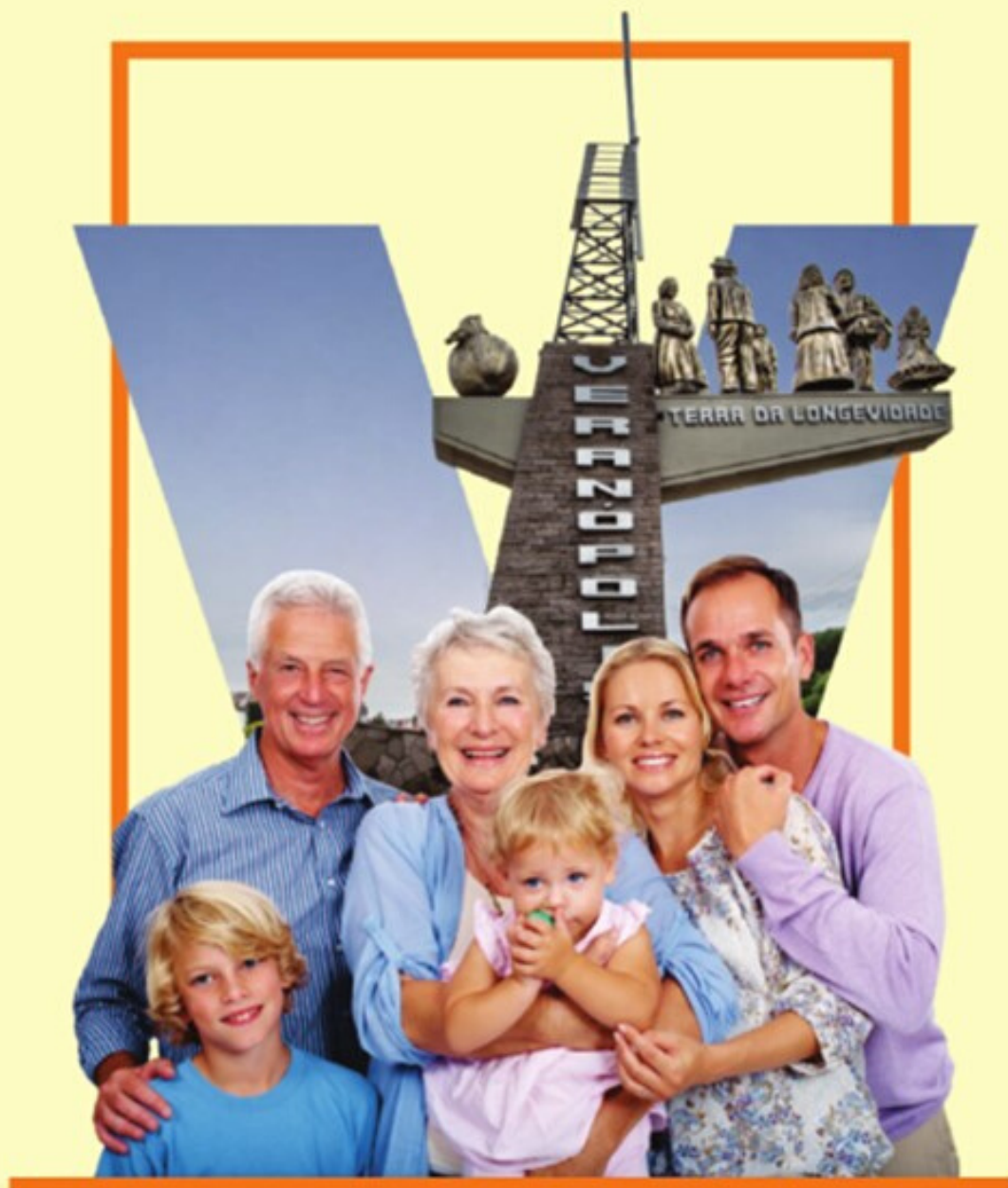




GUIA DO BEM VIVER

VERANÓPOLIS | RS . SERRA GAÚCHA



VERANÓPOLIS
CIDADE
PARA TODAS AS
IDADES

GUIA DO BEM VIVER

Reconhecido pela Organização Mundial de Saúde desde 2016, Veranópolis faz parte da rede Global de Cidades e Comunidades Amigas do Idoso. O reconhecimento se deu a partir da realização do projeto “Município Para Todas as Idades” desenvolvido desde o ano anterior pelo Conselho Municipal do Idoso de Veranópolis junto à Prefeitura e com apoio técnico do Centro Internacional de Longevidade Brasil e apoio financeiro da CPFL Energia S.A.

Para melhor acolher os idosos e turistas, as Secretarias de Turismo e Cultura e de Desenvolvimento Econômico, juntamente com a ACIV - Associação Comercial Cultural e Industrial de Veranópolis, desenvolveu o Projeto de Qualidade no Atendimento ao Idoso e ao Turista, capacitando comerciantes, prestadores de serviços e empreendedores do turismo e seus estabelecimentos para bem acolher a todos.

Este guia apresenta o compromisso deste grupo de empreendedores com a hospitalidade, além de dicas e informações úteis. Aqui a hospitalidade não tem idade.

OS 10 PRINCÍPIOS DA HOSPITALIDADE E BEM ACOLHER DE VERANÓPOLIS

1

Ouvimos e valorizamos as histórias das pessoas;

2

Buscamos a capacitação e conhecimento constantes;

3

Buscamos melhorias permanentes na acessibilidade para todos;

4

Esperamos superar as expectativas no atendimento com excelência, humildade, respeito e cordialidade;

5

Acolhemos em sintonia com os desejos e necessidades do idoso;

6

Cuidamos de todos os detalhes da permanência do turista na cidade;

7

Saudamos e recebemos com sorriso;

8

Ofertamos experiências e vivências que enaltecem a longevidade;

9

Somos autênticos e originais sem esquecer da inovação;

10

Valorizamos a cultura local e o saber viver.



01

EXPERIÊNCIA

Com mais de 100 anos de atuação, a entidade é dirigida por empresários que atuam voluntariamente com o objetivo de promover e fortalecer o desenvolvimento dos associados e contribuir para a qualidade de vida da comunidade. Oferece inúmeros serviços, destacam-se os treinamentos, palestras e proteção ao crédito. Apoia a realização de grandes eventos e participa de todos os conselhos municipais. Dispõe de um moderno Centro de Eventos com até 120 lugares em auditório, salas de apoio e serviços.

INFORMAÇÕES



Horário de Atendimento
Segunda-feira a Sexta-feira:

- 8h 30min às 11h 30min
- 13h 30min às 18h 30min



End.: Alameda Santos Dumont,
525 . Femaça



Telefone: 54 3441.1099



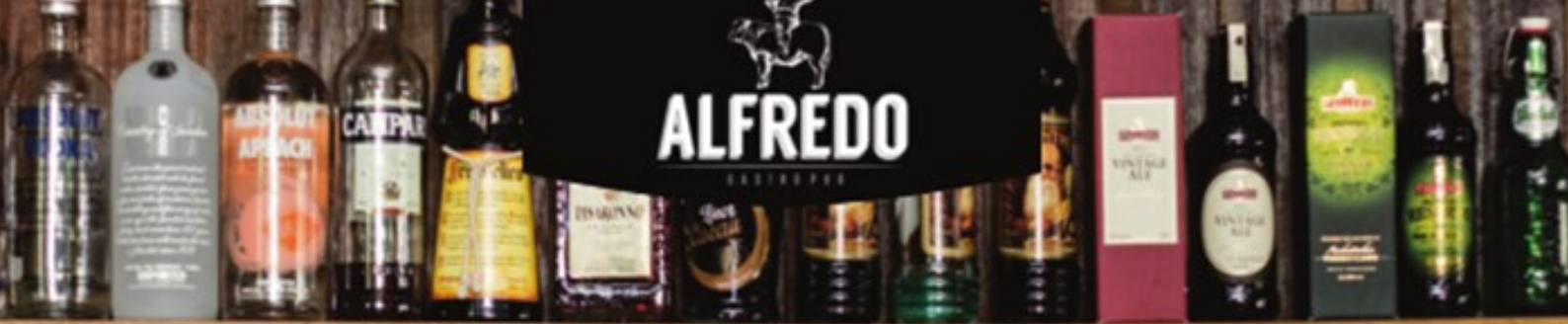
FanPage: /acivrs



Site: www.acivrs.com.br



E-mail: acivrs@acivrs.com.br



02

EXPERIÊNCIA

Um lugar descontraído com decoração temática rocker, ótima carta de cervejas, cardápio com cortes nobres de carnes, hambúrguer gourmet e diversas opções à la carte. Ao meio dia é servido almoço executivo.

INFORMAÇÕES



Horário de Atendimento

Segunda-feira a Sexta-feira:

- 11h 30min às 13h

Terça-Feira a Sábado:

- A partir das 19h
- Aceitamos cartão de crédito.



End.: Rua Alfredo Chaves, 321



Telefone: 54 3441.6606



FanPage: /alfredogastropub



Atendimento bilíngue e personalizado no âmbito imobiliário com foco no agenciamento de compra e venda residencial e empresarial.

CRECI 009869.

INFORMAÇÕES

 **Horário de Atendimento**
• Sob Agendamento

 Telefone: 54 9 8153.9420

 E-mail: mariobpj@gmail.com.br

Prestadora de serviços especializada em construção civil, pinturas e lavagens prediais e residenciais, manutenções em geral, elétrica, conserto de coberto, encanamento, limpeza de caixas d'água, desentupimento e dedetização. Possui experiência no atendimento a empreendimentos turísticos, a confiança e a qualidade são valores que cultivamos.

INFORMAÇÕES

 **Horário de Atendimento**
• Sob Agendamento

 End.: Rua Andrade Neves, 123

 Telefone: 54 9 9667.6605

 E-mail: fernandoneto.pinturas@hotmail.com.br



05

EXPERIÊNCIA

A arte em madeira criada pelas mãos do escultor Eraldo Fontana, móveis sob medida, entalhe em móveis, esculturas com a técnica do estuque são algumas das inúmeras peças e obras exclusivas que o artista comercializa em seu espaço, juntamente com o artesanato cultural.

INFORMAÇÕES

Horário de Atendimento

Diariamente:

- 8h às 11h 30min
- 13h 30min às 18h

 End.: BR 470, Km 178,5, 530

 Telefone: 54 3441.1497
54 9 9156.7809

 E-mail: casafontana@gmail.com



06

EXPERIÊNCIA

A ARTEVE - Associação dos Artesãos de Veranópolis desde 1993 faz da arte, tradição e da cultura os seus diferenciais para através do artesanato em lã, fio, madeira, palha, vime, tinta, tecido e outros materiais, aplicados a técnicas específicas, oferecer aos visitantes, turistas e à comunidade local peças diferentes e feitas com amor. A exposição, venda e atendimento fica na Casa Saretta, um dos pontos turísticos de Veranópolis.

INFORMAÇÕES



Horário de Atendimento

Segunda-feira a Sexta-feira:

- 8h às 11h 30min
- 13h 30min às 17h

Sábados, Domingos e Feriados:

- 10h às 16h



End.: BR 470, Km 177
esquina com 24 de maio



Telefone: 54 3441.7695



FanPage: /ArteveOficial



07

EXPERIÊNCIA

Inaugurada em 1970, a Biblioteca Pública Mansueto Bernardi conta com belo acervo de obras históricas e atuais e oferece o serviço de empréstimo e consulta de livros, revistas, jornais, cds, folhetos e acesso à internet. Dispõe de banheiros, ampla área de circulação, espaço para leitura, salas para atividades relacionadas e climatização para maior conforto de seus visitantes.

INFORMAÇÕES



Horário de Atendimento

Segunda a Sexta-feira:

- 8h 30min às 18h



End.: Av. Pinheiro Machado, 770



Telefone: 54 3441.7615



FanPage: /bibliotecaveranopolis



Site: pmv.phlnet.com.br



E-mail: biblioteca@veranopolis.rs.gov.br



08

EXPERIÊNCIA

A clínica conta com equipamentos de alta tecnologia para tratamentos de emagrecimento, gordura localizada, rejuvenescimento, preenchimento facial, acompanhamento nutricional, dentre outras soluções para melhorar a qualidade de vida e autoestima. Com profissionais qualificados e especializados, atendimento receptivo e amplo portfólio de atendimento.

INFORMAÇÕES



Horário de Atendimento

Segunda-feira a Sexta-feira:

- 8h às 19h

Sábado:

- Sob Agendamento



End.: Av. Júlio de Castilhos, 753
Sala 106, 2º andar . Centro



Telefone: 54 9 8112.9604



FanPage: /clinicabiolive



E-mail: clinicabiolive@clinicabiolive.com.br



09

EXPERIÊNCIA

O Reino da Longevidade dispõe de um espaço que pretende lhe encantar. Conta a história de uma família italiana que mantém a mais de 150 anos o ofício de marceneiro, tradição que pode ser vista e adquirida nos móveis exclusivos do local. Na cafeteria, seus sentidos serão aguçados através de cafés e lanches típicos da gastronomia regional, como a deliciosa torta de maçã. O Reino também oferece Passeio de Jeep ou Rural Willys pelas paisagens do interior de Veranópolis na Rota Segredos da Maçã. Memorial, Móveis, Bazar, Cafeteria e Passeio Rural tudo em um único espaço.

INFORMAÇÕES



Horário de Atendimento

Fábrica de Móveis:

Segunda-feira a Sexta-feira:

- 8h 30min às 11h 30min
- 13h às 17h

Cafeteria:

Sábado, Domingo e Feriado:

- 14h às 18h 30min



End.: Rua Guerino Cosmo Rigon, 465
Monte Bérico



Telefone: 54 3441.0029
54 9 9659.9088



FanPage: /reinodalongevidade



Site: www.reinodalongevidade.com.br



E-mail: contato@reinodalongevidade.com.br



10

EXPERIÊNCIA

Instalada em edificação tombada como patrimônio histórico e cultural, a Casa da Cultura recebe os principais eventos culturais da cidade. Lá estão o Museu Histórico Municipal, o Memorial José Lewgoy, Vila Ricordi, a Galeria Fotográfica, Oficinas, Memorial Frei Rovílio Costa, Memorial Fiorindo Dalla Coletta e o Salão Nobre Sílvio Pellico em estilo Art Decó. A visita guiada dura em média 1 hora.

INFORMAÇÕES

-  **Horário de Atendimento**
Segunda-feira a Sexta-feira:
- 8h 30min às 17h
- Sábado e Domingo:*
- 10h às 16h
- Feriados:*
- 14h às 17h

 End.: Rua Carlos Barbosa, 55
Centro

 Telefone: 54 3441.4416

 E-mail: cultura@veranopolis.rs.gov.br

**11****EXPERIÊNCIA**

Oferece serviço de empréstimos consignados para aposentados e pensionistas do INSS, dentre outras soluções em crédito sob consulta, especialmente para o público idoso. Agilidade e flexibilidade no atendimento são os diferenciais.

INFORMAÇÕES

-  **Horário de Atendimento**
Segunda-feira a Sexta-feira:
- 8h às 12h
 - 13h às 18h
- Sábado:*
- Sob agendamento

-  End.: Rua Carlos Barbosa, 69
Centro
-  Telefone: 54 3441.7730
54 9 8425.0619
-  E-mail: credmaais@gmail.com
-  Site: www.credmaais.com.br



12

EXPERIÊNCIA

Com localização central, o Hotel Princesa dos Vales possui 48 apartamentos distribuídos em 2 distintas categorias. Oferece farto café da manhã, sala de eventos, internet wi-fi sem custo, estacionamento, dentre outros serviços para sua comodidade, seja a lazer ou a negócios.

INFORMAÇÕES

Horário de Atendimento

- Atendimento Permanente (24 horas)

 End.: Av. Osvaldo Aranha, 1106 Centro

 Telefone: 54 3441.1499

 Fanpage: /hotelprincesadosvales

 Site: www.princesadosvales.com.br

 E-mail: hotelprincesadosvales@siviero-rs.com.br



Fones:
3441- 4767
3441- 6518

13**EXPERIÊNCIA**

Há mais de 25 anos o Jornal Estafeta atua em Veranópolis e região levando entretenimento e informação com credibilidade e profissionalismo a todos os seus leitores, valorizando os eventos realizados pela comunidade regional.

INFORMAÇÕES

-  **Horário de Atendimento**
Segunda-feira a Sexta-feira:
- 8h às 11h 30min
 - 13h às 18h
- Sábado:*
- 8h às 11h 30min

-  End.: Rua 24 de Maio, 950
Sala 05 . Centro
-  Telefone: 54 3441.4767
-  FanPage: /oestafeta
-  Site: www.oestafeta.com.br
-  E-mail: jornalestafeta@terra.com.br



14

EXPERIÊNCIA

Com ampla variedade de roupas, calçados e acessórios para bebês, crianças e adolescentes de 0 a 16 anos, a Loja Pedacinho tem como diferenciais marcas de qualidade e exclusivas, ótimas condições de pagamento, atendimento flexível e personalizado com espaço kids para diversão das crianças.

INFORMAÇÕES



Horário de Atendimento

Segunda-feira a Sexta-feira:

- 8h 45min às 12h
- 13h 30min às 18h 30min

Sábado:

- 8h 45min às 12h



End.: Av. Osvaldo Aranha, 860
Centro



Telefone: 54 3441.4166



FanPage: /loja.pedacinho



E-mail: lojapedacinho@hotmail.com



15

EXPERIÊNCIA

Localizado na entrada da cidade, o Mascaron Restaurante Giratório é parada obrigatória para quem visita a região. Situado no topo da Torre Mirante da Serra, é o único restaurante giratório do país e o acesso é feito através de um elevador panorâmico. Com seus 79,5 metros de altura, é uma ótima opção para admirar a vista da serra. O restaurante serve rodízio de comida típica italiana ao meio-dia e rodízio ou à la carte à noite.

INFORMAÇÕES

Horário de Atendimento

Almoço:

Terça-Feira a domingo:

- 11h 30min às 14h

Jantar:

Sexta-Feira a Sábado:

- 19h 30min às 22h

 End.: BR 470, Km 178

 Telefone: 54 3441.8350
54 9 9902.7920

 FanPage: /restaurantegiratorio

 Site: www.restaurantegiratorio.com.br

 E-mail: reservas@restaurantegiratorio.com.br



16

EXPERIÊNCIA

Marca que a há mais de 30 anos conquistou o Brasil com seus produtos de alta qualidade. Em Veranópolis você pode encontrar os produtos Boticário e uma equipe pronta para bem receber e atender as suas expectativas e necessidades. Venha nos visitar!

INFORMAÇÕES

**Horário de Atendimento***Segunda-feira a Sexta-feira:*

- 8h 30min às 12h
- 13h 30min às 18h 30min

Sábado:

- 8h 30min às 12h
- 14h às 17h



End.: Av. Osvaldo Aranha, 995



Telefone: 54 3441.6333



FanPage: /O-Boticário

Site: www.boticario.com.br



17

EXPERIÊNCIA

Localizada próxima ao Arco Norte, um dos pontos turísticos de Veranópolis, a Loja Passionnata encontra-se em uma edificação histórica, totalmente restaurada, datada de 1925. Trabalha com marcas de alfaiataria feminina e tornou-se referência para eventos e ocasiões especiais, com ampla variedade de tamanhos, do 34 ao 60. O atendimento personalizado em amplo e aconchegante espaço, fazem da loja uma excelente opção para senhoras e jovens senhoras.

INFORMAÇÕES

-  **Horário de Atendimento**
Segunda-feira a Sexta-feira:
- 8h às 11h 30min
 - 13h 30min às 18h
- Sábado:
- 9h às 12h

 End.: Av. Osvaldo Aranha,
1621 . Centro

 Telefone: 54 3441.7831
54 9 8123.0687

 FanPage: /PassionnataModaFeminina

 E-mail: passionnata@inovaflex.com.br



18

EXPERIÊNCIA

Há mais de 16 anos o Restaurante Dom Vital dedica-se a oferecer o melhor da culinária para seus clientes, aliado ao bom atendimento. Serve buffet com 20 opções de pratos quentes e 30 pratos frios, além de diversas e saborosas sobremesas. Localizado no centro de Veranópolis ao lado da Casa da Cultura, conta também com estacionamento próprio e dois acessos, sendo um adequado para cadeirantes.

INFORMAÇÕES



Horário de Atendimento

Diariamente:

- 11h às 14h



End.: Rua Carlos Barbosa, 99
Centro



Telefone: 54 3441.2044



FanPage: /restaurantedomvital



Site: www.restaurantedomvital.com.br



E-mail: contato@restaurantedomvital.com.br



19

EXPERIÊNCIA

Especializada em soluções em projetos, conta com profissionais dedicados que poderão colaborar na formulação inicial da sua ideia, seja de construir, ajustar ou ampliar. Regularizamos seu empreendimento em atendimento aos órgãos regulamentadores. A SULPRO acompanha o seu projeto em todas as instâncias e atua durante a execução do serviço.

INFORMAÇÕES



Horário de Atendimento
Segunda-feira a Sexta-feira:

- 8h às 11h 45min
- 13h 30min às 17h 30min



End.: Av. Osvaldo Aranha, 1262
Palugana



Telefone: 54 3441.4119
54 9 9943.4151



FanPage: /sulprors



E-mail: contato@sulpro.com.br



20

EXPERIÊNCIA

Encontrar-se com a natureza, descobrir ou reencontrar o silêncio, os perfumes, os sons silvestres e os sabores. Desvendar o universo da ecologia, o poder das ervas medicinais, os mistérios da agroecologia, bioclimatologia, o ecossistema, entender os dois grandes movimentos do Planeta, o Ciclo do Sol e as 4 Fases da Lua. Enfim, redescobrir o que só na natureza encontramos, a plenitude da saúde e da vida através de vivências incríveis. Assim é o atrativo turístico Tedesco Villa D'Asolo, este paraíso existe e está esperando por você.

INFORMAÇÕES



Horário de Atendimento

- Sob Agendamento



End.: Comunidade de Nossa Senhora da Paz . Veranópolis



Telefone: 54 3441.8389
54 9 9145.8913
54 9 9943.0868



FanPage: /villadasolo



E-mail: agro.eco.turismo@hotmail.com



21

EXPERIÊNCIA

Com mais de vinte anos de experiência como guia de turismo na Região Uva e Vinho, principalmente no receptivo da cidade de Veranópolis, dispõe de roteiros e passeios pré-elaborados, como "As aventuras da minha infância", "Safari Urbano" e "Segredos da Longevidade". Também organiza roteiros específicos de acordo com as necessidades dos clientes, sejam grupos ou particulares. Venha sentir o cheiro de mato, o vento bater no rosto e curtir a sensação de liberdade!

INFORMAÇÕES



Horário de Atendimento

- Sob Agendamento
- City Tour
- Jeep
- Trilhas
- Rural



Telefone: 54 3441.2180
54 9 9698.7350
54 9 9115.5963
54 9 8103.9152



FanPage: /toni.formaiari



Site: www.toniformaiari.com.br



E-mail: toniformaiari@pressa.com.br



22

EXPERIÊNCIA

Localizado em um belíssimo parque de pinheiros e árvores nativas, possui 11 cabanas com 22 apartamentos independentes, todos climatizados e avarandados. Um lindo bosque com lago ideal para atividades ao ar livre e caminhadas, piscina, ampla sala de estar com lareira, dois terraços, playground e as delícias do café da manhã, fazem do Verona Parque Hotel um local perfeito para o lazer e o descanso.

INFORMAÇÕES

Horário de Atendimento

- Atendimento Permanente (24 horas)

 End.: BR 470, Km 176, 2414

 Telefone: 54 3441.1566

 FanPage: /veronaparquehotel

 Site: www.hotelverona.com.br

 E-mail: veronaht@terra.com.br



23

EXPERIÊNCIA

Com fabricação própria, a Tenda Vicenza oferece diversificadas opções em produtos coloniais, como pão assado em forno a lenha, biscoitos, massas e pizzas, preparados com carinho e receitas de família. Além de comercializar uma grande linha de produtos típicos, como queijos, salames, copas, vinhos, geleias, dispõe de uma cafeteria com serviço de lanches, cafés, e também um mini mercado.

INFORMAÇÕES

Horário de Atendimento

Segunda a Sábado:

- 7h às 19h

Domingos:

- 8h às 12h

 End.: BR 470, Km 184

 Telefone: 54 3441.0012

 FanPage: /vicenza.colonial

 E-mail: vicenza.colonial@gmail.com

EXPERIÊNCIA

Localizada em meio a natureza em um distrito próximo a Veranópolis, a vinícola familiar produz uma linha de produtos com características próprias. Recebe os visitantes com a originalidade peculiar das famílias italianas. Oferece degustação de vinhos, sucos e espumantes e também disponibiliza a comercialização dos mesmos.

INFORMAÇÕES



Horário de Atendimento

Segunda-feira a Sábado:

- 7h 30min às 11h 30min
- 13h 30min às 17h 30min



End.: Lajeadozinho, 1º Distrito
Veranópolis



Telefone: 54 3441.0163
54 9 9911.0735



FanPage: /antonio.bin.



E-mail: vinicolaantonioabin@hotmail.com

EXPERIÊNCIA

A tradição do trabalho na terra, a arte e o amor no cultivo da videira fez com que nascesse a Vinícola Simonetto, que há mais de uma década elabora vinhos varietais e de mesa artesanalmente. A visita tem duração média de 1h onde os visitantes conhecem o processo de fabricação e podem degustar os produtos. Com agendamento prévio também é possível provar o “merendim” tradicional lanche típico italiano e participar da experiência da “Sabrage da Longevidade”. Grupos sob agendamento.

INFORMAÇÕES



Horário de Atendimento

Terça-Feira a Sexta-feira:

- 13h 30min às 18h

Sábados e Domingos e Feriados:

- 9h 30min às 11h 30min
- 13h 30min às 18h



End.: Acesso pela BR 470, Km 184
em Est. Pavimentada . Monte Bérico



Telefone: 54 3441.0000



FanPage: /vinicolasimonettooficial



Site: www.vinicolasimonetto.com.br



E-mail: contato@vinicolasimonetto.com.br

VERANÓPOLIS

Veranópolis, na serra gaúcha, é uma terra de descobertas, de pioneirismo e de encantamentos. Hoje, é conhecida como a Terra da Longevidade. E não é por acaso: pesquisas científicas confirmaram que nesta cidade se vive mais e melhor. Gastronomia, tradição, religiosidade e belas paisagens.

Terra que preserva sua cultura e suas belas edificações, como a Casa Saretta, que recebe o visitante na sua chegada, o Portal Monumento, na entrada da cidade e celebra a colonização italiana no estado e o pioneirismo da cultura da maçã, e a Torre Mirante da Serra, a única do país com restaurante giratório.

Paisagens inesquecíveis e formações naturais são encontradas fora do perímetro urbano. Além de visitas às propriedades rurais onde se pode conhecer a cultura italiana, aprender mais sobre agroecologia e produção de vinhos e fazer trilhas por entre matas e animais silvestres.

Cidade conhecida pela boa acolhida aos turistas, Veranópolis oferece gastronomia típica, artesanato local e muitas experiências.



SEGREDOS DA LONGEVIDADE PARA UMA VIDA MAIS LONGA COM QUALIDADE:

- Tenha uma boa rede de convívio: familiares, vizinhos, grupos comunitários, grupos de terceira idade. A amizade mantém a mente ativa e a alma jovem.
- Tenha uma alimentação saudável: dê preferência para carnes, ovos, frutas, verduras e legumes produzidos no seu quintal. Não precisa de muito espaço para uma hortinha!
- Pratique atividade física diariamente: cuida de sua horta, caminhe mais, faça exercício físicos. Ah! Não esqueça de consultar seu médico antes.
- Beba moderadamente vinho tinto ou suco de uva diariamente. O resveratrol pode combater inflamações e oferece proteção contra doenças cardiovasculares. Consulte seu médico antes. E não misture medicação com bebida alcóolica.
- Tenha fé. Acreditar em coisa boas e emanar bons sentimentos trazem boas sensações, une pessoas e transforma a vida. Muitas curas na medicina e acontecimentos são explicados apenas com a intervenção da fé.
- Viva em lugar agradável, evite o stress, busque atividades que te deem prazer, mantenha as amizades.
- Respeite e valorize a sabedoria e a tradição dos mais velhos. Conviva com eles, no jantar, nos encontros de família, nas festividades religiosas, nas atividades diárias.

É assim que os veranenses vivem mais e melhor!

DICAS DE BEM VIVER

- Pratique atividade física ou práticas corporais regularmente;
- Busque orientação de um profissional de saúde;
- Solicite orientação com equipe da Farmácia Central do Município para organizar os melhores horários e combinações de medicações indicadas pelo seu médico;
- Escove os dentes todos os dias após cada refeição e também uma última vez antes de dormir. Troque a escova de dentes regularmente;
- Complemente a escovação passando fio dental entre todos os dentes e escove sua língua. Seu dentista pode te orientar;
- Se você utiliza uma prótese parcial removível (ponte móvel) ou total (dentadura), limpe-a fora da boca com sabão ou pasta de dente pouco abrasiva e escova de dentes macia. Antes de recolocá-la na boca, escove os dentes e limpe a gengiva, o céu da boca e a língua;
- Consulte seu dentista regularmente.

Fonte: Ministério da Saúde

PREVINA-SE CONTRA QUEDAS

- Evite tapetes soltos;
- As escadas e os corredores devem ter corrimão dos dois lados;
- Use sapatos fechados com solado de borracha;
- Coloque tapete antiaderente no banheiro;
- Evite andar em áreas com piso úmido;
- Evite encerar a casa;
- Evite móveis e objetos espalhados pela casa;
- Deixe a luz acesa à noite caso você se levante;
- Espere que o ônibus pare completamente para você subir ou descer;
- Coloque o telefone em local acessível;
- Utilize sempre a faixa de pedestres;
- Se necessário, use bengalas, muletas ou instrumentos de apoio. O importante é a sua segurança.

Fonte: Ministério da Saúde

TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1

Faça três refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar) e, caso necessite de mais, faça outras pequenas refeições saudáveis nos intervalos.

2

Dê preferência aos grãos integrais e os alimentos na sua forma mais natural. Inclua nas principais refeições alimentos como arroz, milho, batata, aipim.

3

Inclua frutas, legumes e verduras em todas as refeições ao longo do dia.

4

Coma feijão com arroz, de preferência no almoço ou no jantar.

5

Lembre-se de incluir carnes, aves, peixes, ovos, leite e derivados em pelo menos uma refeição durante o dia. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna os alimentos mais saudáveis.

6

Use pouca quantidade de óleos, gorduras, açúcar e sal no preparo dos alimentos.

7

Beba água mesmo sem sentir sede, de preferência nos intervalos das refeições.

8

Evite bebidas açucaradas (refrigerantes, sucos e chás industrializados), bolos e biscoitos recheados, doces e outras guloseimas como regra da alimentação.

9

Fique atento(a) às informações nutricionais dos rótulos dos produtos processados e ultraprocessados para favorecer a escolha de produtos alimentícios mais saudáveis.

10

Sempre que possível, coma acompanhado(a) de alguém.



VERANÓPOLIS

cidade amiga das pessoas

Secretaria de Turismo e Cultura
Secretaria de Desenvolvimento Econômico



Veranópolis

Terra da Longevidade • Berço Nacional da Maçã

Centro de Atendimento ao Turista . CAT

BR 470, km 177, nº 2201 (esquina Rua 24 de Maio) . Casa Saretta
54.3441.5953 | turismo@veranopolis.rs.gov.br

Secretaria de Turismo e Cultura

54.3441.2232 | turismo@veranopolis.rs.gov.br

Secretaria de Desenvolvimento Econômico

54.3441.1477, ramal 2008 | sedec@veranopolis.rs.gov.br

www.veranopolis.rs.gov.br