

JF Classificados

Índice

- 01- Academias
- 02- Aulas Particulares
- 03- Estéticas
- 04- Internet
- 05- Medicina e Saúde
- 06 - Oportunidades
- 07- Produtos e Serviços
- 08 - Profissionais Liberais
- 09 - Utilidades e Decorações
- 10- Pet Shop

01 - Academias

Academia Mudança - Av. Independência, 831 Fone - (51) 3311-6365 amudanca@terra.com.br - Ginástica Musculação, Pilates, Danças, Reeducação Postural Alongamento, Aula com Bola Suíça, Karatê, Avaliação Corporal e Postural e Personal Training.

DS Fitness Academia - Academia especializada para maiores de 40 anos Musculação Terapêutica para Idosos. Rua Cel. Bordini 380 - Moinhos de Vento Fone 3337-7545

02- Aulas Particulares

Aulas particulares de português com a professora Li-

gia. Reforço escolar (todas as séries), correção de trabalhos, preparação para concursos e vestibular. Fone: 9254-9487 e 3239-3982. Bairro Independência. ligiportugues@gmail.com

03- Estéticas

New Bordeaux - Cabeleireiro, Maquiagem, Manicure, Pedicure, Massoterapia, Estética facial e corporal, Depilação, Micropigmentação, Massagem relaxante, Reiki. Rua Félix da Cunha, 869 Tel.: 3264-4606 3225-7579

04- Internet

POP3 - Desenvolvimento e Hospedagem de Sites - Av. Cristóvão Colombo, 1081/304. Informações: 3228-5621.

05 - Medicina e Saúde

Consultório Dentário - Convênios Cabergs, Aposul e Coren. Av. Pernambuco, 2817 Sala 501- Fone 3222-2677.

Centro de Massoterapia Juliana Canovas - Atendimento especializado para tratamentos estéticos e terapêuticos. Seu bem-estar em nossas mãos. Indicada para stress, insônia, ansiedade e emagrecimento. Ligue: 3061-6364 ou 9671-6165 - Av. Cristóvão Colombo, 1675 www.centromassoterapia.com.br

Centro Odontológico Dr. Neumann - Construindo sorrisos. Avenida Cristóvão Colombo, 1081 Sala 403. Fone (51) 3228-8815

Clínica de Ortopedia e Terapias Integradas - Angústias, depressão, problemas afetivos, baixa autoestima. Rua Pernambuco, 2623/204. Fone: 3024-4521

Clínica Santo Antônio - Ortopedia Traumatologia Pronto Atendimento & Consulta com hora marcada Pronto Atendimento: segunda à

Clínica Santo Antônio - Ortopedia Traumatologia Pronto Atendimento & Consulta com hora marcada Pronto Atendimento: segunda à

sexta-feira 7h30 às 22h sábados, domingos e feriados 9h às 21h Consultórios eletivos: de segunda à sexta-feira 7h30 às 19h Rua Santo Antônio, 767 - Bom Fim - Fone: 3311-5566

ClinividaRS - Psicoterapia - Fisioterapia Hidroinfa (desintoxicação orgânica e tratamento da celulite) Acupuntura, Aurículo, Ventosa, Moxa, Massagem Terapêutica, Alinhamento Postural, Quiropraxia, Estética Facial (rugas). Rua Gal. João Telles, 292 Fones 3737-7559 / 9628-1807 / 9898-7154 - clinivida.rs@terra.com.br

Espaço Arte e Aprendizagem "Seu Espaço" - Atendimento psicopedagógico para dificuldades de aprendizagem (crianças e adolescentes) e atendimento para melhor idade com expressões criativas. Av. Benjamin Constant 1835 sala 304 (quase esq. Com Cristóvão Colombo) Fone 3343-0143 E-mail arteaprendizagem@yahoo.com.br

DS Fitness - Academia especializada na 3ª idade. Atendimento especial para gestantes pós parto. Cel. Bordini, 380. Mais informações fone: (51) 3337-7545.

Dra. Cristine Volpato - Cirurgiã Dentista especialista em Endodontia, Restaurações estéticas, Próteses e Clareamento, Cirurgias (extrações), Profilaxia (limpeza), Aparelhos Ortodônti-

cos, Endodontia (tratamento de canal). Fone 3326-0876 - Av. América, 79.

Dr. Sérgio Scarpini - CRO 7460 - Dentística estética Prótese sem metal, Implantes, Cirurgia guiada, Endodontia, Cirurgias, Clareamentos imediatos e mediatos, Facetas. R. 24 de Outubro, 435 conj. 309 Fones (51) 3222-7525 / 3023-7525 - www.dentistars.com.br (convênios e particulares).

Terapia - Angústias - Crises - Depressão - Dificuldades de aprendizado - Problemas afetivos Violência familiar - Baixa autoestima Avaliação gratuita. Trabalhamos com abordagem familiar, de casal, individual e em grupos, conforme sua história de vida, família de origem e situação atual. Fone 3024-4521 - Rua Pernambuco, 2623/204.

Yoga Sivananda - Flexibilidade e Equilíbrio para seu corpo e sua mente nesse inverno. Aula experimental gratuita! Rua Santo Antônio, 374 F.: 3024-7717 www.yogasivananda.com.br Email: sivanandayogapoa@gmail.com

06 - Oportunidades Autônomas

Oportunidade - Seja um Distribuidor Independente Herbalife, contato pelos fones 9741-7323, 3084-2666 (hor. comercial) ou e-mail: failde02@hotmail.com

07 - Produtos e Serviços

Aderly - sempre com você. Conforto Sustentação na medida para valorizar e modelar a silhueta. Body - Calcinha com corte à laser - Meias - Espartilhos - Sutiãs Multiformas - Langeries em geral. Av. Independência, 708 - Fone 3086-3440

Casa do Pão de Queijo - Das 12h às 18h. Av. Cristóvão Colombo, 2091. Telenrega 3222-4000.

Estofaria Leon - Revestimento de estofados residenciais e comerciais, Couros, Cortinas e Tecidos. Orçamento grátis. Pagamento facilitado. Av. Cristóvão Colombo, 333 Fone: 3346-2115 9817-7873 E-mail: estofaria.leon@gmail.com

Ferragem Floresta - As melhores marcas e produtos. Estacionamento próprio. Av. Cristóvão Colombo, 913. 3286-7703.

Lavanderia Santo Antonio - Há 15 anos sempre o melhor serviço. Lavagem por quilo e a seco. Cortinas - colocação grátis. Rua Sto. Antonio, 286. Fone 3028-6028.

Lavanderia Golphino - Rua Quintino Bocaiuva, 144, Telefone: 3337-0144; rua 24 de Outubro, 545, Telefone: 3222-5356; e Av. Cristóvão Colombo, 2085, Telefone 3346-5225.



Meridiano - Grandes variedades em acessórios e tecidos para cortinas. Rua São Carlos, 833 - Bairro Floresta. telefone: 3346-1210 www.meridiano-ns.com.br

Restaura Jeans - Tingimento Costura Renovação Lavanderia Fone: 3212-1815 (R. Coronel Bordini, 497 - loja 04) - Moinhos de Vento - fone: 2111-3737

Sapataria Novo Brilho - Renova calçados (troca de saltos e solados, conserto e pintura), bolsas e vestuário. Venda de palmilhas e cadarços. 24 de outubro, 905 Lj 7, Fone 9976-1010.

SIPES - Sistemas, Projetos e Empreendimentos Sociais - Ética e Responsabilidade Social na Preservação do Patrimônio Cultural. Tel 4101-4305 / 4101-1337 / 8209-2666 sipes@sipes.com.br / www.sipes.com.br

Supermercado GECEPEL - O Super do Seu Jeito! - Av. Independência, 769 - Telefone: 3311-3799 - www.gecepel.com.br

Vendo Natura pronta-en-

rega - Fone: 9622-0874 c/ Beto Ex: Kaiak, Sintonia, etc. Entrega a domicílio. Temos promoções.

08 - Profissionais Liberais

Delfos - Consultoria e Assessoria Jurídica - Rua Dr. Vale, 60/403 bairro Floresta. Consultas podem ser agendadas pelo fone 3212-1815. www.delfosconsultoria.com.br

Velly & Niemezewski Advogados - Família, Sucessões, Civil, Trabalhista, Direito Homoafetivo e Direito Esportivo. F: 3264-3572/8406-4926, rua Dr. Timóteo, 390, Sala 404.

Zamboni Contabilidade - Jerônimo Coelho, 85 Conj. 302, bairro. Centro. Fones: 3221-7701 / 3227-2828.

09 - Utilidades e Decorações

Bazar Colombo - presentes, ferragens, material escolar e escritório. Cópias e plastificação. Cristóvão Colombo, 270. Fone 3221-3868.

10 - Pet Shop

Bicho Bonito - A sua Pet Shop na Galeria Moinhos de Vento. Banho a partir de R\$15,00. Filhotes de várias raças. Pet Book - álbum fotográfico do seu pet. Aberto de segunda à sábado. Independência 1211 - Gal. loja 29 - fone 3907-9079. www.meubichobonito.com.br

Negócios que mais crescem no Brasil

por Jones Nickel

O primeiro semestre deste ano já superou as expectativas de compras pela internet com o faturamento de 40% em relação aos primeiros 6 meses de 2009, segundo edição 22 do WebShoppers, com expectativas de crescimento de 35% para o segundo semestre de 2010. Apesar de o Brasil ser líder no chamado e-commerce na América Latina, segundo levantamento do instituto comScore, estamos apenas engatinhando neste setor. E como todo novo setor promissor, os primeiros empreendedores a entrar no cenário do e-commerce, ganha vantagens aos demais.

A grande vantagem para o pequeno empreendedor, neste cenário, é que a disputa é de igual para igual, onde o que vale é a especialização, o preço e o atendimento, e não o tamanho do negócio. Possibilitando às micro e pequenas empresas ingressarem nesse modelo por um custo totalmente acessível em termos de plataforma de loja virtual. O Brasil está acima da média em compras na América Latina nas categorias livros, lojas de departamentos, esportes, filmes, cosméticos perfumes e shoppings. Ficando abaixo em hardware, flores e presentes, música, tickets, brinquedos, jóias e bens de luxo, demonstrando oportunidades ainda a serem exploradas.

Com o Plano Nacional de Banda Larga (PNBL) pretende-se estender o acesso a 40 milhões de domicílios até 2014, hoje com apenas 12 milhões, o que significa um número cada vez maior de e-consumidores. "O desafio do século 21 é construir novas estradas para que o comércio eletrônico se estabeleça. E temos ativos humanos e de capital para que isso aconteça" declara Rogério Santana dos Santos, ao assumir a condução da Telebrás, gestora do PNBL.

Pensando nessa tendência de crescimento no setor de vendas pela internet, e com ascensão da porção de e-consumidores brasileiros, os empreendedores devem começar a programar o futuro de seu negócio hoje, pois o futuro do comércio está na internet.

(*) Consultor de TI. Sócio da PoaDesign Internet Solution "jonesnickel@poadesign.com.br"

Informe Especial

O significado das terapias cognitivo-comportamental e sistêmica

por Isabel Briones

"O que perturba o ser humano não são os fatos, mas a interpretação que ele faz dos fatos" (Epictetus - Filósofo do século I) Não é a situação em si que provoca a emoção no indivíduo, mas como esse indivíduo pensa diante dessa situação. Esse entendimento norteia a ideia da abordagem cognitivo-comportamental.

Teoria Cognitivo- Comportamental

Aaron Beck (1960) foi um dos precursores deste modelo de terapia para o tratamento da depressão, dando ênfase a aspectos cognitivos, entendendo que era um processo dos pensamentos disfuncionais que provocava e intensificava o comportamento depressivo. Esta teoria propõe que os transtornos psicológicos decorrem de um modo de interpretação distorcida de perceber os acontecimentos influenciando o afeto e o comportamento. Baseia-se em uma formulação em contínuo desenvolvimento do paciente e de seus problemas em termos cognitivos. Após estudos e aprofundamento da teoria e técnica a teoria cognitivo-comportamental foi utilizada com sucesso em outros transtornos, incluindo as disfunções sexuais. Além de trabalhar com as técnicas de Máster e Johnson descreveram a resposta sexual humana de um ponto de vista fisiológico, com base em estudos observacionais (1960), começa-se a trabalhar com cognições, esquemas e pensamentos sobre o desempenho sexual.

Assim, se algum fato está gerando sofrimento,

depressão, ansiedade, fobias, transtornos alimentares, conflitos conjugais e disfunção sexual dentre outros, procure ajuda médica e terapêutica.

O que significa terapia sistêmica?

Abordagem sistêmica é uma linha de terapia baseada na teoria dos sistemas, onde todos os seres vivos são sistemas em movimento, interagindo entre si e desta forma suas partes constituem um todo. E como todo ser humano está vivo e em constante movimento no seu contexto social e familiar, o terapeuta percebe cada um na sua individualidade e em suas interações entre todos; a abordagem sistêmica empresta seus saberes ao terapeuta como linha de trabalho e ao seu paciente na resolução de problemas, propondo reflexões numa perspectiva de mudança. Desta forma, os conceitos sistêmicos, assim como seus métodos e técnicas terapêuticas podem aplicar-se ao casal, grupos de trabalho, grupos escolares e pessoas individuais.

A Terapia é dirigida a

Qualquer pessoa interessada e/ou com necessidade de fazer uma terapia: crianças, adolescentes, adultos, terceira idade, casais, famílias. Uma entrevista inicial é feita para avaliação do caso.

(*) Terapeuta e diretora da Clínica de Ortopedia e Terapias Integradas Rua Pernambuco 2623/204 Mais informações (51) 3024-4521.