



APCEF/PR
Associação do Pessoal da
Caixa Econômica Federal



Guia

Clube de

Benefícios

Publicação da Associação do Pessoal da Caixa Econômica Federal
do Paraná (APCEF-PR) - Ano 1/número 1 - novembro/2015

**Seu roteiro de convênios,
com vantagens e promoções**



Cada vez melhor
união

PELA QUALIDADE DE VIDA DO SÓCIO

Você está recebendo o Guia de benefícios da APCEF-PR, que foi elaborado para ressaltar a importância e as vantagens de ser um associado.

A APCEF-PR dispõe de uma estrutura comparável aos melhores clubes de recreação, com instalações modernas e amplo programa de atividades para prática esportiva, lazer e integração social, indispensáveis para uma boa qualidade de vida.

Como entidade representativa, a APCEF-PR sempre atuou na defesa dos direitos dos seus filiados, com relevantes conquistas nos seus 80 anos de história e continua trabalhando nesse sentido, a exemplo da recente participação em manifestações em defesa da Caixa 100% Pública. Da mesma forma, participa com a Fena e na condução do processo de organização do movimento das reivindicações anuais dos empregados da empresa (Conecef).

O valor da mensalidade da associação apresenta um excelente custo-benefício em comparação a qualquer outra entidade congênere de lazer, com benefícios estendidos a todos os dependentes. Além disso, garante ao empregado da Caixa a participação em uma entidade associativa organizada, com a finalidade de cuidar dos seus interesses e da melhoria de sua qualidade de vida.

Para cumprir nosso propósito, mantemos uma ampla e bela estrutura com sedes localizadas em quase todo o Paraná. Em Curitiba, está a sede social, no Uberaba, considerada o coração da entidade, e uma sala no Edifício Brasil 500. Ainda fazem parte do patrimônio da associação sedes em Caiobá (litoral), Porto Rico (Pesqueira e de Lazer), em Alvorada do Sul (Pesqueira e de Lazer) e em 19 cidades do interior do Paraná, chamadas de regionais.

Índice

Sedes.....	pág. 3	Saúde e bem-estar.....	pág. 14
Automóveis e Transportes.....	pág. 6	Serviços.....	pág. 21
Beleza e Moda.....	pág. 9	Campanhas.....	pág. 24
Gastronomia e diversão.....	pág. 10	Turismo.....	pág. 26
Aprendizado.....	pág. 13		

Expediente

DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente: Vilmar José Smidarle/SR Curitiba Oeste – Vice-presidente: Gilberto Luiz Pereira/Aposentado – Diretor Financeiro: José Megume Tanaka/Mercês (liberado para a APCEF-PR) – Diretor Administrativo: Jesse Krieger/Portão (liberado para a APCEF-PR) – Diretor de Secretária: João Maria do Nascimento/Aposentado – Diretora Sociocultural: Silvana da Luz Pabis/Ag. Campina Grande do Sul - Diretor de Esportes e Lazer: Emerson Alves Pinto - RSSEG/CT - RSN Segurança Empresarial CT- Diretor de Interior: Everaldo Donizete da Silva/Aposentado – Diretor de Sedes Balneária e Pesqueira: David Vasconcellos/ PAB Fórum Estadual de Londrina –Diretor de Comunicação e Marketing: Reinaldo Horário/Seminário – Diretor de Assuntos dos Aposentados: Dirceu Baldi Rosa/ Remido – Diretor de Tecnologia: Roberval Rogério Ciscato Teixeira/Ag. Contenda – Diretor de Relações do Trabalho: Victor Guilherme Esteche/ Ag. Justiça Federal Curitiba/CT.

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente: Vilson Willemann/Aposentado – Vice-presidente: Jomael Marcon Amorim/Aposentado – secretário: Júlio Agari Algodual/ Gifug/CT Fundo Garantia Curitiba – Edenir Possobom/Remido - Lorete do Carmo Pabbris

GIPES/CT Gestão de Pessoas Curitiba - Maria Célia Rossato Ferreira/Ag. Carlos Gomes - Elizabeth T. U. Maziero/Giret/MR-RET Noroeste do Paraná /Jaci Pinheiro Duarte GIPES/CT Gestão de Pessoas Curitiba/Mario Inoue/ GIRCT/CT Manut. Recup. Ativos Curitiba /Nádia Regina de Castro/ Ag. Água Verde /Mirian de Fátima Mrtvi Bertassoni/Aposentada.

CONSELHO FISCAL

Titulares: Wilton Cabral/SR-Curitiba Oeste – Eferson José Selhorts de Melo RSSEG/CT RSN Segurança Empresarial – Daniel Aparecido de Andrade/Gifug/CT- Fundo Garantia Curitiba. Suplentes: Amilton Stelmak /Remido-Idemar Gouveia Chevalier/Remido - Luis Celso Berleze/Remido.

Revista Guia de Benefícios

Jornalista Responsável: Jaqueline Sozin MT/DRT 3447-PR
jaqueas@uol.com.br
Colaboração Comercial: Jane Sozin e Juliana Geremias
Projeto Gráfico e diagramação: Vanessa C. Ambrosio
Fotos: Geraldo Bubniak e divulgação
Impressão: Maxigráfica



SEDE EM CURITIBA

Imagine um lugar cercado por muito verde e com uma estrutura exemplar de esporte e lazer para toda a família, especialmente de economiários, em Curitiba. Com cerca de 124 mil m², assim é a sede social da APCEF-PR. Lá o associado pode desfrutar de piscinas, ginásios de esportes; quadras de tênis de campo; campos de futebol, inclusive sintético; quadra de vôlei de areia; pista de jogging; churrasqueiras; Espaços Gourmet, academia com equipamentos modernos, Clube

da Criança, onde os pais podem deixar os seus filhos para participar de atividades recreativas, espaço exclusivo da mulher e centro de treinamento. Para comodidade do sócio, há também restaurante, lanchonete e estacionamento. Os associados que precisam de hospedagem, principalmente os que não moram em Curitiba ou vêm de outras APCEFs, têm a opção de uma pousada para atendê-los. O setor administrativo da entidade, incluindo a secretaria, também funciona na sede social.

ESCRITÓRIO DO EDIFÍCIO BRASIL 500

No centro de Curitiba, a APCEF-PR mantém escritório no Edifício Brasil 500. Compartilhado com a Associação dos Gestores da Caixa Econômica Federal (Agecef/PR), o escritório compreende espaço para a secretaria e parte do setor administrativo, além de sala para reuniões.



SEDE LITORÂNEA EM CAIOBÁ

Para quem gosta de curtir praia e conforto, há uma sede localizada no Balneário Caiobá, uma das praias do Paraná mais frequentadas na temporada. Com 2.700 m², a sede conta com apartamentos bem equipados (com micro-ondas, TV LCD e ar condicionado), estrutura completa para camping, piscinas, quadras esportivas, churrasqueiras, sala de eventos e restaurante. Na alta temporada, a programação do Projeto Verão movimentava os associados, com atividades de esporte e recreação para diversas faixas etárias.



SEDE PESQUEIRA E DE LAZER EM PORTO RICO

Os pescadores de plantão também têm espaço na APCEF-PR, que oferece locais para pesca e lazer a seus filiados. Um deles é a sede em Porto Rico, no Noroeste do estado, adquirida na Gestão Bons Tempos, cujo presidente era Jesse Krieger, e reconstruída na gestão União, liderada por Wilson Willemann. A sede está localizada às margens do Rio Paraná, a cerca de 650 km de Curitiba e 90 km de Paranavaí. Conta com 10 apartamentos bem equipados (para cinco pessoas cada), espaço para camping, piscina, churrasqueiras, Espaço Gourmet, estacionamento e um terraço, com vista para o pôr do sol.



SEDE PESQUEIRA E DE LAZER EM ALVORADA DO SUL

No Norte do Paraná, a APCEF-PR também oferece opção de pesca e lazer para os associados, especialmente do interior do estado. É a sede pesqueira de Alvorada do Sul, que fica no Condomínio Riviera do Nascente, às margens da Represa Capivara, a cerca de 70 km de Londrina. Inaugurada em 2014, todas as instalações são novas e a sede está vinculada a Regional Londrina. No local, há dois sobrados geminados, com capacidade para quatro pessoas cada um, oferecendo televisão, micro-ondas, geladeira, fogão, ar condicionado, louças e talheres. Além disso, os dois sobrados têm como espaço comum, churrasqueira, cozinha, salão e banheiros.

No Norte do Paraná, a APCEF-PR também oferece opção de pesca e lazer para os associados, especialmente do interior do estado. É a sede pesqueira de Alvorada do Sul, que fica no Condomínio Riviera do Nascente, às margens da Represa Capivara, a cerca de 70 km de Londrina. Inaugurada em 2014, todas as instalações são novas e a sede está vinculada a Regional Londrina. No local, há dois sobrados geminados, com capacidade para quatro pessoas cada um, oferecendo televisão, micro-ondas, geladeira, fogão, ar condicionado, louças e talheres. Além disso, os dois sobrados têm como espaço comum, churrasqueira, cozinha, salão e banheiros.

REGIONAIS

Coordenadores Gerais: Mirlei Fernandes Felisbino/Apucarana – Laudemir Antônio dos Santos/Bandeirantes – Celiomar Robert Pinto/Campo Mourão – Mauro Luiz Misturini/Cascavel – Altair de Jesus Ferreira/Chopinzinho – Luiz Nakamura/Cornélio Procópio – Almir Cláudio Moro/Foz do Iguaçu – Ricardo Nava/Francisco Beltrão – Luiz Roberto Martins/Guarapuava – Nilton Massanori Sato/Jacarezinho – Silvio Krubniki Júnior/Londrina – Everaldo Donizete da Silva/Maringá – Valmir José da Silva/Medianeira – Renato Martins Bolincenha/Paranaguá – Joacir Neves Quadros/Paranavaí – Darcio Boligon/Pato Branco – Dayan Licodiedoff/Ponta Grossa – João Alberto Horn/Toledo – Elizabeth Tieme Uemura Maziero/Umuarama.

SEDE CURITIBA

Rua Capitão Leônidas Marques, 3020 – Uberaba
Telefone: (41) 3083-1001

SEDE CAIOBÁ

Rua das Palmeiras, 1450 – continuação da Avenida Maringá
Telefone: (41) 3473-3702

SEDE PORTO RICO

Rua Waldemar Teixeira de Farias, 242 – Centro
Telefone: (44) 3427-1782

SEDE ALVORADA DO SUL

Condomínio Riviera do Nascente, lote 04 nº 13
Telefone: (43) 3337-7556/8403-7556

No Paraná, os sócios podem aproveitar todas as sedes da associação, com suas instalações e benefícios. Eles podem, ainda, usufruir de sedes das demais APCEFs espalhadas pelo Brasil, algumas localizadas em excelentes regiões de turismo, como Jurerê (SC), Campos do Jordão (SP), São Francisco de Paula (RS) e Avaré (SP).



Além de ter a oportunidade de utilizar as sedes das associações da Caixa de todo o país, os associados podem desfrutar dos descontos que nossos convênios oferecem, utilizando como meio de identificação a carteirinha de sócio.



A APCEF-PR mantém uma série de convênios com empresas e instituições de diversas áreas, que proporcionam vantagens e descontos especiais em serviços e produtos

Conheça alguns deles nesta edição e a lista completa de parceiros no site www.apcefpr.org.br, menu convênios, e promoções no Facebook Convênios: <https://www.facebook.com/apcefpr.convénios/>



No mercado há mais de 20 anos, a Simave atua com profissionais experientes, treinados e capacitados em cada segmento.

Confira nossos principais serviços:

- Revendedor autorizado de pneus Bridgestone e Firestone
- Bosch Car Service
- Balanceamento
- Geometria
- Suspensão
- Mecânica Geral
- Injeção Eletrônica
- Ar Condicionado
- Embreagem
- Freios
- Direção Hidráulica
- Revisão Manual e Garantia
- Elétrica em Geral
- Baterias
- Arrefecimento
- Vidros, travas e alarmes
- Funilaria e pintura - Autorizada PPG.

Avenida Senador Salgado Filho, 6855 - Uberaba
Telefone (41) 3286-1173 / 3376-3490 | site www.simave.com.br

QUALITY VIP
TRANSPORTE EXECUTIVO

41. 3434.4134

41. 8836.8413



PACOTES A PARTIR DE
R\$ 950,00

Proporcionando momentos inesquecíveis

**FESTA INFANTIL, FIM DE ANO, CASAMENTO, FORMATURA
DEBUTANTE, CORPORATIVO, CITY TOUR, MARKETING**

WWW.QUALITYVIP.COM.BR | CONTATO@QUALITYVIP.COM.BR



A melhor negociação Ford de Curitiba e Região

TAXA ZERO

para a linha KA, New Fiesta, Ranger, Fusion e Ecosport.

Descontos de **4 a 16%**



TX PUBLICTEX

CORTESIA* / PELÍCULA e EMPLACAMENTO

Entre em contato com um de nossos consultores para mais informações.

*Exclusiva pelo canal parceria Ford, faturamento direto da Fábrica, sujeito a disponibilidade da montadora e Descontos em cima do valor Site Ford

twitter.com/fordslaviero

facebook.com/slavierocwb

Iguaçu, 633 | Kennedy, 3878

3025.3600 | 3027.9900

www.slaviero.com.br



Slaviero
Desde 1945

L200 TRITON HLS 2016

TUDO O QUE VOCÊ PRECISA EM UMA CABINE DUPLA E, ACREDITE, AINDA SOBROU ESPAÇO PARA A CAÇAMBA.

56% DE ENTRADA + 35 PARCELAS
R\$ 998,73*
*RESIDUAL FINAL.



COM O MIT KIT PEÇAS E ACESSÓRIOS, VOCÊ TEM AINDA MAIS TRANQUILIDADE PARA FAZER UMA BOA VIAGEM. AGENDE SEU HORÁRIO.

Via Jap

Sempre o melhor negócio.

Rua Victor Ferreira do Amaral 987 - Fone (041) 3218-5000
Rua Gonçalves Dias, 195 - Batel - Fone : (041) 3017- 5000



Pedestre, use sua faixa.

Oferta válida até 30/11/2015 ou enquanto durar o estoque (2 unidades por concessionária). Valor à vista de Tabela do veículo L200 Triton HLS ano 2015/ modelo 2016: a partir de R\$ 83.490,00 (Frete Incluso). *Ou financiamento do valor total a prazo: R\$ 100.077,72 pelo Programa Mit Fácil pelo Banco Itaú nas seguintes condições: CDC (Crédito direto ao consumidor) com entrada de R\$ 46.754,40 + 35 parcelas fixas de R\$ 998,73 e parcela de R\$ 18.387,80 paga no fim do financiamento. Primeira parcela com vencimento mínimo para 30 dias da data da entrada. Taxas de juros prefixada de 1,46% ao mês, equivalente a 19% ano + IOF (Imposto sobre operações financeiras) no valor de R\$ 1.064,87. CET (custo efetivo total) de 1,63% ao mês, equivalente a 21,42% ao ano. Crédito sujeito a análise e aprovação da instituição financeira. O CET (custo efetivo total) apresentado é aplicável somente ao veículo indicado acima. A alteração de qualquer das condições do financiamento acarretará em novo cálculo do CET (custo efetivo legal). Para mais detalhes sobre o financiamento na modalidade Mit Fácil verifique as condições no site www.mitsubishi-motors.com.br. Garantia de 3 anos sem limite de quilometragem para uso particular e comercial conforme condições constantes no livrete de bordo que acompanha o veículo. Imagem ilustrativa.



DRIVE YOUR WORLD



ANDRESSA FONSECA MELO

Se precisa de mais cuidado com a pele, corpo, maquiagens e fragrâncias, tenho uma ótima opção. Trabalho com produtos de beleza no ramo de cosméticos, em empresa multinacional.

Benefício: 10% de desconto nos produtos e nos cursos de maquiagem.

Telefone: (41) 9611-7729 (Whats)

E-mail: andressa_fonseca@yahoo.com.br



PETRY PERFUMARIA – PERFUMES E COSMÉTICOS IMPORTADOS

Desde 2012, a Petry comercializa produtos diferenciados, que vão de sais e espumas de banho, passando por maquiagem a grandes marcas de perfumaria importada. Oferece ainda hidratação facial com dermo-especialista da Payot e cursos de automaquiagem.

Benefício: 10% de desconto para pagamento à vista e 5% de desconto (parcelado).

Endereço: Travessa Jesuíno Marcondes, 55 loja 4 - Centro - Telefone: (41) 3016-9907

E-mail: petryperfumaria@gmail.com

Site: www.petryperfumaria.com.br

BRILHO  MAGIA
semijoias



20% DE DESCONTO PARA ASSOCIADOS APCEF-PR
INDEPENDENTE DA FORMA DE PAGAMENTO

WWW.BRILHOMAGIA.COM.BR

COMPRE DIRETO NO SITE



PANE
Olio
RISTORANTE ITALIANO



PANEOLIO RISTORANTE

A PaneOlio Ristorante tem como proposta trazer à Curitiba a cozinha italiana genuína, revelando sua originalidade e qualidade em pratos feitos com ingredientes frescos e massas artesanais. O espaço conta com área infantil e amplo estacionamento.

Benefício: 15% de desconto não cumulativo a promoções, voucher ou cupons.

Endereço: Rua Conselheiro Dantas, 494 – Prado Velho

Telefone: (41) 3334-1126

TOP
CHURRASCOS



TOP CHURRASCOS E EVENTOS

Desde 2010, oferece churrascos e eventos em geral (desde salada até sobremesa), em residências, empresas, casamentos, aniversários e confraternizações. Mínimo de 20 pessoas.

Benefício: desconto de 10% sobre os cardápios (incluindo garçom e churrasqueiro).

Endereço: Rua Manoel da Silva Rosa, 122 – Vila Santa Maria – Colombo

Telefone: (41) 3666-1765 (41) – 9672-2131 TIM e (41) 8424-0151 Oi

E-mail topchurrascos@outlook.com
site www.topchurrascos.com.br



Seja um aprendiz de chef por uma noite na APCEF

Desde setembro, são realizadas aulas gastronômicas uma vez por mês, sob o comando de mestres-cucas. Depois de aprenderem novas receitas, os alunos provam o prato que acabaram de aprender a fazer.

Na 3ª edição do evento, no dia 25 de novembro, o Chef Moisés ensinou a preparar paella.

Em 2016, terá mais APChef.

As aulas ocorrem no Espaço Gourmet 3 da sede social da APCEF-PR, em Curitiba.

Endereço:
Rua Capitão Leônidas Marques, 3.020
Uberaba
Telefone: (41) 3083-1001



Comida caseira em um variado buffet por quilo.

Aos finais de semana cardápios especiais.

Sábados: feijoada e bacalhau.

Domingos: filé mignon, salmão e frutos do mar.

Aberto diariamente no almoço.

De segunda à sexta das 11h30 às 14h30.

Sábados, domingos e feriados das 11h30 às 15h30.

Próximo à Praça da Ucrânia no Champagnat.

R. Professora Efigênia do Rego Barros, 101 | Telefone: 3024 1666

www.moradadogourmet.com.br



10% de desconto
para associados.



Doces Artesanais



Que tal provar palha italiana, com toque de brigadeiro ou beijinho de coco?

Ou ainda, pão de mel, alfajor, bolo no pote, bolo e salgados?

Essas são as delícias que a Dalou Doces prepara e comercializa, por meio de encomendas e venda com Food Bike em eventos.

No verão, também oferece açaí, com sabores diferenciados.

Benefício: 25% de desconto nos produtos para associados

Telefone: (41) 3383-2667/9142-8739

E-mail: docesesalgadosdalou@gmail.com

*Adoramos
estar presente
na vida das
pessoas, afinal,
quem não
gosta de adoçar
a vida!*

DJ DIGÃO CTBA

som

LUZ

Dj's


Painel de Led

eventos em geral

Em todos eventos fazemos distribuição
de cd's e camisetas do dj digão ctba.



 digaodjctba@hotmail.com

 [rodrigo rodrigues santos](#)

 (41) 9809-5138 tim
9195-7403 vivo



Solução em Gestão
de Pessoas Ltda.

Especializada em Carreira e
Desenvolvimento Profissional



Serviços conveniados

- **Assessment:** identifica o conjunto de potencialidades do profissional, auxilia no seu plano individual, identifica comportamentos e competências que precisam de ajustes, auxiliando inclusive em um redirecionamento de carreira.
- **Coaching:** processo interativo e prático que foca as competências do profissional, as quais necessitam ser desenvolvidas e fortalecidas, pois impactam no trabalho e no aspecto pessoal.
- **Orientação Vocacional:** facilita o processo de escolha acadêmica, oferecendo subsídios para a formação de uma identidade profissional.

15%
de desconto
para associados
da APCEF-PR

Conheça mais sobre nossos serviços em: www.rtsconsultoria.com.br

Endereço: Av. Sete de Setembro, 4698, conj. 1608 - Batel - Telefone: 3024.3605
E-mail: contato@rtsconsultoria.com.br



CONVÊNIO | BÔNUS ESPECIAL

Treine seu Cérebro. Vá mais Longe.

Agora você pode desenvolver ainda mais suas competências e melhorar a qualidade de vida.

Temos CONVÊNIO com o **SUPERA Ginástica para o Cérebro** para colaboradores e associados.

Exercite seu cérebro e deixe sua mente mais ágil e dinâmica.

ENTRE EM NOSSO SITE E ENCONTRE
A UNIDADE MAIS PRÓXIMA DE VOCÊ!
www.metodosupera.com.br



Treine seu cérebro. Vá mais longe.



Desde 1954
studio corpo livre

TREINE EM UMA DAS MELHORES ESTRUTURAS DE CURITIBA E FIQUE EM FORMA PARA O VERÃO!

DESCONTO ESPECIAL

- 15% Fitness Horário Livre
- 10% Natação/Hidro
- 5% Plano Promocional

📍 Água Verde - (41) 3023-6066
📍 Centro - (41) 3233-6191
📍 Iguaçu - (41) 3243-0417



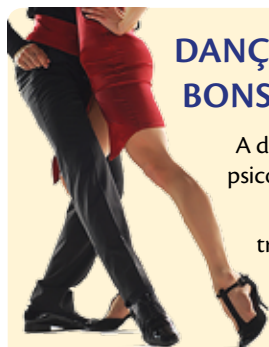
CONCEITO ESPAÇO DE DANÇA

Chega de ficar apenas assistindo, ensaiando passos ou batendo o pezinho em festas, bailes ou outros eventos. Em Curitiba, a Conceito ensina dança de salão, com ritmos de samba, bolero, soltinho, forró, sertanejo, zouk, kizomba, tango, west coast, salsa e bachata.

Benefício: 25% de desconto nas mensalidades de aulas regulares para os associados.

Endereço: Rua Duque de Caxias, 638 - São Francisco – Telefone (41) 3022-3139

Site: www.conceitoespaçodedança.com.br



DANÇA DE SALÃO – NOVO CONCEITO PARA OS BONS E VELHOS HÁBITOS!

A dança tem se destacado como atividade física, inclusive como tratamento psicológico e psiquiátrico, devido ao seu efeito terapêutico e funcional.

A dança é um exercício completo para o corpo, que pode substituir um treino na academia, exceto, quando o intuito é adquirir músculos. Melhora a flexibilidade, o condicionamento físico e faz com que o sistema circulatório trabalhe melhor.

Muito além de uma terapia, a dança é um momento para se divertir e esquecer os problemas, eficaz para quem precisa diminuir o estresse. Ainda combate a flacidez, ajuda a emagrecer, dá mais fôlego, aumenta a disposição, melhora o humor, a postura, a concentração, trabalha o equilíbrio, a timidez, dá mais confiança e autoestima, melhorando o convívio social.

Pratique dança, descubra o ritmo que mais agrada e experimente! Você vai se sentir mais saudável e feliz! Quer coisa melhor?

Nádia Gugik, diretora da Conceito Espaço de Dança



未光
Suemitsu

Acupuntura,
criada há mais de
5 mil anos para manter a
sua saúde física e mental
preventivamente

O corpo humano é
complexo e precisa de atenção,
não apenas em partes,
mas sim como um todo.

Para a Suemitsu, aprimorar
a sinergia entre o corpo e a
mente é essencial
para a saúde preventiva.

A premissa da clínica
é combinar o melhor
das técnicas alternativas
com os meios tradicionais.

Os associados ganham
50% de desconto
na consulta referente à
acupuntura (inclusa também 1
sessão). A promoção vale para
quem não possui o Saúde Caixa,
pois os usuários do plano já são
beneficiados.

未光
Suemitsu

Endereço: Rua: 7 de abril, 813 - Alto da XV
(a clínica possui estacionamento conveniado,
no qual os pacientes pagam apenas
R\$ 4,00 pelo período de 3 horas)

Telefone: 3264-8034

E-mail: contato@suemitsu.com.br

Site: www.suemitsu.com.br



ACUPUNTURA ESTÉTICA

Desde os tempos das antigas imperatrizes chinesas, cuidava-se da beleza. Naquela época, o primordial era prevenir doenças, tentando evitar que ocorressem. Os bons terapeutas dessa terapia milenar tinham reputação íntegra quando evitavam um problema, trabalhando na prevenção, o que seria correto também nos dias de hoje.

Como a acupuntura faz parte da medicina tradicional chinesa, sempre o paciente é tratado como um todo. O organismo deve estar em equilíbrio. Na estética não é diferente. Para o indivíduo estar bem e belo, o corpo deve estar funcionando de forma harmoniosa.



Imagem ilustrativa

Cada órgão e víscera do nosso organismo tem ligação com aspectos emocionais e de nossas estruturas corporais segundo a medicina tradicional chinesa. Por exemplo, a pele tem ligação com o intestino grosso e o pulmão e, emocionalmente, com a tristeza.

Em virtude de se pensar holisticamente, em uma avaliação para se fazer um tratamento com acupuntura, o terapeuta questiona sobre o comportamento do paciente, desde qualidade de sono até aspectos não tão comuns como coloração da urina.

Na acupuntura estética, realiza-se um trabalho de equilíbrio do paciente em que temos indicações para:

- Rugas faciais – amenizam as linhas do rosto estimulando a formação de colágeno e elastina, além de proporcionar a diminuição da flacidez da musculatura da face.
- Estrias – melhora o aspecto da pele, estimulando a formação de novo tecido na região afetada.
- Celulites – com auxílio das ventosas, algumas chegam a desaparecer, pois estimula a drenagem de componentes que afetam a nutrição da pele.
- Redução de medida abdominal – com pontos sistêmicos e na região, visa diminuir o volume das células gordurosas, estimulando o metabolismo do organismo.

Com o auxílio das pesquisas e tecnologias no tratamento da beleza, existem aparelhos que potencializam a ação da acupuntura. Podemos citar a eletro acupuntura, laser, ventosas, entre outros. Os métodos terapêuticos com acupuntura são de boa aceitação, realizados de 1 a 3 vezes por semana, dependendo da queixa e cronicidade do problema.

*Dr. Diego Bertuol, fisioterapeuta especialista em acupuntura desde 2003.
Crefito8 41755 - www.acupunturacuritiba.com.br*



MANIDERMA – MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA

A ManiDerma atua desde 1993 no ramo de manipulação e homeopatia. Ao longo desse período, cresceu dentro das mais rigorosas exigências técnicas, de acordo com os critérios exigidos pela legislação.

Benefício: desconto de 30% em manipulações e 15% em homeopantias

Endereços: Centro: Rua Ébano Pereira, 60 – 12º andar – Telefone (41) 3029-1918

Rebouças: Rua Lamenha Lins, 588 – Telefone (41) 3029-1212

São José dos Pinhais: Rua Paulino Siqueira Côrtes, 2189 – Telefone (41) 3035-3232

E-mail: orcamento@maniderma.com.br

Site: www.maniderma.com.br



Um lugar pra você se sentir bem, com terapias complementares e integrativas, que vão equilibrar o seu físico, emocional e espiritual

EQUILÍBRIO DO SER

Inaugurada em julho deste ano, a clínica Equilíbrio do Ser tem como objetivo despertar a consciência para o bem-estar de todos. Oferece diversas terapias, como hipnose, parapsicologia, Reiki-Radiestesia Clínica, Florais de Bach e Saint Germain. Há profissionais especializados.

Benefício: 40% de desconto dos serviços da clínica.

Endereço: Rua Adolfo de Oliveira Franco 132 – Seminário – Telefone (41) 3274-7718



Cravo & Canela
Farmácia de Manipulação



Fazemos manipulação:

- Ortomolecular
- Dermatológica
- Odontológica
- Cosmética
- Fitoterápica
- Médicas em geral

Vendemos produtos Fisio Quânticos

Horário de atendimento:

- Segunda a sexta-feira, das 9h às 18h
- Sábado, das 9h às 12h

Entregamos em toda Curitiba e região



BALANÇA IMPIEDOSA

Você está fazendo tudo direitinho: comendo certo e se exercitando. Até se permite sonhar vestindo aquela coleção há tantos verões socada lá no fundo do guarda-roupa. Mas, passadas três semanas, ao subir na balança: o susto. Não emagreci quase nada e pensei: não é possível, tanto sacrifício para quê?

Apesar das melhores dietas e malhações, você, que já tentou ou está tentando emagrecer, provavelmente já sentiu na carne a impiedade da balança. Tem muita gente nesse barco, pois se estima que quase um terço da população do mundo está tentando desesperadamente perder peso nesse exato momento. A maioria sem êxito.

Se falarmos em países, como os Estados Unidos, esse número é bem maior, pois dois terços da população sofrem com sobrepeso e obesidade. No Brasil, já é metade da população.

Sabe por que há esse recorde mundial de tentativas fracassadas? A resposta contém o segredo da virada: porque as pessoas geralmente desistem no momento crítico, quando deveriam reabastecer o motor da força de vontade e seguir em frente. Por mais estranho que soe, o momento mágico é exatamente o do aparente fracasso.

Se você está fazendo tudo certinho e ainda assim os resultados não convencem, duas coisas podem estar acontecendo:

1. Algum “erro oculto” - deve ser identificado com ajuda de profissionais que o acompanham, e bem compreendido por você. Converse com médico, nutricionista e personal trainer.

2. “Traição” da balança - Não estou falando de balanças desreguladas, mas de interpretação errada. A tentativa simplória de comparar um número com o outro em qualquer intervalo de tempo pode falsear resultados. Veja o porquê:

A balança, desde que obviamente bem regulada, mostra fielmente seu peso corporal, num

dado momento, mas não distingue outros três itens vitais, que fazem parte da equação do emagrecimento: ciclo dos líquidos corporais, composição corporal e medidas corporais.

Isso quer dizer que se você olhar só para a balança, principalmente no curto prazo, poderá tirar conclusões erradas sobre o seu corpo, como achar que está emagrecendo enquanto está engordando, ou o contrário.

Veja alguns exemplos:

1. Variação Diária - De um dia para o outro, mesmo da manhã à noite, seu corpo pode acumular significativa quantidade de líquidos e alimentos.

2. Variação Semanal - De uma semana para outra, os líquidos também têm seu ciclo normal (em algumas situações pode ser patológico ou induzido por medicamentos). Ocorre mais frequentemente em mulheres que ainda menstruam, na fase pré-menstrual, ou qualquer pessoa em qualquer idade que tenda a “inchar”.

Como saber, então, se estou emagrecendo de verdade?

Para avaliar os resultados, pelo menos três parâmetros são necessários: balança – pese dia sim, dia não, sempre na mesma balança, hora, roupa e condição; avaliação da composição corporal - mostra se você está perdendo gordura e ganhando músculo, (procure um profissional de nutrição e educação física e, no começo, faça essa avaliação mensal) e a antropometria – afere e compara medidas de abdome, busto, cintura, quadril, coxas, braços e faz as relações.



Médico Daniel Boarim, nutricionista e escritor, com mais de 12 obras publicadas sobre nutrição e qualidade de vida. É diretor médico da Clínica Oásis Paranaense

A NATUREZA CUIDANDO DE VOCÊ




INVISTA NA SUA SAÚDE

- ▶ REEDUCAÇÃO ALIMENTAR
- ▶ DESINTOXICAÇÃO
- ▶ ESTRESSE E DEPRESSÃO
- ▶ EMAGRECIMENTO
- ▶ ANTITABAGISMO
- ▶ DIABETES
- ▶ HIPERTENSÃO
- ▶ OUTRAS ENFERMIDADES

HÁ MAIS
DE 30 ANOS
CUIDANDO DA
SUA SAÚDE!



FAÇA JÁ A SUA RESERVA: (41) 3657.2021

Site: www.oasisparanaense.com.br | E-mail: contato@oasisparanaense.com.br  [/clinicaoasisparanaense](https://www.facebook.com/clinicaoasisparanaense)

SORRIA COM SAÚDE

Agora o associado APCEF-PR pode contar com uma clínica de alto nível para cuidar da sua saúde bucal.

A Bruno Kraft Odontologia Estética é um centro integrado de reabilitação oral totalmente planejado para que você possa desfrutar do que existe de melhor em termos de tecnologia, conforto e bem-estar no tratamento do seu sorriso!

- Odontologia Estética
- Implantes Dentários
- Prótese Dentária
- Tratamento de Canal
- Tratamento de Gengiva
- Odontopediatria
- Estomatologia
- Ortodontia

Marque sua avaliação e aproveite as vantagens de ser um associado APCEF-PR.



BRUNO KRAFT
odontologia estética

41 3532 9192 | brunokraft.com.br | CRO 15.556
Rua Rocha Pombo 489, Juvevê | CEP: 80030-390



BELEMAK COMÉRCIO DE MÁQUINAS DE COSTURA

Para a Belemak, costurar é um ato de amor. Há mais de 25 anos, vende produtos de qualidade para iniciantes e profissionais do ramo da costura, sendo autorizada da Singer. A empresa também oferece orientação técnica sem compromisso.

Benefício: 15% de desconto para pagamento à vista e 5% a prazo.

Endereço: Rua XV de novembro, 954 – Centro - São José dos Pinhais/PR

Telefone: 3382-0204/8738-2173 (Whats)

E-mail: belemaq@pop.com.br

Site: www.belemak.com.br



SANTUÁRIO NOSSA SENHORA DE FÁTIMA – OSSÁRIO E URNA DE CREMAÇÃO

Você já pensou em visitar o túmulo de um parente falecido em um Santuário Mariano?

O Santuário Nossa Senhora de Fátima, no Tarumã, tem uma capela com nichos (ou lóculos) para sepultamento de entes queridos, cujos corpos estejam exumados ou cremados.

Benefício: valor diferenciado, R\$ 1.000,00 (à vista), com anuidade de R\$ 120,00, ou R\$ 1.150,00 (3x no cartão), com anuidade de R\$ 120,00.

Endereço: Rua Suécia, 197 – bairro Tarumã

Telefone: 3266-5384



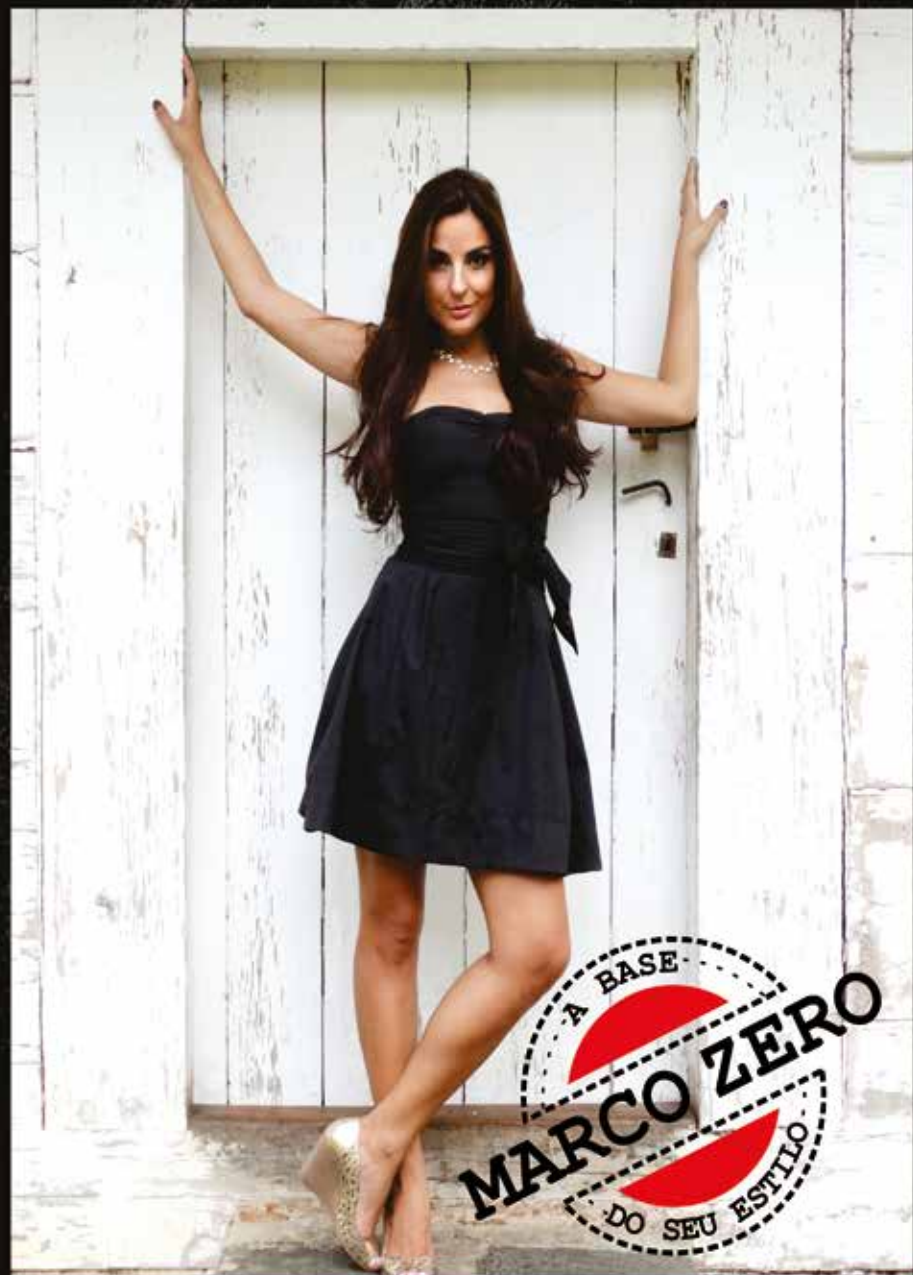
Escritório especializado em direito:

- * *Trabalhista*
- * *Cível*
- * *Família*
- * *Contratos*
- * *Internacional*
- * *Consumidor*
- * *Tributário*
- * *Empresarial*

Rafaela Rovani OAB/PR 70.429
Felipe Mariani OAB/PR 72.310
Thaysa Prado OAB/PR 45.136

Rua Rodrigues Alves, 353
Seminário - Curitiba-PR
CEP: 80.240-460
(41) 3082-2884
contato@pradomariani.com.br





***Associado APCEF/PR pode contar
com a nossa parceria.***

Nelson Ramos Küster

A D V O G A D O S A S S O C I A D O S

OAB/PR - 1935

A vivência do Direito com CONHECIMENTO E RESPONSABILIDADE

- Ações Previdenciárias em face do INSS e Previdência Privada;
- Inventários Judiciais, Extrajudiciais e Testamentos;
- Ações de Imposto de Renda Pessoa Física – Bitributação, Isenções de Pensão por morte e Moléstia Grave;
- Defesas em Processos Administrativos e Disciplinares;
- Ações de FGTS - Efeitos Retroativos / Substituição da TR pelo INPC;
- Ações Trabalhistas;
- Atendimento Personalizado.

**PARA MAIS INFORMAÇÕES ACESSE O LINK DE CONVÊNIOS
NO SITE DA APCEF/PR
www.apcefpr.org.br**

Campanha

400+

Para que mais pessoas possam aproveitar sua bela e ampla estrutura, a APCEF-PR promove a campanha 400+, a fim de conquistar novos sócios na categoria efetivo, com sorteio de prêmios.



Na primeira etapa, após completar 100 novas adesões, duas bicicletas já foram sorteadas, uma para indicada e outra para indicador. Agora, a campanha ruma para a conclusão da segunda etapa, com mais 200 sócios, e o sorteio de dois celulares Galaxy A7 e dois equipamentos de som JBL entre os participantes

Podem participar empregados da Caixa ainda não filiados e os associados que já fazem parte do quadro associativo da APCEF, indicando colegas para filiação.



Para participar da campanha, basta acessar o site www.apcefpr.org.br, no banner da campanha 400+, ler o regulamento, preencher a ficha de filiação e encaminhar à sede social.



PROMOÇÃO SÓCIO-FAMÍLIA

Divertir-se com a família é muito melhor

O filho com o videogame; o pai com o celular e a mãe, com o computador. A cena é cada mais comum nos lares e não há dúvida que a tecnologia oferece muitos benefícios.

No entanto, é preciso momentos para reunir a família, conversar e divertir-se com atividades de lazer. E se chamar os pais, os avós, os irmãos, os filhos maiores, netos, sogros e cunhados para essas ocasiões?

Com a proposta de reunir os familiares em sua bela estrutura, a APCEF-PR lança a promoção "Sócio-Família", que permite a inclusão de diversos parentes como dependentes de sócios efetivos, com preços especiais de mensalidade ou sua isenção.



Acesse o site www.apcefpr.org.br e preencha a ficha de filiação  APCEF/PR

...desligue a tomada... ...só trabalhar não vale...
passe um dia ou final de semana
na Pousada Parque São Luiz do Purunã.

Aqui, na paz do campo, em contato com
a natureza recarregue suas energias.
Venha! Você merece!

Reservas antecipadas:

Telefone: (41) 3651-1166

pousadaparque@hotmail.com



Restaurante Panela Velha



É perto!
É um passeio! Só asfalto!
46km do Barigüi

Associados da
 **APCEF/PR**
Têm desconto especial!

www.pousadaparque.com.br

Venha para
Foz do Iguaçu,
e se hospede no
MELHOR HOTEL
3 estrelas da região

BEST WESTERN
TAROBA
HOTEL

Benefícios:

10% de desconto*



APCEF/PR



Planeja visitar Foz do Iguaçu?
Consulte nossas tarifas
de hospedagem e hospede-se
com conforto e qualidade

FAÇA JÁ SUA RESERVA



O MELHOR HOTEL TRÊS ESTRELAS DE FOZ DO IGUAÇU

Reservas

452102-7770

reservas@hoteltaroba.com.br

Rua Tarobá, 1048 - Centro - Foz do Iguaçu

www.hoteltaroba.com.br

tz
VIAGENS[®]

Benefícios para associados
APCEF/PR

- Desconto de 5% para
pacotes de viagens, locação
de veículos, hospedagem e
intercâmbios.

- Desconto de 8% para
seguro viagem e assessoria
em vistos consulares.

- Desconto de 3% para
cruzeiros.

55 (41) **3010-8866**

tzviagenscuritibashoppingomar

Descontos válidos apenas para compras na loja do Shopping Omar.
Rua Comendador Araújo, 268, Loja CA 27A, Centro - Curitiba/PR

Os descontos incidem somente sobre as tarifas e não inclui as taxas e impostos.

#richterpravoce

*A Richter joias chegou em Curitiba
especialmente para você.*

*15% de desconto para todos os associados da APCEF.
Descontos não cumulativos.*


RICHTER

• ParkShopping Barigui • Piso térreo – Loja 1035A

 Richterjoias  @richterjoias