de descrever. Para a mulher ter sucesso no universo dos negócios, é fundamental que realize cálculos de riscos, aliados a possibilidades *versus* probabilidades. O lado da emoção precisa estar em equilíbrio com o lado racional para que a escolha seja mais assertiva e assegure prosperidade na ascensão desta mulher.

Qual o perfil da mulher caxiense que consome produtos de beleza?

Convivo diariamente, há mais de 33 anos, com clientes que frequentam nossas lojas em Caxias do Sul e região. Posso afirmar que, estabelecer um perfil único para estas mulheres, é impossível. Ao longo dos anos, a mulher passou a ser mais vaidosa, independentemente da sua idade, do seu momento ou de sua posição social. Toda mulher que busca produtos de beleza já é diferenciada na sua essência.





O público que compra produtos de beleza está interessado em manter a jovialidade ou reparar danos causados pelo tempo?

Acredito que, de agora em diante, existirá um aumento ainda maior no consumo de cosméticos. Ao passo que a expectativa de vida está aumentando, as pessoas possuem o desejo de envelhecer com saúde e com uma excelente aparência.

Quais são os desafios da mulher moderna?

A mulher, no atual cenário em que vivemos hoje, mesmo sendo apenas uma, multiplica-se nas funções de mãe, de mãe e de pai, de rainha do lar, dos afazeres domésticos, de embaixadora da beleza e do ambiente profissional. No meu ponto de vista, mesmo sendo este o maior desafio, muitas mulheres o realizam com certa maestria, no qual com seus leves toques de intuição e coragem de ousar, a torna um ser quase que imbatível.

Fale mais sobre você... Qual seu hobby?

Sou uma pessoa apaixonada pelos embalos da vida. Conhecer e conviver com pessoas me encanta e é uma das minhas grandes paixões. Quem me conhece sabe que é fácil me encontrar, pois passo grande parte do meu dia dentro das lojas O Boticário do Prativiera Shopping. Um dos meus hobbies é escutar música. Nos momentos de pressão, acredito que ouvir uma música que se sintonize com nosso interior pode nos trazer grandes vantagens.

Você se considera uma mulher vaidosa?

Desde criança eu não costumava sair de casa sem passar batom. Porém, em meu modo de pensar, a vaidade voltada ao uso de cosméticos nos torna uma mulher mais completa e influencia diretamente na nossa autoestima, contribuindo para o bem-estar.

Você se considera uma pessoa consumista?

Comprar de forma racional sempre é ótimo. Ter equilíbrio e pensar o que realmente é necessário adquirirmos para nos satisfazer, seja mental ou fisicamente. Muitas vezes, compramos por motivos inerentes a cada um de nós. Me considero uma pessoa muito racional no consumo, porém essa prática é fundamental para mantermos o comércio aquecido.

O que te surpreende?

Tudo aquilo que é inesperado e positivo me surpreende muito.

Qual o maior legado que queres deixar para seus filhos Patrick e Evelyn Piccoli?

Acredito que meu maior legado seja que eles lembrem de ter uma atitude positiva e de alto astral frente às mais adversas situações que possam a vir enfrentar. Quando treinamos nossa mente para não se abalar e sim, se concentrar naquilo que deve ser feito naquele momento, tudo fica mais fácil.



**Marindia
Romero**

Designer de interiores
e articulista do blog do Prativiera

A Decoração nos Dias de Hoje

Olá pessoal, tudo bem? De agora em diante vamos conversar sobre decoração. É uma atividade muito gostosa porque fazemos contato com pessoas entusiasmadas. É nessa atmosfera de alto astral que vamos manter nossos contatos. Então vamos começar?

Muitas vezes há algo no ambiente que nos incomoda, mas não sabemos o que é. Por isso é importante "conversar" com o espaço que ocupamos, todo ambiente tem "vida", fala conosco.

Aqui algumas dicas para você modificar espaços sem fazer uma transformação muito grande.

Ambientes Integrados

Podemos fazer a divisão entre eles com ajuda dos móveis. É uma solução perfeita para ampliar o ambiente, além de torná-lo mais flexível.

Pé direito baixo

Vamos "aumentá-lo"? Cortinas colocadas diretamente abaixo do teto ou uso de papel de parede vertical conseguem esse efeito.

Uso de espelhos

Quando temos um ambiente estreito, colocando um espelho na lateral, dará a ideia de maior largura e amplitude.

Siga essas dicas e modifique seu espaço sem fazer uma transformação muito grande no ambiente. Aproveite!



Fotos: Divulgação

#soumais
#prata

"Adoro usar os lounges do Prata para descansar um pouco na correria do dia; é confortável."

Bruno Lopes



*Já 35 anos,
sempre o melhor para você...*

DoceDoce
CAFÉ



docedocecafe



Foto: Divulgação

Daniela Kappes



Médica nutróloga
e articulista do blog do Prativiera

REALMENTE, somos muito do que comemos!

Apesar das facilidades e avanços tecnológicos da vida moderna, grande parte da humanidade está cada vez mais doente em função dos seus hábitos alimentares. Muito contraditório, não? Mais da metade dos brasileiros encontra-se nas faixas de sobrepeso ou obesidade; o número de pessoas hipertensas e diabéticas cada vez é maior; pessoas com quadros de dor abdominal, gastrite, alterações de trânsito intestinal e do sono, entre outros sintomas e queixas, podem estar relacionados à alimentação inadequada.

Sabemos cada vez mais a respeito da importância dos diferentes nutrientes para a nossa saúde, sejam carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas e minerais, fibras, antioxidantes. Mas temos muito ainda para descobrir. Novas moléculas e novos alimentos estão sendo descobertos e sua importância para a prevenção e tratamento de inúmeras doenças precisam ser comprovadas cientificamente e pelo próprio tempo.

Temos muita informação e, em alguns casos, desinformação. E surge a dúvida: como devemos proceder?

Sempre devemos optar pelo bom senso. Não existem bons ou maus alimentos, moderação e equilíbrio são a chave para a saúde.

É importante ressaltar que o conceito de alimentação saudável não é o mesmo para todas as pessoas e não é o mesmo em todos os momentos da nossa vida. No nascimento, o alimento ideal é o leite materno, a menos que existam contra-indicações da sua oferta ao bebê. E no decorrer dos anos, nossa dieta muda, se refina e se torna mais variada. Esse é o esperado. Se houver situações médicas especiais que restrinjam o uso de determinado grupo de alimentos, o médico irá orientar a atitude a ser seguida. Um paciente com diverticulite agudizada, num primeiro momento precisa evitar fibras e sementes, constituintes de uma alimentação adequada na maior parte dos casos.

Na prática: evite excluir determinados grupos alimentares como vegetais, alimentos integrais, laticínios, farináceos.

A seguir vão dicas de como começar ou manter uma alimentação saudável:

É possível transformarmos o ato de comer numa experiência mais agradável, do que se limitar a uma porção de brócolis ou se entupir de frituras. Basta tentar!

1. Faça, pelo menos, quatro a cinco refeições por dia: café da manhã, almoço, jantar e os lanches! Não pule as refeições. Para lanches e sobremesas, escolha frutas.

2. Reduza o consumo de sal. O sódio é essencial para a saúde mas em excesso pode estar associado à hipertensão arterial e outras doenças.

3. Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras. Elas são ricas em vitaminas, minerais e especialmente fibras.

4. Reduza o consumo de alimentos gordurosos, como carnes com gordura

aparente, embutidos, frituras e salgadinhos.

5. Consuma com moderação alimentos ricos em açúcar, como doces, bolos, e biscoitos.

6. Beba água! Muita água! Em torno de 60% a 70% do nosso corpo é formado por água! Portanto, beba em média dois litros de água (seis a oito copos) por dia.

7. Seja ativo! Acumule pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias. Caminhe pelo seu bairro, suba escadas, jogue bola, dance, enfim, mexa-se!

MANTENHA A BOA FORMA

e alimente-se
de maneira saudável
também no inverno



Fotos: Divulgação



Engana-se quem pensa ser impossível se manter firme na dieta nas estações mais frias do ano. Claro que o verão favorece a prática de exercícios físicos e se alimentar com refeições mais leves é sempre mais fácil. No entanto, mesmo que o inverno peça alimentos mais quentes, isso não significa necessariamente mais calóricos.

Conforme a médica nutróloga Daniela Kappes, o frio pode ser considerado um aliado ao emagrecimento e dar um empurrão para quem quer chegar no verão com o corpo em dia. "Isso porque, com as baixas temperaturas, o organismo precisa se manter aquecido e, portanto, acelera o metabolismo aumentando o gasto calórico em até 10% nessa época do ano", salienta.

A nutricionista especializada em nutrição clínica e estética Natália Piccoli Zanrosso concorda e afirma que, no inverno, o tecido gorduroso tem um importante papel de manter a temperatura do corpo. "O corpo gasta muito mais energia para manter a temperatura corpórea do que para mantê-la. Sendo assim, nosso corpo pede comida, já que é por meio dela que obtemos nossa primeira fonte de energia", expõe. ►

No verão, se dá prioridade ao consumo de alimentos frescos, bem como à ingestão de saladas e legumes, juntamente com suco de frutas. No inverno, comer saladas cruas pode ser mais difícil. Dessa forma, deve-se dar prioridade à ingestão de vegetais cozidos e refogados com pouca gordura, grelhados ou até assados. *"Uma boa opção, ainda, é ingerir caldos ou sopas leves como entrada das refeições, para que não se exagere no prato principal"*, exemplifica Daniela.

PRIORIZE os alimentos termogênicos

Conforme relata a nutricionista, os alimentos mais indicados para consumo no inverno são os termogênicos, que têm a capacidade de acelerar o metabolismo, promovendo maior queima de calorias e reduzindo o apetite. *"Por isso, essas substâncias são conhecidas como queimadoras de gordura, uma vez que são úteis na sua metabolização, transformando-as em energia"*, informa Natália. Canela, pimenta e gengibre são exemplos de alimentos termogênicos.

De acordo com ela, há, ainda, outros alimentos bastante apropriados para serem consumidos nas estações mais frias do ano, como a batata doce, a aveia, o ovo, os legumes e as frutas.

Lembre-se, também, de consumir líquidos. *"Hidrate-se com chás quentinhos ou mesmo com chimarrão. Atente para o fato de que alguns chás são diuréticos e podem desidratar ao invés de repor a água no corpo. Prefira os chás de frutas"*, pondera a nutróloga Daniela. E, claro, um bom vinho também é recomendado.

Conforme Natália, o resveratrol, substância presente no vinho tinto, traz benefícios ao organismo, prevenindo doenças cardíacas. *"É claro que a moderação deve ser lembrada sempre, pois a bebida alcoólica é rica em calorias e favorece o aumento de peso. Contudo, um cálice de vinho tinto para mulheres e até dois para homens já traz a dose recomendada de resveratrol"*, frisa.



BATATA DOCE: Por ter um baixo índice glicêmico, pode entrar na dieta sem causar prejuízo na balança. A batata doce se presta muito bem para substituir carboidratos simples, como pães e bolos, que são tão solicitados no inverno.



AVEIA: Auxilia o sistema imunológico a se manter ativo, algo importantíssimo durante a estação mais fria do ano. É também rica em fibras solúveis, do tipo que limpam as artérias do corpo e ajudam a reduzir taxas do colesterol ruim. Pode ser classificada como um verdadeiro coquetel mineral por conter cálcio, ferro, potássio, sódio, fósforo, selênio e zinco.



OVO: É um alimento rico em vitamina E, essencial para melhorar a absorção das vitaminas A e D. Possui aminoácidos que estão relacionados com a produção de anticorpos. Pode ser usado cozido, mexido, ou na forma de omelete, fornecendo saciedade e proporcionando uma refeição rica em proteínas.



LEGUMES: As verduras são uma grande fonte de vitaminas e minerais, as quais devem estar presentes em nossa dieta sempre. Use para acompanhar peixes ou carnes.



FRUTAS: Além de muita vitamina C, são antioxidantes e ajudam a prevenir doenças em nosso organismo. Podem ser consumidas cruas ou em forma de suco.

Fonte: Nutricionista Natália Zanrosso



Depois de todas essas dicas, ficou claro como é possível manter-se em forma também no inverno. Mas não deixe de praticar exercícios. Não permita que o desânimo e a preguiça tomem conta do seu corpo. **A prática de atividade física é importante em qualquer época do ano!**



Aberto de Segunda a Domingo - das 11h às 14h30
3º andar | 54 3021.7255



Carla Amanda Pontalti

Médica veterinária com especialização em acupuntura veterinária e articulista do blog do Prativiera



NO INVERNO seu bichinho merece uma atenção especial!

No inverno, filhotes e idosos sofrem mais com a queda da temperatura. Os mais novos ainda estão desenvolvendo imunidade e os mais velhos sofrem com doenças ósseas (artrose, artrite, discopatia, displasia) e principalmente com doenças respiratórias (asma, bronquite, pneumonia, cardiopatia). Nesse período, os cuidados com eles são essenciais e indispensáveis!

Fotos: Divulgação



Não deixe seu bichinho pegar chuva e frio para fazer as necessidades:

Se neste período, seu cão ou gato estiver com alguma das doenças citadas anteriormente, opte por deixá-lo dentro de casa para fazer xixi e cocô no jornal e/ou tapete higiênico. Se insistir em ir para rua, use roupas de inverno e capa de chuva para proteção.

Em casa, use caminhas com isolante para evitar que o colchão fique em contato com o chão frio, coloque edredons e cobertas quentinhas para se aquecerem. Mantenha-os em local arejado, mas sem vento (cuidar bastante para sair do ambiente quente e ir para o frio) e evite aquecedores e/ou estufas próximas dos animais (opte por bolsa de água quente na cama).

Banhos semanais com água quente e secador:

Nunca dê banho e deixe secar por conta. Proteja os ouvidos higienizando para evitar otite. Lembre-se que cães novos só poderão frequentar estética se estiverem com o calendário vacinal em dia. É recomendado escolher uma hora quente do dia para ir para a estética. Evite soprador (ar frio) em cães idosos, após o banho quente.

Doenças mais comuns que afetam sistema respiratório:

Os cães e os gatos podem apresentar sinais semelhantes à do resfriado humano como tosse, espirros, coriza, indisposição, falta de apetite. Nos cães, a doença é conhecida como a "tosse dos canis" ou traqueobronquite infecciosa e nos gatos a doença é conhecida como rinotraqueíte felina. As duas enfermidades são altamente contagiosas por meio do contato direto entre os animais.

Patologias mais comuns que afetam o sistema músculo-esquelético:

Artroses, discopatias, atrofia muscular - todas elas requerem atenção especial no inverno, seguindo a orientação do veterinário responsável. Alguns casos necessitam o uso de medicamentos para o resto da vida: condroprotetores, anti-inflamatórios e analgésicos e, em algumas situações, o tratamento não se restringe aos produtos químicos, como a técnica da acupuntura veterinária. Essa técnica consiste na aplicação de agulhas finas que causam estímulos no corpo dos animais, os quais levarão uma resposta do organismo, ocasionando a cura de certas doenças ou ao menos um controle, determinando um quadro de bem-estar físico e psíquico ao animal.



#soumaisprata

"Frequento aos sábados para fazer compras com a minha filha Vivier e depois sempre vou à Praça de Alimentação."

Maria Helena Zangali





HÁ 20 ANOS COM VOCÊ NO CENTRO DE TUDO!

O Prativiera Shopping representa mais do que um local de compras, de vendas, de encontros, de conveniência, de trabalho. É mais do que um ponto de referência absoluto no centro da cidade. Isso porque adquiriu personalidade e mais, uma profunda identificação com seu público frequentador. O Prativiera entende e respeita os valores desta terra, sem abrir mão de ser um espaço democrático e plural. Pertence, de forma indelével, à memória afetiva da população caxiense, palco de pequenas e grandes histórias pessoais nele vividas.

Octavio Dozza
Presidente do Conselho de Administração
do Prativiera Shopping



PRATIVIERA SHOPPING adota novo posicionamento

Sem dúvida, a localização central é o principal atributo associado ao Prativiera Shopping. São mais de 20 anos instalado no coração da cidade. Pelos corredores do empreendimento e pelas lojas distribuídas em quatro andares, circulam diariamente mais de 14 mil pessoas. E é para atender às exigências desse público que o centro de compras adotou um novo posicionamento estratégico.

De acordo com o coordenador de marketing Rafael Orso de Oliveira, a repaginação arquitetônica e institucional foi fundamental para este novo momento do empreendimento. "Adotamos traços em movimentos, cores leves e a substituição de elementos arquitetônicos para valorizar a vida e o sorriso de quem transita em nossos corredores", destaca.

O alinhamento desse novo conceito permitiu o reposicionamento do shopping perante a população caxiense. "Temos noção de que o shopping faz a diferença na vida das pessoas e, além de opções em compras e serviços, queremos garantir também momentos agradáveis e satisfatórios dentro do empreendimento", salienta Oliveira.



Um empreendimento que está no sangue de Caxias, de famílias tradicionais da cidade, que começou com uma pequena loja de tecidos, logo se transformou na maior loja de departamentos e, em seguida, se reestruturou para se tornar o primeiro shopping center de Caxias do Sul.

Marilene Bittencourt
Primeira funcionária do Prativiera
e atual coordenadora administrativa
do empreendimento.

AÇÕES foram empreendidas para gerar satisfação

Um centro comercial do porte do Prativiera leva o progresso para o local onde está inserido, transformando o hábito cultural de uma região. O Prativiera, como o primeiro shopping de Caxias do Sul, deu o pontapé para modificar a forma de consumo na cidade.

Márcia Busin, que trabalha na administração do Prativiera, concorda com essa afirmação. *"Foi uma transformação para Caxias e também para o centro da cidade, tornando-se um local privilegiado onde o consumidor encontra segurança, comodidade e oportunidades"*, reflete.

Franciele Valim da Silva, funcionária do setor de comunicação do empreendimento, entende que a necessidade de proporcionar o que há de novo e relevante para a população caxiense em geral é, de fato, uma preocupação constante.

Preocupação, essa, que se exprime em gerar mais satisfação, mais vida, mais praticidade, mais sorrisos, ao público que frequenta o Prativiera – e tudo isso faz parte do novo posicionamento do shopping. *"Buscamos o sorriso de nossos visitantes. É um constante trabalho de ouvir e entender a percepção do público e traduzir essas informações em espaços e momentos agradáveis, que proporcionem conveniência e satisfação a quem escolhe estar aqui"*, frisa o coordenador de marketing Rafael Orso de Oliveira.



REESTRUTURAÇÃO FÍSICA e planejamento de obras

A estrutura arquitetônica do prédio que abriga o Prativiera sofreu adaptações para receber o primeiro shopping center da cidade, em 1993. Após a inauguração de sua loja âncora, em 2007, uma série de revitalizações ocorreram para que o empreendimento acompanhasse as tendências dentro do segmento de shoppings.

Porém, mais especificamente nos últimos cinco anos, o Prativiera Shopping iniciou sua reestruturação física e comercial. *"Poderíamos citar a renovação das fachadas, dos forros de toda a área comum, do sistema de iluminação mais moderno e dentro dos padrões mundiais de sustentabilidade, do uso dos recursos naturais no prédio, na implementação de normas de segurança, nos padrões arquitetônicos em busca de um ambiente mais agradável e moderno, entre outras constantes atividades para promover melhorias do empreendimento"*, enumera o gerente geral do shopping, João Prativiera Neto.

Em busca da melhoria contínua, o Prativiera planeja a revitalização da praça de alimentação, cujo projeto busca deixá-la mais aconchegante e moderna. O shopping também prevê um projeto para a área do estacionamento, visando sincronizar a arquitetura do estabelecimento comercial com a garagem de veículos.

"A reforma da praça de alimentação é o nosso grande carro-chefe, juntamente com o estacionamento, que também receberá uma revitalização adequada para melhor atender nossos clientes", destaca o supervisor de manutenção do empreendimento Manoel Leite.



#soumaisprata

"Venho quase diariamente pois é próximo e cada vez mais agradável."

Eduardo Cesar



Foto: Ramon Munhoz



MUDANÇA do perfil de consumidores

Com o passar dos anos, o Prativiera passou por diversas mudanças. Talvez a mais significativa delas tenha sido a mudança no perfil de consumidores. "O centro comercial sempre foi um ponto de encontro de jovens estudantes dos colégios localizados nos arredores, porém é nítido que esse perfil sofreu alterações, sobretudo do público consumidor", analisa o coordenador de marketing Rafael Orso de Oliveira. Ele acrescenta que, conforme uma pesquisa realizada pelo empreendimento, atualmente, o público que frequenta o shopping é na sua maioria formado por mulheres, entre 20 a 50 anos, de classe socioeconômica B e C.

A aposentada Marlene Coelho Bento Alves, 76 anos, e a auxiliar de enfermagem Cristina Lorete de Castilhos Schalins, 48 anos, representam bem esse novo perfil.

Marlene vai ao shopping toda semana e, quando almoça no local, já aproveita para visitar algumas lojas. Ela acredita que o Prativiera valoriza a área em que ela mora (centro de Caxias), pois existem poucas opções deste segmento localizadas bem no centro da cidade. "O Prativiera é uma referência para mim, porque frequento o local antes mesmo de ser shopping. Ainda na época da Casa Prativiera, eu fazia ginástica no 8º andar. Lembro que no térreo existia um bar que servia de ponto de encontro com meus amigos", reflete.

Para Cristina, que mora em Fazenda Souza, distrito de Caxias do Sul, a importância do Prativiera na sua vida é algo sentimental. Quando era criança, sua mãe costumava comprar roupas na Casa Prativiera. "Eu acompanhei essa mudança de Casa Prativiera para o Prativiera Shopping", relembra. Cristina tem por hábito passear no Prativiera uma vez por mês, e destaca a comodidade do empreendimento: "Para mim, o shopping representa comodidade, pois no mesmo local encontro banco, lugar para fazer um lanche, compras, entre outras coisas, tudo centralizado em um único endereço. Isso facilita a vida de muita gente", salienta.

De fato, no Prativiera, os clientes são atraídos pela praticidade, devido à localização e à variedade do mix de lojas, que atendem as necessidades do público em um ambiente agradável e seguro.

O Prativiera Shopping acompanhou a evolução da cidade de Caxias do Sul ao longo dos seus 20 anos de história, presenciando as grandes mudanças da sociedade e adequando-se às novas necessidades, por isso representa a prosperidade que nossa cidade pode proporcionar. Além disso, o Prativiera é um ponto de referência e encontro para todos os caxienses. Faz parte do cotidiano de quem está no centro da cidade trabalhando ou passeando. É impossível não passar por aqui e aproveitar as facilidades do shopping que se incorporou na realidade da cidade e continua evoluindo junto com ela.

Franciele Valim da Silva
Funcionária do setor
de comunicação do Prativiera.

Foto: Roberta Mattana



Fotos: Schiavo Estúdio Fotográfico



"NENHUM OUTRO VAI CAUSAR A MESMA SENSAÇÃO"

A inauguração do primeiro shopping de Caxias do Sul contou com a presença do prefeito municipal à época, Mário David Vanin, e de sua esposa, a então primeira-dama Vera Vanin. A viúva do ex-prefeito considera que, para a Caxias de 1993, o Prativiera representou um avanço para o comércio e para a economia da cidade.

"Só existiam shoppings em Porto Alegre e muitos caxienses acabavam indo para lá, para passear e fazer compras. Abrir um shopping em Caxias causou, de certa forma, um alvoroço, pois era novidade e muita gente vinha para cá conhecer", lembra Vera, acrescentando que se recorda de observar a vinda de ônibus de excursões, com turistas de cidades da região, que desembarcavam em frente ao Prativiera para conhecer o que tinha e o que era um shoppingcenter.

A ex-primeira-dama comenta que a sociedade também fazia do empreendimento um ponto de encontro. "Lembro que tinha um café que era muito badalado".

Vera compara a inauguração do Prativiera Shopping com a abertura da Universidade de Caxias do Sul. "Guardadas as proporções, o Prativiera representou uma evolução para a cidade, da mesma forma que a Universidade foi para Caxias na época em que foi inaugurada. Isso porque, anteriormente, os estudantes também precisavam se deslocar para a capital para ingressar na faculdade", relembra.

Hoje há mais opções de shoppings em Caxias do Sul. No entanto, na opinião de Vera, o fato do Prativiera estar localizado no centro da cidade o coloca em posição de destaque.

"Quem mora ou está por aqui, tem no Prativiera um ponto de encontro, tem lazer, compras e serviços no mesmo lugar. É muita conveniência", considera.

Ela salienta que muitos outros shoppings podem abrir em Caxias do Sul, mas o Prativiera sempre será o primeiro. "Para a população, de modo geral, um outro empreendimento se torna mais uma opção, porém **nenhum outro vai causar a mesma sensação e o mesmo impacto de que causou o primeiro shopping da cidade**", observa.

ACESSIBILIDADE E PREOCUPAÇÃO COM O MEIO AMBIENTE

Mais do que um centro comercial inserido na rotina diária de milhares de pessoas, o Prativiera Shopping é uma empresa que leva em consideração a satisfação plena de seus clientes.

Nesse sentido, a administração do empreendimento preocupa-se em proporcionar acessibilidade a todos seus frequentadores. "Oferecemos comodidade ao cliente que necessita de acessibilidade especial, com sistema de voice nos elevadores, botoeiras em braile, rampas de acesso e banheiros adaptados, conforme as exigências legais", cita a coordenadora operacional Mirian Tartarotti.

Além disso, o empreendimento possui programas internos de sustentabilidade no intuito de contribuir com o meio ambiente. Mirian explica que 70% da iluminação das áreas comuns do shopping é feita por lâmpadas de LED e que a destinação correta dos resíduos orgânicos e seletivos é observada na rotina de funcionamento do centro comercial.



**batom
vermelho
de dia
é risco
certo?**

**quem
disse,
berenice?**

quem disse, berenice? está chegando!
venha conhecer a loja de maquiagem que acredita na sua liberdade.
tente. invente. descubra.

Prataviera Shopping, em Caxias do Sul.
conheça todas as nossas lojas no site quemdisseberenice.com.br

Os TONS deste INVERNO

*Uma tarde no campo em clima frio.
Referências do passado juntam-se às
tendências do futuro para propor a
moda do inverno 2014.*

Conceito, Produção de moda e beleza: Eric Finkler Fotografia: Carlos Pontalti Assistente de fotografia: Douglas Silva Modelos: Ana Paula Almeida e Gabriel Scalco Locação: Jockey Clube Caxias do Sul



ELA
Camisa Resumo
Casaco Cacao Flor
Saia, luvas e manta
Renner

ELE
Camisa e touca Gang
Malha Renner
Calça Hering
Botas Datelli



ELA
 Camisa Hering
 Jaqueta Renner
 Saia e botas Resumo
 Acessórios Biju Center
 Touca

ELE
 Camiseta T-Shirt's Store
 Malha Renner
 Jaqueta Resumo
 Calça Hering



ELE
 Camisa e touca Renner
 Malha Resumo
 Calça Hering

ELA
 Malha Resumo
 Saia e manta Renner
 Touca Gang



Vestido Renner
 Malha Cacao Flor
 Jaqueta Resumo
 Calça Periscópio
 Touca Gang
 Óculos Chili Beans

Mistura de tecidos planos com malhas, neoprene com desenhos, jaquetas, superfícies matelassadas, peças em blocos de materiais e cores, e ainda, as formas geométricas, minimalistas e esculturais, sob influência dos anos 1960: esses são alguns dos elementos eleitos para compor o inverno colorido do Prativiera Shopping.

Uma inspiração veio do estilo folk, com direito a calças de montaria e elegantes botas de cano longo em couro preto, marrom ou ainda em

camurça. O bucolismo está presente nas entrelinhas, em tradicionais peças repaginadas.

Na estamparia, destaque ao tigrado e zebrado, além do xadrez. Também há a presença de cashmeres em estilo russo, estampas de tapeçaria e o paisley. Aparece a lã, o tricô e o pelo fazendo par com meias e franjas. A flanela acompanha o jeans e encontra o country americano. Para arrematar o visual, toucas, luvas, echarpes e acessórios.



ELE
Malha Resumo
Jaqueta Renner
Calça Gang
Tênis T-Shirt's Store

ELA
Malha Hering
Jaqueta Gang
Calça Resumo
Manta Renner
Botas Datelli



ELA
 Malha Resumo
 Colete e botas Renner
 Saia e touca Gang



ELE
 Malha Resumo
 Jaqueta e manta Hering
 Calça e touca Gang
 Botas Renner



A proposta de tecidos é variada como algodão, seda, viscose, lã, veludo, malha flame, couro e alfaiataria. A cartela apresenta muitas cores e tons quentes, do cáqui até o marrom café, cinza, preto, vermelho, marinho, branco, roxo, amarelo, violáceos e esmeralda. A ideia é mesmo colorir e o resultado é inovador e criativo, pois revela pessoas que gostam de estar bem vestidas e confortáveis em qualquer circunstância, com roupas versáteis e urbanas.

Todas as peças deste editorial estão disponíveis nas lojas do Prativiera Shopping. Confira o editorial completo no site prativiera.com



#NOPRATAEU #ENCONTRO



Vestido - R\$149,90
Cacau Flor
Perfume Lady Lily - R\$160,00
O Boticário



Botas - R\$379,00
Datelli

Óculos - R\$268,00
Chilli Beans



Camisa Xadrez - R\$69,90
Colete - R\$129,90
Bolsa - R\$99,90
Renner
Calça - R\$179,99
Hering



Malha - R\$225,90
Resumo

Calça - Sob Consulta
Periscópio
Lenço - R\$39,90
Gang

Botas - R\$329,90
Resumo



Jaqueta - R\$159,99
Hering



Canguru - R\$329,90
Resumo



Botas - R\$299,90
Datelli
Relógio - R\$298,00
Chilli Beans



Calça - R\$99,90
Renner



Jaqueta - R\$279,99
Hering



Calça - R\$139,90
Hering



Perfume Malbec - R\$104,00
O Boticário



Camisa - R\$89,90
Renner

Os preços divulgados são de responsabilidade dos lojistas, podendo sofrer alteração sem prévio aviso.

Camiseta - R\$53,90
T-Shirt's Store



Casaco - R\$119,90
Gang

Converse
1- R\$122,30
2- R\$124,10
3- R\$122,30
T-Shirt's Store



Converse All Star - R\$179,00
T-Shirt's Store

Fones de Ouvido - R\$19,90
Revistaria Prazer de Ler



Luvas - R\$29,90
Renner



Squeeze - R\$12,00
Gang

Mascote da Copa
Fuleco - R\$149,90
Secreta Saudade



Mochila - R\$169,90
Resumo

Os preços divulgados são de responsabilidade dos lojistas, podendo sofrer alteração sem prévio aviso.

QUERO MUITO!!! #VEMPRORATA

Pulseiras - R\$29,90 cada
Biju Center



Brincos - R\$9,90
Biju Center

Anéis - R\$20,00 cada
Biju Center



DVDs diversos
A partir de R\$35,00 cada
Virtual Music



Fone de Ouvido
Formato Telefone - R\$59,90
Revistaria Prazer de Ler



iPhone 5s 16GB
R\$2.699,00 - Pós-pago
R\$3.399,00 - Pré-pago
Sul Center



Esmaltes diversos:
1- Pro Dailus - R\$15,90
2- O.P.I. - R\$54,90
3- Alfaparf - R\$14,90
Esmalteria
Na Ponta dos Dedos



Pantufas - R\$69,90
Secreta Saude



Caixa Intensidade
R\$54,90
Trufas
R\$1,50 cada
Cacau Show



Os preços divulgados são de responsabilidade dos lojistas, podendo sofrer alteração sem prévio aviso.



Kit Sabonetes - R\$23,50
Artesanato Feito por Nós



Filtro dos Sonhos - R\$20,90
Conto de Fadas



Garrafa térmica - R\$75,90
Caneca com Cartinhas - R\$69,90
Uatt?



Budas - R\$171,00 cada
Conto de Fadas



Almofada suporte
para notebook
R\$94,90
Secreta Saudade



Abajour - R\$62,00
Artesanato Feito por Nós
Aquário Bob Esponja - R\$800,00
Maré 2000



Telefone - R\$420,00
Revistaria Prazer de Ler



**Glenda
Gobbato**



Médica dermatologista
e articulista do blog do Prativiera

Dermatologia *e bem estar*

O inverno é um período excelente para realizar diversos tratamentos de rejuvenescimento facial e pescoço, dentro da área dermatológica. Existe um conceito atual de rejuvenescimento por meio dos 4R, que serão detalhados a seguir:

- * *Relaxamento da musculatura facial e cervical por meio de toxina botulínica;*
- * *Reparação do volume perdido facial, por meio de preenchedores com ácido hialurônico;*
- * *Refrescar a textura da pele por meio de lasers como luz pulsada, CO² fracionado, fraxel e outros;*
- * *Reidratação injetável por meio de ácido hialurônico (técnica conhecida como skinboosters).*

Atualmente, a toxina botulínica é utilizada de forma diferente de anos atrás. Hoje, o interesse maior do profissional dermatologista é reduzir as linhas de expressão de rosto e pescoço, deixando o paciente com um aspecto jovem e natural. Para tanto, existe uma nova técnica – conhecida por microbotox – que consiste em diversos pontos da toxina injetados em diversos músculos faciais e cervicais, reduzindo muito as rugas e a flacidez muscular do rosto e do pescoço. Essa técnica deve ser repetida a cada seis meses.

Os preenchedores à base de ácido hialurônico recuperam o volume facial perdido pela idade. São injetados em pequenos volumes, dando aspecto natural de lifting facial, em sulcos profundos, olheiras, região mentoniana e malar do paciente. Os preenchedores devem ser reaplicados a cada ano para manutenção dos resultados.

O refrescar a pele significa melhorar a textura: hidratação e remoção de manchas. Este conceito envolve utilizar tratamentos como laser luz pulsada, CO² e lasers fracionados que produzem uma neoestimulação do colágeno e a remoção de células envelhecidas. Os lasers transformaram os procedimentos de rejuvenescimento cutâneo, por serem de fácil cicatrização e também por possibilitar que o paciente não se afaste de suas atividades por mais de dois ou três dias. Os resultados dessas técnicas são espetaculares.

A reidratação injetável consiste em múltiplas injeções puntiformes no rosto e pescoço, muito superficiais e, portanto, pouco dolorosas, que estimulam o colágeno e mantêm a hidratação profunda da pele, desta forma reduzindo muito a flacidez. Deve-se repetir essa técnica a cada seis meses.

Como vimos, os procedimentos produzem resultados mais naturais e estão se tornando cada vez menos invasivos e de fácil acesso. Como são realizados em diversas etapas, provoca um rejuvenescimento gradativo do paciente, o que o torna mais bonito sem excessos.



#soumais
#prata

"Venho pro Prativiera pois aqui
tem tudo que a gente precisa."
Katrin Macedo Paim



Sabonetes Artesanais

Sabonetes decorados, perfumados
e personalizados para eventos especiais.

(54) 9125.2734 - 8125.1934 - Edite L. Rauch
Artesanato Feito por Nós
Prativiera Shopping - 2º Andar - Loja 218



Caliandra Troian

Gestora cultural e articulista do blog do Prativiera

FORÇA do Hábito



Foto: Maurício Concatto



Espectáculo 'Tres partes y una pared' da Cia Municipal de Dança de Caxias do Sul

Estamos amadurecendo, mudando nossos hábitos. E quando me refiro aos hábitos, neste caso, falo especialmente ao do consumo de arte e cultura em Caxias do Sul, que tem crescido potencialmente. Hoje, a demanda por diferentes tipos de atividades culturais – seja no campo das artes cênicas, das artes plásticas, da música, da literatura – é uma realidade e a programação cultural oferecida comprova esse fato.

Somos privilegiados em todos os sentidos da palavra cultura. Especificamente em termos de acesso aos espaços culturais, somos riquíssimos. Somos uns dos poucos cidadãos brasileiros que temos a nosso dispor salas de cinema, teatro, bibliotecas, museus, pontos de cultura, galerias de arte e centros culturais.

Para se ter uma noção de tamanho privilégio, no RS existem aproximadamente 180 salas de teatro; nós temos cinco. Pontos de Cultura, espaços de promoção, descentralização e democratização do acesso à cultura, são nove, distribuídos em diversos bairros. Museus, que preservam

a memória coletiva, são pelo menos oito. E ainda temos as galerias de arte, os espaços destinados à leitura e os espaços culturais alternativos. Ou seja, para onde quer que estejamos indo, sempre tem um espaço cultural em nossa direção.

Mais do que ricos em espaços culturais, somos também uma cidade criativa. Somos berço de artistas que levam o nome da nossa cidade para todos os cantos. Exportamos talentos para o Brasil e o exterior. Isso quando não abrimos os braços e recebemos artistas que escolhem Caxias do Sul como sua morada. Temos Cia. Municipal, bailarinos, grupos e escolas de dança, duas orquestras, coros, grupos de teatro, artistas plásticos, músicos, escritores, compositores.

Quando digo que somos uma cidade criativa, acreditem! É aqui que acontece, por exemplo, um dos maiores festivais de Blues da América Latina, temos um Festival Internacional de Artes Cênicas e Festival de Dança. Temos Feira do Livro, Feira de Artesanato, Festival de Música de Rua e tanto outros!

Cabe a nós, no entanto, fazer jus a tudo isso que é detalhadamente construído. Precisamos prestigiar nossos artistas. Precisamos usufruir disso tudo que nos é proporcionado e entender que consumir arte e cultura é tão benéfico quanto uma alimentação balanceada. Aliás, já ouviu dizer que a cultura é o alimento da alma?

Ler um livro, assistir a um espetáculo ou prestigiar uma exposição de arte permite que descubramos emoções talvez nunca antes sentidas. A cultura tem um poder transformador inimaginável. Amplia o nosso imaginário, expande nossas percepções, abre novas janelas para o mundo e transforma nossa vida.

#soumaisprata

"Estou sempre aqui, me facilita muito o dia a dia, tomo café e passeio com a minha filha Sofia."

Letícia Soares dos Santos



Um discurso *amoroso*

**Adriana
Antunes**



Jornalista
e articulista do blog do Prativiera

Fotos: Divulgação

O amor rendeu para a literatura páginas e mais páginas de textos, versos e emoções. Desde a ascensão do romance no século 19, a possibilidade de se isolar em torno de uma leitura silenciosa e profunda, alterou o comportamento humano. O livro assume o papel do amante, já dizia Clarice Lispector, pois nos apresenta aquela sensação da atração, do primeiro contato, do entregar-se ao desconhecido.

Ler um livro pela primeira vez é como permitir-se ao prazer da entrega, sem medo do abismo a que certamente seremos arremessados. Não há como ler um bom livro sem sair dele alterado. Mario Quintana costumava dizer que o livro para ser bom precisa nos ensinar a olhar para além dele, na direção do horizonte, porque há textos que exigem uma parada estratégica para a reflexão. Gosto de Emily Dickinson e concordo quando ela diz que a verdadeira literatura nos deixa num espaço gelado de consciência, em que não há nada e, nem ninguém, que possa nos resgatar da dureza da realidade.

Então busquei os livros que fizeram isso comigo, livros que me roubaram de mim mesma, que suspenderam a respiração por instantes e me exigiram a derrubada de preconceitos. Lembrei-me de Flaubert, no seu clássico "Madame Bovary", de 1857, em que sua personagem principal se deixa seduzir por determinadas leituras que vão condicionar sua vida real de acordo com os mundos criados pela ficção. Lembrei-me da já citada Clarice Lispector e seu "Uma aprendizagem ou o livro dos prazeres", de 1969, em que Lóri busca, por meio de Ulisses, a descoberta do seu mundo próprio, produzido pelas sensações corporais de entrega ao amor. Lembrei-me de Mário Benedetti e seu "A trégua", de 1960, em que Martín encontra em Avellaneda uma pausa para sua vida cinzenta num Uruguai em decadência.

Poderia citar aqui inúmeros outros, pois tudo que lemos nos marcam decisivamente. Isso já deve ter acontecido com você também. Quantas vezes chorei com um livro no colo por me solidarizar a este ou àquele personagem, por amor, por raiva, por impossibilidade de reverter o curso da história. De quantos, enquanto escrevo este texto, lembro com saudades, quando nos encontrávamos nas ensolaradas manhãs de domingo, sob uma árvore no jardim, dentro de um ônibus de viagem, ou de banho tomado e lutando contra o sono, depois de um dia cansativo. E quantos livros ainda repousam, lidos pela metade, sobre a mesa da sala, pois a dor de finalizar a leitura e ficar sem o prazer da companhia daquelas personagens, ainda me perturba.



Portanto, muito mais do que buscar histórias de amor dentro da literatura, acabamos por nos apaixonar pelos livros, e este é o melhor dos "apaixonamentos", porque nos ensinam que não somos os únicos a nos sentir solitários ou perdidos diante das agruras da vida. Já, há muito antes, escritores e suas ficções pensaram em sentimentos que compartilhamos e nos identificamos séculos depois.

Assim, na calma calorosa dos braços ficcionais que nos envolve a literatura, termino este texto falando de Roland Barthes, que lançou em 1977 "Fragmentos de um discurso amoroso". A obra nos apresenta trechos de muitos romances que nos mostram o quanto vivemos em extrema solidão, e o quanto somos necessitados de uma palavra, que funcione sobre nosso inconsciente, como uma substância química e atenua a nossa dor da constante busca pelo não sei o quê.



Lidia Ribeiro

Produtora artística e articulista do blog do Prativiera

O CALOR QUE VEM DO POP



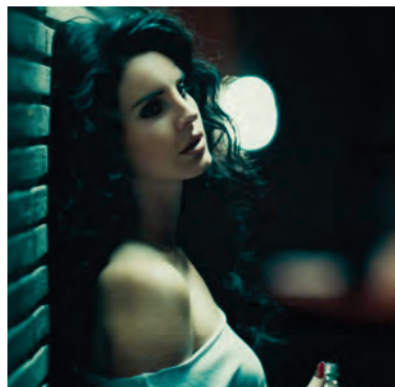
Sexo! Sexo para as multidões, para fetichistas, religiosos, tarados, Lars Von Trier, enfim, sexo para os namorados que apreciam fazê-lo ao som de uma trilha sonora "pop".

Sabemos que a cultura POP sempre usou e abusou da sedução e do sexo, às vezes com uma pitada de vulgaridade em suas produções desde que os ombros de Marilyn Monroe ficaram de fora. Então vamos dar algumas dicas do que você pode e DEVE ouvir enquanto estiver esquentando a cama com seu/sua parceiro(a) neste inverno.

A diversão pode começar tanto com as brincadeiras safadinhas de Rihanna em S&M, assim como as travessuras da jovem Miley Cyrus se achando gente grande ao se esfregar em garotos maiores. Não deixando de lado a nossa própria cultura popular, devemos lembrar dos sussurros da voz sexy de Paula Toller em Derretendo do Satélite e da baladinha intitulada Monóico de Nando Reis, na qual ele grita: "...que meu sexo te dê todo o céu azul..." (a letra é incrível, experimente)!

Seguindo uma linha sexo elegante, indicamos Lana Del Rey, em Ride, que pode, sem dúvidas, ser ainda mais devastadora do que qualquer incitação sexual pelo rebolado de jovens divas. E quando falamos de POP + SEXO é impossível não citar Madonna e a canção Justify My Love presenteada (composta) por Leny Kravitz para a cantora em 1990. A música causou o maior rebuliço na época. Seu vídeo, inclusive, foi proibido em diversos países. (Deu curiosidade né? Corre ver o clipe, mas não faça isso se estiver no trabalho ou sentado no sofá da sogra.)

A verdade é que não importa o formato do acorde com que se manifeste, o sexo na música é tão eschachado quanto subliminar, tão elegante quando vulgar, tão excitante quanto provocante, tão necessário quanto inconveniente. O sexo está tão inserido na cultura pop quanto Beatles, Michael Jackson, Stones e Madonna. É óbvio que também gostamos de esquentar o clima com outros gêneros musicais, mas este assunto não cabe nesta coluna.



#soumaisprata

"Faço compras no Prata, utilizo os caixas eletrônicos e sempre lanchinho na Praça de Alimentação. To sempre aqui, é ótimo."

Brenda Silva



20 ANOS
grafilme
IMPRESSOS
FONE: (54) 3535.1866
WWW.GRAFILME.COM.BR

Catálogos
Revistas
Embalagens
Sacolas



CALENDÁRIOS DE MESA



AGENDAS E CADERNOS



SACOLAS



TOALHAS DE MESA



TAGS



EXPOSITORES DE VITRINE



CUBOS PDV



EMBALAGENS

sofisticação
Um toque de sofisticação ao seu alcance.
sofisticação



freedesign
BRASIL

Biju
Center

Prataviera Shopping | 2º Piso | Sala 212
Caxias do Sul | RS | 54 - 3025.5959

MINHA VIDA PASSA PELO PRATA

Há 20 anos, o Prativiera Shopping traz praticidade e qualidade para seu público. Por estar em uma localização privilegiada - na principal avenida de Caxias do Sul - o empreendimento faz parte da rotina diária de grande parte da população e já se consolidou como uma opção de lazer, entretenimento e conveniência, pois conta com um mix de lojas variado entre moda, artigos para presentes, centros educacionais e praça de alimentação.

Ao longo das páginas desta revista, você acompanhou os depoimentos de clientes que frequentam o shopping e compartilharam com os leitores o motivo pelo qual escolheram o Prativiera para fazer parte de algum momento do seus dias. Além disso, a **Prativiera em Revista** selecionou algumas consumidoras que fazem parte do público-alvo do shopping, para que salientassem a importância do empreendimento em suas vidas. Confira abaixo o resultado dessa enquete.



Para a diretora financeira de uma editora de Flores da Cunha, **Adriana Boff, 38 anos**, o Prativiera tem uma grande importância. "Foi onde obtive meu primeiro emprego no comércio, há 20 anos". Ela ressalta, ainda, que trabalhou por um ano no local e que foi muito gratificante. "Abriu muitas portas, pois adquiri experiência no setor e conheci muitas pessoas". Adriana frequenta o shopping desde a inauguração, gosta das lojas e de sua localização. "Costumo fazer compras, e por ser na parte central da cidade é onde sempre costumo passar para ver as novidades". Ela vai ao shopping sozinha e também acompanhada pela família.

Doris Lovatto, 57 anos, enfatiza que o Prativiera Shopping faz parte de sua história de vida. "Sempre vou recordar deste local, porque foi onde tive meu primeiro emprego com 14 anos de idade, ainda quando era a Casa Prativiera". Ela destaca a evolução do empreendimento no passar dos anos. "Foi uma mudança por completo, sempre acompanhando a modernidade". Sobre a localização, Doris é direta: "Adoro, pois está inserido no coração da cidade". Atualmente, ela frequenta o shopping toda semana, onde encontra opções em vestuário nas diversas lojas do shopping.

Valesca Fantinel Parmeggiani, 35 anos, gosta das lojas e da comodidade que o espaço oferece. "Adoro o Prativiera porque tenho acesso às lojas de minha preferência, aos bancos e também às escolas que oferecem cursos profissionalizantes". Costuma ir ao shopping cerca de três vezes por mês, a pé, pois mora no centro da cidade. O empreendimento faz parte de sua rotina, pois costuma frequentá-lo desde a inauguração.

Andressa Toss, 27 anos, gosta do Prativiera pela sua ótima localização e grande variedade de serviços oferecidos. "Frequento o shopping desde pequena, costumo passar no local duas vezes por mês". Ela adora comprar incensos na loja Conto de Fadas: "As meninas que trabalham lá, me atendem muito bem". Além disso, Andressa sempre marca presença na Praça de Alimentação e na Lojas Renner, com seus amigos e familiares.

A jovem **Bárbara Fernandes Dall Alba, 25 anos**, frequenta o shopping com seus amigos, há aproximadamente 10 anos. "O Prativiera fez parte da minha adolescência, dos encontros com amigos e colegas, e isso sempre ficará em minha lembrança". A cada 15 dias, ela costuma passar no local para tomar café, almoçar e fazer compras.

Para **Débora Souza Severo, 35 anos**, natural de Rosário do Sul (RS), o Prativiera significa comodidade. "É prático porque tem tudo o que eu preciso, além de ser um ponto de encontro com meus amigos". Ela frequenta o shopping desde que veio morar em Caxias do Sul, há quatro anos. Costuma ir ao empreendimento de duas a três vezes por semana, para fazer compras e também passar na Praça de Alimentação.



Jussara Camargo Nunes, 34 anos, frequenta o shopping há sete anos. Questionada sobre a localização do Prativiera ela foi direta: "Amo". Isso porque trabalha no centro e costuma marcar presença no local todos os dias. "O Prativiera é essencial para mim, porque encontro muitas coisas no mesmo lugar: banco, lojas, serviços, praça de alimentação". Ela gosta muito das lojas e costuma comprar roupas e perfumes. No sábado costuma ir acompanhada de seu filho, Petrick Ramon C. Nunes, 13 anos, que também adora as lojas Mormaii e Resumo.

DO DESPO JADO AO, CLÁSSICO

A moda disponível nas lojas do Prativiera Shopping contempla diferentes estilos, que vão do despojado ao clássico. Peças de tendências se renovam a cada estação e seguem a moda atual, perfeitas para usar no dia a dia, nas baladas e nos passeios. Há também peças atemporais e que nunca saem de moda, incluindo roupas para o trabalho.



Vestidos de alfaiataria, calças sociais e terninhos se aliam às roupas de skate e fitness encontradas no centro comercial. São regatas, saias longas, vestidos e shorts, blusas despojadas e calças estampadas, além do jeans que sempre faz parte das opções.

GUIA DE LOJAS E SERVIÇOS

TÉRREO

Cacau Show: 3028.5633
Conto de Fadas: 3028.8934
Datelli: 3214.2633
Gang: 3223.1685
Hering: 3028.7363
O Boticário: 3223.8433
Periscópio: 3215.2284
Quiosque McDonald's Sorvetes
Renner: 3535.7400
Resumo: 3027.8521
Sul Center VIVO: 3214.3673
Virtual Music: 3223.6656

MEZANINO

Cafeteria e Revistaria Prazer de Ler: 3214.1070
Maré 2000: 3223.8625

1º ANDAR

Cacau Flor: 3028.2129
Chilli Beans: 3039.0188
Na Ponta dos Dedos Esmalteria
T-Shirt's Store: 3025.5100
Uatt?: 3039.2030
Caixas eletrônicos: Banrisul, Banco do Brasil e Multibank

2º ANDAR

Artesanato Feito Por Nós: 9125.2734
Biju Center : 3025.5959
Secreta Saudade: 3025.4028
Sketch: 3028.3798

3º ANDAR

Aroma Café: 3021.3055
Doce Docê : 3021.6137
FTEC: 3028.7700
Oggi's Gastrô
Pasta & Cia: 3028.9532
Restaurante Vivacce: 3021.7255

4º ANDAR

Estética Beleza Feminina: 3039.2442
O Boticário Revenda: 3021.2277

5º ANDAR

Criart Cursos: 3214.4077
Escola Pompéia: 3214.1268

Estacionamento: 3025.5069
Administração: 3028.2029

O Prativiera Shopping super conectado com você!



Curta nossa
página no Face!

Prativiera
Shopping



Siga e confira
nossas fotos!

Prativiera
Shopping



Conteúdo
super atual
e antenado!
[prativiera.com
/blog](http://prativiera.com/blog)



Um site
super moderno
te espera!
Confira!

prativiera.com

#PRATAVIERAEMREVISTA

Confira algumas fotos dos bastidores da nossa revista!



Surpreenda-se com as delícias da nossa
Praça de Alimentação!

3º andar



Wi-Fi Ambiente com Wi-fi





UM CARTÃO COM TANTAS
VANTAGENS QUE PRECISOU
DE UM







clube

SÓ PRA ELE.

O CLUBE DE VANTAGENS É MAIS
UMA MANEIRA QUE A RENNER
ENCONTROU DE ENCANTAR VOCÊ.

ACESSE WWW.CLUBEDEVANTAGENSRENNER.COM.BR
E PARTICIPE.



COMPRA ON-LINE  LOJASRENNER.COM.BR  [@LOJAS_RENNER](https://twitter.com/LOJAS_RENNER)  ESTILORENNER.COM.BR  [@LOJASRENNER](https://www.instagram.com/LOJASRENNER)  [LOJASRENNER](https://www.pinterest.com/LOJASRENNER)  [ESTILO RENNER](https://www.youtube.com/ESTILORENNER)

hering.com.br | CtaHering | @Hering_Oficial | Hering_Oficial

gus-bvs.com

PAIXÃO
À MODA
BRASILEIRA

Hering



[desde sempre]

HERING STORE
Prataviera Shopping



Yasmin Brunet e Evandro Soldati doaram parte dos seus cachês para a campanha O Câncer de Mama no Alvo da Moda® marca licenciada do Conselho de Moda da América - Fundação CFDA Inc., EUA. Ao adquirir os produtos contendo o "Alvo Azul", você doa R\$ 6,50 ao Instituto Brasileiro de Controle do Câncer - IBCC.