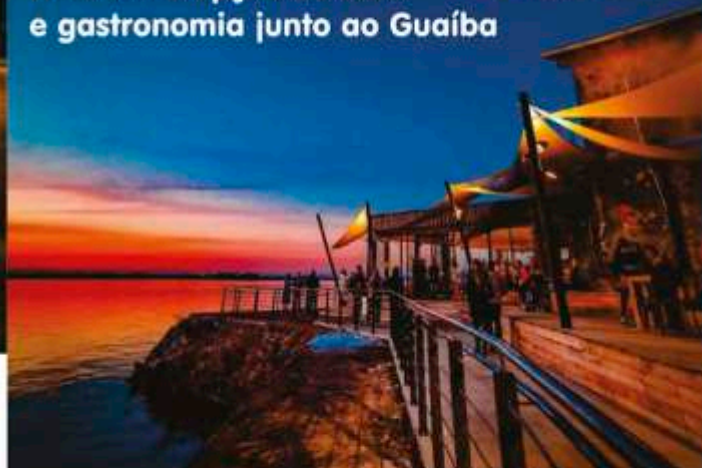




## Cais Embarcadero

Uma nova opção de lazer e gastronomia junto ao Guaíba



Inaugurado durante a pandemia, em maio de 2021, o Cais Embarcadero já vem ganhando o coração dos gaúchos. Um local que une espaços de lazer e gastronomia com a beleza da vista e do pôr do sol do Guaíba. A melhor utilização da orla do Guaíba era um antigo sonho dos porto-alegrenses, se espelhando no Puerto Madero, em Buenos Aires.

O novo complexo foi construído em uma parte dos galpões da Cais revitalizados e está localizado entre a Usina do Gasômetro e o Cais Mauá. O local conta com dois espaços dedicados à gastronomia: a Travessa Pôr do Sol e a Alameda Gourmet. O primeiro reúne os restaurantes com seus salões próprios, já no

segundo ambiente, as operações estão instaladas em containers e as mesas são para compartilhar, como em uma praça de alimentação.

Para os restaurantes da Travessa Pôr do Sol é necessário fazer reserva. Já na Alameda Gourmet não é preciso reservar a mesa, o atendimento é por ordem de chegada e as opções são bem variadas, com cafês, bebidas e lanches. Além da gastronomia, o Cais tem um playground para as crianças e cadeiras em areias, simulando uma prainha.

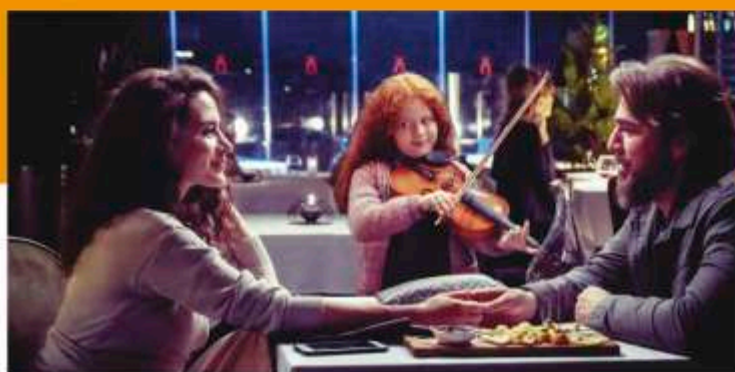
## DICA de filme

### O Violino do Meu Pai

Drama – Turco - Duração: 1h12  
Disponível na Netflix

O Violino do Meu Pai é um drama turco que acabou de ser lançado na Netflix e vem encantando o público pela história emocionante de uma menina órfã, que sofre a dor do luto, do abandono na infância e vê na música um meio de transformação na sua vida e na do seu tio. Um violinista talentoso, mas marcado pela dureza e insensibilidade, frutos de traumas de infância de violência e abandono.

Mesmo que cheio de clichês em seu enredo e com um certo excesso de elementos



para provocar a emoção do público, o filme é lindo, emociona e com certeza leva o público às lágrimas. Além da belíssima interpretação dos atores principais, O Violino do Meu Pai encanta pela trilha sonora, principalmente aos apaixonados por violino, e também pela fotografia, pois mostra as belezas históricas e modernas de Istambul.

Com certeza, um belo filme para se assistir em família!



# VOCÊ É CONFIANTE?

Quando foi a última vez que você disse "EU SOU CAPAZ!"?

Liste ao lado as habilidades que você julga ser muito bom, aquelas em que você se orgulha de ser capaz de realizar.

Agora pense: quais são as habilidades que você gostaria de aprender e ser capaz de realizar com maestria, demonstrando muita confiança e autoestima?

---

---

---

---

---

---

---

---

Você sabia que a autoconfiança é um sentimento que demanda uma avaliação própria das suas habilidades? É um complexo estado emocional interno, que é influenciado por múltiplos fatores.

Isso quer dizer que podemos ensinar nosso cérebro a ser mais autoconfiante, através de atividades diversificadas que estimulam a neuroplasticidade cerebral.

Quando nos tornarmos mais confiantes, conseguimos desafiar nossos limites e alcançamos nossos objetivos.

Nas aulas do SUPERA treinamos justamente esta variedade de estímulos para o nosso cérebro, tornando-o mais ativo e saudável, proporcionando o bem estar, a confiança e a autonomia.

C		B		F	
A				B	
E		F			A
D			F		
	D				E
	C		D		

## VOCÊ CONHECE O SUDOKU?

SUDOKU é um quebra-cabeça japonês no qual precisamos preencher a grade sem que os elementos se repitam nas linhas, nas colunas e nas figuras em destaque. Para resolvê-lo é necessário ter certeza sobre quais caracteres serão colocados nos espaços em branco.


O SUDOKU é mais um desafio **SUPERA** para você!!

Resolva e confira o resultado no QR Code ao lado escrevendo:

Quero a resposta do Desafio 2!



Unidade Ipanema. Av. Coronel  
Marcos, 2050.

 (51) 9 9857 - 5510