LA FEMME

A SUA REVISTA FAVORITA

Ano X - Edição 112
Janeiro 2019

PARA O ANO NOVO,
GRANDES HISTÓRIAS!

Confira a história inspiradora da vencedora do nosso 1º Concurso Cultural!

Fabiana Carla

VENCEDORA DO CONCURSO "VOCÊ NA CAPA"

Foto Renato Leal
Look: Avadore
Make: Rosane Makeup

LF2019X11201

Radiodonto

Radiologia Odontológica

A Radiodonto existe no mercado de Radiologia Odontológica há mais de 14 anos, tendo como principal objetivo oferecer serviços e atendimentos de qualidade nas cidades e entorno de onde atuamos. Oferecemos atendimento através de convênios como: Amil Dental, Petrobrás, Sul América, InterOdonto, Uniodonto, Unimed Odonto, Prima Vida, OAF, SEDAF ClinLagos. Estamos sempre dispostos a inovar e oferecer os melhores serviços da região, investindo constantemente em novos equipamentos e em uma equipe qualificada.

Convidamos todos a conhecer nossas clínicas:

Araruama - (22) 2665.0050
98837.7838 | Av. Brasil n° 10, sala 603 - Politécnica, Centro

Bacaxá - (22) 2031.0050
98858.0050 | R. Beatriz Amaral n°26, sala 03 - Centro

Conte com a nossa experiência!

Inovação e Qualidade!

Já conhece a última novidade em tecnologia da Odontologia Atual?

O Scanner IntraOral é uma das tecnologias mais atuais que garante um resultado de altíssima qualidade em todas as especialidades da odontologia e livre de desconforto. São diversos benefícios para o dentista e para seus pacientes!

O Scanner é um avanço na era digital da Odontologia que você encontra aqui na Radiodonto!

FELIZ ANO NOVO!

Em seu caloroso escritório no Inferno, o "Capeta-Mor", figura inteligente, sagaz e profundo conhecedor das fraquezas humanas, tomou conhecimento através de comparações dos relatórios de seus auxiliares, que estava caindo a demanda de empresários encaminhados ao Inferno. Após esmurrar a mesa demonstrando a sua revolta com a queda do seu mercado preferido, convocou uma reunião extraordinária com seus três "assessores infernais de marketing". Aos berros, exigiu de seus auxiliares, sob ameaça, uma solução imediata para corrigir esta grave distorção de mercado.

Após uma semana de estudos a comissão se reuniu com o "Capeta-Mor", e apresentaram suas sugestões para a solução de tão grave problema: O primeiro, "Pós-Graduado em Apuros Mercadológicos", assim sugeriu: "Mestre, vamos fazer com que cresça a ganância dos empresários. Que eles aumentem seus preços, que gerem inflação, que suas vendas caiam, que eles ponham a culpa no governo, que o governo ponha a culpa neles, e o caos será reestabelecido". - O "Capeta-mor" enfurecido retrucou: O quê... Você quer que volte a ser tudo como antes? Excesso de demanda, Não!!!

O segundo, "MBA - Em Distorções de Comunicação", cheio de confiança, com a voz empostada, assim colocou: "Querido Mestre, faça com que os empresários se comuniquem melhor, tenham confiança entre si, de forma que em pouco tempo eles comecem a desconfiar um dos outros, pois vão achar que seja impossível haver entre os empresários tal tipo de convivência cordial". O "Capeta-Mor" assim vociferou: Você quer que eu enlouqueça? Se isso acontecer, a demanda vai aumentar é no andar de cima. E aquele que todos chamam de "TODO PODEROSO", vai ficar muito contente com a nossa incompetência.

O terceiro, ainda "Aprendiz em Diabolices de Marketing", assim colocou: É simples, Mestre... Vamos fazer com que eles pensem que serão "ETERNOS". Assim, deixarão de cuidar das coisas de hoje, vão deixar tudo para depois; vão cancelar a propaganda, sua única forma de conquistar novos clientes; vão pensar que seus concorrentes morrerão em breve, e que o mercado ficará só para eles; não vão se preocupar em melhorar nada. Vão deixar de cuidar da sua saúde física e da saúde da empresa. Não vão melhorar a Qualidade no Atendimento ao Cliente. Vão achar que cliente é igual a biscoito, perde-se um, ganha-se oito. Vão achar que só eles sabem e entendem de tudo. Que o mundo é cheio de incompetentes. Seus funcionários serão tratados como peças descartáveis. Sempre virá um melhor... E assim, quando eles descobrirem que se enganaram, já estarão morando aqui conosco, para sempre.

O "Capeta-Mor" deu uma grande gargalhada e disse: BRAVOS! Esta sim, é uma idéia genial! "VAMOS COLOCÁ-LA EM PRÁTICA!!!"

Você, meu paciente leitor, poderá achar estranho, mas esta é uma "calorosa", digo, terna, mensagem de VOTOS DE UM FELIZ ANO NOVO!

Que você não pense que será eterno, que você continue se apaixonando diariamente pela sua empresa, que seus anuncios sejam mais frequentes e que o seu valor maior seja, sempre o de ter a mente aberta, que seus clientes continuem satisfeitos com o seu atendimento, que seus funcionários permaneçam felizes e motivados. Que você inicie o próximo ano enriquecido com uma nova visão de sua empresa, do seu trabalho, de sua família e, de si mesmo. Assim, os seus exemplos, estes sim, ganharão a eternidade!

"QUE DEUS O ABENÇOE E AMPARE, AGORA E PARA TODO O SEMPRE!"

Hilton Nascimento
Diretor Executivo

*Hilton Nascimento é palestrante, autor do livro NÃO FUJA DO MARKETING e acadêmico da AARALETRAS

Para Refletir

"A vida pode não ser a festa que você deseja, mas enquanto estamos por aqui, vamos dançar!"

LA FEMME

EXPEDIENTE

Direção e Jornalista Responsável
Hilton Nascimento
(MTB--34017-RJ)

Fotos
Divulgação e Reprodução da Internet

Para Anunciar
22 2673-8530 /
hn@revistalafemme.com
Atendimento ao leitor
22 2673-8530
contato@revistalafemme.com
facebook.com/revistalafemme
www.revistalafemme.com.br
Endereço
Av. Brasil, 141 - Sala 604
Ed. The Office, Centro
Araruama - RJ

Distribuição Direcionada
Araruama - Saquarema - Iguaba Grande - Cabo Frio

Os artigos, fotos e colunas assinadas são de inteira responsabilidade de seus autores, inclusive quanto a sua origem, não expressando a linha editorial deste veículo.
As pessoas mencionadas nesta revista, inclusive no expediente, com funções específicas, são meros colaboradores, não tendo portanto nenhum vínculo empregatício com a Revista La Femme.

É expressamente proibida a divulgação total ou parcial do conteúdo desta publicação, incluindo textos ou fotos, sem prévia autorização.

Dicas da Ninon

Continua repercutindo favoravelmente o sucesso retumbante do evento: DESTAQUE DA REVISTA LA FEMME 2018. Os felizes contemplados com o lindo troféu, o colocam orgulhosamente em destaque nas suas residências ou locais de trabalho. Para a edição de 2019 já estão sendo convidadas algumas pessoas e empresas, serão apenas 21 contemplados. O troféu DESTAQUES DA REVISTA LA FEMME 2019 promete ser ainda melhor, afinal comemoraremos os 10 ANOS DA REVISTA LA FEMME.

Há poucos anos, os serviços dos Correios eram com orgulho os melhores e mais confiáveis entre outros serviços públicos no Brasil. Hoje, passou a ser um dos piores para o público usuário. As correspondências chegam invariavelmente atrasadas e os juros correm por conta do já aviltado contribuinte. Os bancos não querem nem saber. O carteiro que serve a alguns bairros, ao sair de férias, ninguém o substitui, são cerca de 30 dias de atraso. Pode isso?

O Lar de Joanas não é apenas um asilo para idosos como pensa a maioria. Trata-se de um Hotel Residência para a melhor idade, ode eles desfrutam do atendimento cinco estrelas oferecido por funcionários treinados para e assistência médica e enfermagem 24 horas, além de Terapia Ocupacional e Hidroginástica. Faça uma visita ao local e comprove. Tudo com certeza, dentro do seu orçamento. Ligue 2673-4320 e marque uma visita.

Problemas com varizes? Procure o Dr. Bruno Oliveira na ANGIOLAGOS. Além de ser excelente profissional, ele traz novidades para diagnóstico de doenças vasculares, como o VIEN VIEWER FLEX, um novo aparelho que permite a visualização aumentada de veias não visíveis a olho nu. Av Brasil 10 sala 206 – tel. 2665-0700

Enquanto no Rio de Janeiro registramos com tristeza o fechamento de tradicionais livrarias, em Araruama, festejamos o sucesso da LIVRARIA BIG a maior da Região dos Lagos. Vale a pena uma visita. Lagoa Shopping tel. 3021-3850

Esta é mais uma dica que vale a pena conferir: A ÓTICA SAENS PEÑA há 30 anos preza pelo bom preço e qualidade de seus produtos. Especialista em VARILUX e outras marcas de qualidade. Rua Major Felix Moreira, 297 s/ 504 – Ed. Tina Raposo. Tel. 2665-5837 – (Também na Tijuca-RJ)

Conforme havia prometido, a Prefeitura de Araruama não fez uma queima de fogos de artifícios sem explosivos na passagem de ano. Conforme a nossa edição anterior, publicamos o artigo, muito aplaudido por dezenas de leitores, "FOGOS DE ARTIFÍCIO, o terror dos gatos, aves e cães!", onde alertávamos sobre o ruído enlouquecedor para todos os animais nas festas de fim de ano. Prometido, mas não cumprido. Pena!!!

Se precisar de ultrassonografia, procure a ULTRAVIDA, sob a direção da Dra. Maria Cristina Fernandes – Atendimento de qualidade - Grava o seu exame em DVD – Resultados na hora. Av. Brasil, 141 s/508 – Ed. The Office – tel (22) 2661- 6474

No mais... Ano Novo, Governo Novo e Feliz Ano Novo!!!

Notícias para esta coluna
Anote aí: **(22) 2673-8530**
contato@revistalafemme.com

HUMOR

CORPO HUMANO

A professora de Ciências estava dando aula para uma turma da 6ª Série e perguntou:
— Qual é a parte do corpo humano que aumenta quase dez vezes seu tamanho quando é estimulada?
Um grande silêncio tomou conta da sala. E a professora insistiu na pergunta:
— Então, turma. Alguém sabe? Qual é a parte do corpo humano que aumenta quase dez vezes seu tamanho quando é estimulada?
Até que uma das alunas, Natália, que se achava a mais esperta da sala, levanta e diz muito brava para a professora:
— A senhora não deveria fazer uma pergunta dessas para crianças da 6ª Série! Pois eu vou contar para meus pais e eles vão falar com a diretora da escola, e ela vai demitir a senhora! Tudo com base no Estatuto da Criança e do Adolescente! E meus pais ainda vão chamar o Conselho Tutelar para te prender! E para o espanto de Natália, a professora não somente ignorou o ataque dela, como repetiu a pergunta:
— Mais uma vez, pessoal, vou repetir a pergunta. Qual é a parte do corpo humano que aumenta quase dez vezes seu tamanho quando é estimulada?
Então o Rodrigo, um aluno muito tímido mas inteligente, levanta e responde:
— A parte do corpo que aumenta dez vezes seu tamanho quando é estimulada é a pupila, professora!
Ela responde:
— Muito bem, Rodrigo!
Em seguida, vai até Natália, que não sabe onde se esconder de tanta vergonha, e diz:
— E quanto a você, 'mocinha', tenho três coisas para lhe dizer: A primeira é que você não leu a sua lição de casa; A segunda é que você tem uma mente muito suja para sua idade. E a terceira... dez vezes?? Hahaha! Um dia você vai ficar muito, mas muuuuito decepcionada, viu?

Ortodontia (Aparelho Ortodôntico)

Todos os tipos de aparelhos
e para todas as idades.

Eu Sorrir!

"Sempre fui tímida, tinha vergonha de sorrir. Depois que coloquei aparelho na OdontoCompany

SINTO QUE ESTOU PRONTA PARA ENCARAR OS DESAFIOS DA VIDA."

ANNA LUISA MARTINS,
paciente OdontoCompany

Conheça essa e outras histórias sobre como um sorriso transforma vidas em
www.amosorrir.com.br

ARARUAMA/RJ

Rua República do Chile, 108
Centro - Araruama/RJ

(22) **2665-4615**
(22) **99214-5039**
odontocompanyararuama

Paixão pelo seu sorriso.
ODONTO company

Fabiana Carla

Conheça a história inspiradora da vencedora do 1º Concurso Cultural "Você na Capa", selecionada pela equipe de editores da Revista La Femme, juntamente com o time de juradas convidadas.

Meu nome é Fabiana Carla Lima, tenho 38 anos, moro em Bananeiras, Araruama/RJ.

Há quatro anos tenho o privilégio de fazer parte da equipe de Adriana Berbet,,no Salão Perfil Coiffeur, onde sou designer de sobrancelhas, designer de unhas, maquiadora e depiladora.

No ano de 2015 fui diagnosticada com um câncer raro chamado Linfoma de Hodgkin doença que afeta o sistema imunológico. Antes do diagnóstico, apareceu um caroço do tamanho de uma azeitona no meu pescoço, de um dia para o outro sentia dor no local as vezes ficava inchado, porém não me desesperei comecei na saga para tentar descobrir o porquê desse caroço.

O que perdurou três anos até conseguir descobrir o que realmente eu tinha. Nesta época com 35 anos aparentemente saudável, fazia atividades físicas e trabalhava normalmente. Às vezes me sentia cansada, mas nada que pudesse me preocupar. Como tinha uma vida agitada achava que o cansaço era proveniente dessa correria.

Sempre pedindo a Deus, para que me desse a resposta do porquê daquele caroço. Lembro que um dia em oração pedi a Deus para ter uma experiência com ele, pedi a ele um grande Testemunho de Vida, que impactasse outras vidas através das minhas palavras. Sabia do poder de Deus, e acreditava que quando temos fé, ele nos honra e nos dá vitória, pois é nosso General que não perde a Batalha.

E assim foi feito, após três anos indo a vários médicos particulares, fazendo vários exames onde ninguém me dava resposta exata. Um belo dia acordei muito resfriada, era como se estivesse com pneumonia, dor no corpo, febre e rouca a ponto de não sair voz. O caroço, que era do tamanho da azeitona, acordou do tamanho de uma laranja.

Fui encaminhada para o hospital de São Vicente onde fizeram tudo o que estava ao alcance, fiquei internada durante 15 dias, onde fiz tomografia computadorizada com contraste, que foi o único exame onde surgiu a possibilidade de eu estar com câncer.

Mas naquele momento, era necessário fazer a biópsia e eu precisava correr contra o tempo, pois já havia tomado meu mediastino, osso que separa o coração do pulmão.

Quando em São Vicente, sozinha com o médico eu perguntei qual era a doença, disse que era forte e que poderia me contar, ele bateu no meu ombro disse:

Não posso afirmar, pois aparentemente você está bem, porém seus exames me dizem que vai precisar ser forte, e fazer quimioterapia e radioterapia.

Mas só a biópsia poderia me dar exatidão.

Ele saiu, me deixou só...

Fechei a porta me ajoelhei e cantei

"Mestre o vento balançou meu barco
Mestre estou à beira de um naufrágio"

Disse em alta voz, eu sei que estás no barco comigo e me ajudará a passar por essa tempestade, Vem me ajudar!!!

Naquele momento Deus me fez lembrar do que havia pedido em oração e acreditei que era o meu testemunho de fé e de esperança, que com Ele iria vencer. Pedi a Ele para não definhar em cima de uma cama, não perder a alegria e a fé e durante todo tratamento Ele esteve comigo. Consegui com ajuda de Deus e amigos ser encaminhada para o INCA da Praça da Cruz Vermelha, centro do Rio de janeiro, onde fiz todo o meu tratamento.

O tratamento foi um aprendizado de vida, fé e gratidão, pois por mais que estivesse tratando a doença, vi a mão de Deus, que me deu força para superar

cada etapa com sorriso nos lábios, palavras de esperança e confiança inabalável que tudo ia ficar bem.

Na época comecei a usar nas redes sociais a #VitorianaGuerra pois sabia que meu General estava comigo. E assim começa minha história de superação:

Aprendi a dar valor a aquilo que não se vê e não se paga.

A ter gratidão a Deus, pelo bem maior que ele me concedeu, a Vida.

Hoje estar curada e ter passado tudo que passei sem perder o otimismo, autoestima, alegria e fé não tem preço.

Hoje sei quem são os amigos verdadeiros, que sou amada por minha família consegui novos amigos.

Em todo o meu processo nunca deixei de acreditar que iria dar tudo certo. Passei pelo vale da sombra da morte, mas Deus estava comigo. Fiz também o Transplante Autólogo com minhas células tronco, que foi sucesso total, para encerrar o tratamento.

Por onde passo, deixo minha mensagem de fé, que tudo é possível ao que crê. Incentivo pessoas que passaram ou estão passando por esse drama a não desistir da vida, inspiro mulheres a não perderem seu lado feminino, pois a força e autoestima está dentro de nós.

Na minha caminhada, quando perdi os cabelos usei turbantes, e ganhei várias perucas pelas quais me apaixonei!

Hoje, cabelo pra mim é acessório, transformei o choro em festa, comemorei e comemoro cada dia por estar de pé, percebi que ter perdido os cabelos não fez com que eu deixasse de ser quem sou, feliz, determinada, vitoriosa e linda!!!

Que a positividade e a alegria de viver possam contagiar a todos por onde passarmos, independente do que estejamos vivendo. Desistir JAMAIS!

Não há palavras para descrever a imensa felicidade que senti, quando descobri que a minha história de vida havia sido escolhida. É muito bom incentivar esperança Agradeço a Deus, à Revista LaFemme e toda a equipe de parceiros que me proporcionou essa oportunidade. À Adriana Berbet, que nunca desistiu de mim como profissional e sempre foi uma parceira incrível ser humano excepcional, a minha família,amigos e clientes. E a loja Avadore que me presenteou com esses looks e acessórios maravilhosos. Deus realiza sonhos! Ele é fiel!

Foto Renato Leal
Look: Avadore
Make: Rosane Makeup

Volta às Aulas: Adaptação para quem?

Colo da Mamãe
Maternidade & Primeira Infância

Vamos falar sobre a Volta às Aulas?

Se por um lado, algumas mamães de grandinhos celebram o fim das férias e o alívio por ter onde deixarem os filhos enquanto trabalham, de outro, mamães de bebês e pequenininhos seguem angustiadas pela nova rotina da cria: O início do ano letivo.

Muito se fala sobre adaptação escolar, sobre o que devemos ou não fazer nos primeiros dias da cria para que ela fique segura e confiante em iniciar os estudos, mas e o foco nos sentimento das mães? Muitas sofrem com esse momento e acabam passando toda a ansiedade e angústia para a criança.

Se você é a mãe que sofre no início das aulas, fique de olho nas dicas da Crescer que separei e que vão te ajudar a atravessar esse momento tão importante na vida do seu filho.

Não deixe a tristeza pegar você de surpresa

Talvez você sinta a dor da separação mais do que seu filho e isso vai causar tristeza. Por isso, esteja preparado para lidar com esse sentimento ou, pelo menos, aceitá-lo, como fez a advogada Priscila Westphal, 31 anos. Quando levou José Augusto, 2, à escola pela primeira vez, não se conteve na hora em que precisou deixá-lo chorando com a professora. "Desmoronei. Fui para a recepção e veio tanta culpa e dor que meu choro se tornou compulsivo."

Foi só quando a professora disse que o menino se acalmou no instante em que a mãe virou as costas que ela parou para refletir: "Como assim ele está bem sem mim? Passei dois anos achando que era imprescindível na vida dele. Depois lembrei que estou criando um filho para o mundo e 'para o mundo' é, muitas vezes, longe de mim. É a escola da vida, né? Deixar ir e aproveitar o voltar!", opina Priscila.

Por mais que você se prepare, talvez não esteja pronto quando chegar o momento. Mas vale tentar: antes do começo das aulas, deixe seu filho brincar com outras pessoas ou, se possível, leve-o para a casa da avó ou da tia e vá fazer algo de que goste. Assim, vocês dois vão treinando ficar longe um do outro.

Segurança na chegada

Despedir-se do filho na entrada da escola é um dos momentos mais difíceis na vida de uma mãe ou um pai. Se o filho vai para o berçário com poucos meses, a aflição é por deixar alguém tão pequeno e indefeso nos braços de um "estranho". Se a criança já é um pouco maior, pode ser difícil por estar mais acostumada a ficar em casa ou porque parte o coração dos pais ouvir: "Não quero ir pra escola, quero ficar com você". Sabemos que é uma missão difícil, mas, nessa hora, estufe o peito, não deixe que ela perceba a sua angústia e estimule que se sinta confiante e independente.

Caso o seu filho ainda não ande, passe-o para o colo da professora com um beijo, mas sem muita enrolação, pois o bebê também sente a sua insegurança. Se ele já for maior, incentive-o a entrar na escola caminhando e levando a própria mochila. Agora, se é você que não consegue se controlar na hora do adeus, considere pedir para que outra pessoa leve seu filho para a escola durante alguns dias. Com o tempo, você estará mais tranquilo e poderá assumir a função outra vez.

Procure distrações

Será que ele está bem? Está comendo direito? A professora vai ajudá-lo quando ele precisar? Passar o dia pensando nessas questões só vai deixá-lo com rugas de preocupação. Por isso, procure manter a cabeça ocupada no período em que ficará sozinho. Que tal aproveitar para marcar um almoço com aquele amigo que você não vê faz tempo? Se estiver difícil de lidar com a angústia, procure conversar com outros pais que já passaram por isso. Eles podem transmitir conforto.

Faça parte da turma

Não é somente o seu filho que precisará passar por adaptação. Você também terá uma fase de integração com os novos pais e professores – e é importante estabelecer esse vínculo logo no início. Participe das atividades propostas pelo colégio, procure ir aos eventos sociais, como aniversários dos colegas, organize com outros pais piqueniques ou passeios, como uma ida ao teatro. Lidar com as diferenças e ressaltar a importância do convívio social são boas maneiras de dar o exemplo. E estabelecer esse contato é uma forma de incentivá-lo ainda mais a se abrir para novas amizades.

Colaboração: Larissa Monaco
Instagram: @ColodaMamae
facebook.com/colodamamae
blogcolodamamae@gmail.com
www.colodamamae.com.br

ultraVIDA
ultrassonografia

Dra. Maria Cristina Fernandes

- Ultrassonografia obstétrica
- Morfológica do 1° e 2° trimestres
- Doppler
- 3D/4D
- Ultrassonografia geral:
  - Transvaginal
  - Transvaginal com Doppler
  - Pélvica
  - Mama
  - Doppler de Mama
  - Abdome total e superior
  - Vias urinárias
  - Próstata
  - Tireóide
  - Doppler de Tireóide
  - Outras

Av. Brasil, 141, Edifício The Office - sala 508
Centro - Araruama
(Prédio novo em frente ao Restaurante Bela Bel)
Telefones: (22) 2661-6474
(22) 98804-0155 (Oi) (whatsApp)

- Gravamos seu exame em DVD
- Resultados entregues na hora
- Aceitamos cartões

Sistema Nacional de Acreditação DICQ
patrocinado pela Sociedade Brasileira de Análises Clínicas

Lapec
Laboratório de Análises e Pesquisas Clínicas

Nova Unidade BACAXÁ

Pensando sempre em oferecer serviços de qualidade e comodidade aos nossos clientes, o centro de coleta de BACAXÁ mudou. Agora localizado em novo endereço, com muito mais espaço, conforto e o mesmo atendimento de qualidade. Visite-nos e tenha acesso aos melhores profissionais e serviços!

LAPEC BACAXÁ
Rua Heitor Bravo, 60, Bacaxá - Saquarema
Atendimento 2ª a 6ª das 6:30h às 17h
Coleta de Material: 6:30h às 11h

lablapec.com.br
@LaboratorioLapec

(22) 2653-3398

Foto do Mês

Ensaio especial produzido para a Revista La Femme

Renato Leal Fotografia (22) 98813-4431 | (22) 98172-2094 @renatolealfotografia

Cantinho do Poeta

Cid José C. Magioli
Médico e Poeta
Presidente da Academia Araruamense de Letras

Prezados amigos é com muito amor que desejo poeticamente um Feliz Ano Novo. Que as bênçãos emanadas de Deus Nosso Senhor envolva cada leitor da revista La Femme, e seus familiares, trazendo muita paz e felicidades. Que em 2019 todos os sonhos se materializem.

A coluna Cantinho do Poeta, que mensalmente se digna a poetizar o sentimento mais puro, que é o amor, vem citar um grande vulto da história universal, como exemplo de perseverança por acreditar em seus sonhos: Albert Einstein – físico alemão detentor do Prêmio Nobel de Física com a Teoria da Relatividade Geral. Este físico acreditou em seu caminho vencendo vários obstáculos.

Albert Einstein vai além das pesquisas no campo da física, como retrata na Teoria da Felicidade: " Onde há um desejo, há um caminho". Não existem sonhos impossíveis para aqueles que realmente acreditam que o poder realizador reside no interior de cada ser humano. Sempre que alguém descobre este poder, algo antes considerado impossível torna-se realidade.

Embasado nestas citações que em poesia, como os pássaros que cantam em coro no raiar de mais um dia, desejo um abençoado Ano Novo e que as nossas metas seja a felicidade plena de cada leitor e a felicidade de cada pessoa que amamos, as quais, iremos conviver nestes próximos 365 dias. Que possamos ser um instrumento de paz e amor do nosso Deus e Senhor.

Segue mais uma poesia de minha autoria, intitulada Pássaro dos Sonhos.

PÁSSARO DOS SONHOS

Quero ser um pássaro que voa no firmamento
Quero voar e cantar o amor em cada momento
Poder com o meu canto amenizar a dor
De quem não acredita na força do amor...

No raiar do dia em melodia poetizar
A alegria de mais um amanhecer celebrar
Pois em cada dia se deve achar
Um motivo novo de se alegrar...

Se possuímos pedras em nossos caminhos
Se possuímos obstáculos a superar
Vamos perseverar em nossos sonhos
Pois eles todos irão se concretizar...

Como em cada Ano Novo renovador
Da esperança não devemos abrir mão
Acreditamos em Nosso Senhor,
E com muito amor no coração
Os nossos sonhos serão de glórias
Em nossas abençoadas vitórias...

Cid José C. Magioli

Assistência Médica
AM AM
Albuquerque Magioli

Dra. Eulenir M. A. Magioli
Ginecologia - Homeopatia
CRM: 52-42685-2

Dr. Cid José C. Magioli
Clínica Geral - Homeopatia
CRM: 52-44061-6

Dr. André L. A. Magioli
Cardiologia - Clínica Médica
CRM: 52-94985-0

Consultório Maricá - Rua Abreu Rangel, 189, Centro (21) 2637-8071
Consultório Araruama - Av. Brasil, 10, Sala 709, Centro (22) 2665-6320
Consultório São Vicente - Rua Farmacêutico Faria, 20, Centro (22) 2666-4576

Dr. Bruno Oliveira dos Santos
Angiologia e
Cirurgia Vascular

Varizes, preciso tratar?

As varizes são uma preocupação comum na vida de maioria das pessoas, principalmente mulheres. As veias são dilatadas e com aparência de "raízes", de cor arroxeada/azulada, geralmente acompanhadas de vasinhos avermelhados e finos, e evoluem em cor e espessura ao longo dos anos. Também costumam ser hereditárias – se parentes próximos como avós, pais e irmãos têm varizes, é mais provável também sofrer com o problema.

Dores, inchaço e sensação de peso nas pernas são sintomas comuns em quem sofre com varizes, mas nem sempre são percebidos pelos pacientes. Alguns também podem notar um ressecamento e coceira na região.

Além de comprometer a estética das pernas, as varizes, se não tratadas, podem evoluir para outras complicações, como feridas e trombose. Por isso, é importantíssimo iniciar o seu tratamento o quanto antes, como a Escleroterapia com Microespuma: a aplicação de uma substância (polidocanol) em cada variz que, ao se misturar com o ar, forma uma espuma (semelhante à de barbear), provocando a obstrução da veia doente.

Não é apenas uma questão estética! Ao perceber os primeiros sintomas, procure o seu Cirurgião Vascular.

Novidade em diagnóstico na ANGIOLAGOS

Chegou na Angiolagos uma novidade que vai mudar a forma de diagnosticar doenças vasculares! O ***VeinViewer Flex*** é um novo aparelho de Realidade Aumentada, que permite a visualização de veias não visíveis a olho nu – principalmente as "raízes" que sustentam outras veias, facilitando o seu tratamento.

Em conjunto com outras técnicas, como a escleroterapia com espuma, o uso do VeinViewer Flex possibilita mais precisão na eliminação de vasinhos e varizes, em alguns casos, sem a necessidade de cirurgia!

ANGIOLAGOS
ANGIOLOGIA E CIRURGIA VASCULAR
Dr. Bruno Oliveira dos Santos

• ARARUAMA
Tel.: (22) 2665-0700
Av. Brasil, 10 - Sala 206
Ed. Delfin Carvalho - Centro

• BACAXÁ
Tel.: (22) 2653-6709
Rua Segisfredo Bravo, 100
Centro

Exames Realizados:

- Ecodoppler Venoso dos Membros Inferiores
- Escreroterapia (Aplicação de vasinhos)
- Tratamento de feridas
- Ecodoppler Arterial dos Membros Inferiores
- Ecodoppler de Carótidas e Vertebrais

Formatura do 1º Ano do Ensino Fundamental

Neste ano, o tema do nosso evento foi inspirado na história " O Soldadinho e a Bailarina". Envolveu os "Doutores do ABC", pais e convidados, gerando muita emoção!

Parabenizamos nossos alunos, muito bem conduzidos pela Tia Sirlene, Tia Letícia e Tia Roberta, pela conquista da aquisição da leitura e da escrita e também pela desenvoltura nas apresentações. Estavam todos muito felizes, vivenciando momentos de magia!

Parabenizamos e agradecemos também a toda Equipe CSA e a nossa Equipe fiel de eventos: Denise Azeredo (decoradora), Marta KiFesta (Buffet), Luiz Cláudio e Kátia (Primor Eventos) e a costureira Simone Corcinio.

Agradecemos o apoio e a confiança dos Pais!

Graças a Deus e a Sant'Anna tivemos um ano de paz, de objetivos alcançados e muita alegria neste dia tão especial

Formatura do 3º Ano do Ensino Médio 2018

Mais uma turma concluiu o Ensino Médio no CSA! Apesar de estarmos completando sete anos, muitos dos alunos já eram acompanhados pela Diretora Alessandra desde o Maternal. Isso já era motivo para um clima especial! Mas teve muito mais! Discursos muito bem elaborados por alunos de uma turma que sempre demonstrou muita maturidade nas discussões do dia a dia, e com isso marcou muito seus professores. Que por sua vez, retribuíram às homenagens com palavras emocionadas (no caso da Professora Michelle Falcassa, emocionadíssimas).

Enfim, sempre aquele misto de alegria e tristeza!

Alegria pela conquista e tristeza pela saudade do amor que fica. Sigam com Deus e Sant' Anna!

Confraternização 2018 do Colégio Sant'Anna

Buscando sempre fazer o melhor para nossos funcionários; retribuir a todo esforço e carinho dedicados aos nossos alunos, programamos uma confraternização especial para nossa equipe neste final de ano!Fomos curtir o Rio de Janeiro!Tour pela cidade, visita ao Pão de Açúcar e passeio no Plazza Shopping. Para alegrar ainda mais a viagem, sorteio de muitos brindes doados pelos nossos parceiros.

Foi um dia inesquecível!Ver a Família CSA feliz, não tem preço!

Agradecemos a todos pelo esforço, profissionalismo e união demonstrados durante todo ano, e a Deus e Sant'Anna por nos abençoar sempre!

Pâmella
FOTÓGRAFA

GUARDE O HOJE PARA SEMPRE,
FOTOGRAFE SEUS MOMENTOS.

PAMELLABADARO.ALBOOMPRO.COM | WHATS APP 22 98808-1747

ATIVIDADE FÍSICA DE BAIXA INTENSIDADE PROLONGA A VIDA DOS IDOSOS

O volume total de atividade física está associado a um menor risco de morte por qualquer causa, asseguram os autores de um estudo publicado na revista médica British Journal of Sports Medicine em fevereiro de 2018.

O estudo mostra que cada meia hora adicional de atividade de baixa intensidade por dia (colocar plantas em vasos, passear com o cachorro, etc.) está associado a uma redução de 17% do risco de falecimento.

Meia hora adicional de atividade moderada ou intensa reduz ainda mais o risco, em até 33%.

"As diretrizes britânicas e americanas sobre a atividade física não mencionam [até agora] nenhuma vantagem de uma atividade de intensidade leve", indica à AFP Barbara Jefferis, epidemiologista da University College London.

"Mas os resultados do estudo sugerem que todas as atividades, não importa sua intensidade, são saudáveis", explica.

O estudo teve início em 1978 com cerca de 8.000 homens de entre 40 e 59 anos de 24 cidades britânicas. Entre 2010 e 2012, os 3.137 sobreviventes passaram por um exame médico e responderam a perguntas sobre seu estilo de vida e qualidade de sono. O estudo acabou se concentrando em 1.181 homens que usaram um aparelho de acompanhamento do volume e intensidade do exercício físico durante sete dias. Esses homens, de em média 78 anos, foram submetidos depois a análises periódicas durante cinco anos, um período em que 194 deles faleceram.

Os autores lembram que este tipo de estudos de observação não permitem estabelecer formalmente uma relação de causa e efeito. Além disso, não está claro se as observações desse estudo podem ser aplicadas às mulheres idosas, embora a priori não haja motivos para que os resultados difiram, acrescentam os pesquisadores.

O LAR DE JOANAS ciente dos benefícios que pequenas atividades traz a vida do idoso estimula nossos hóspedes a, sempre que possível, se movimentarem e realizarem atividades pelo hotel. Nossa equipe faz o trabalho de acompanhamento de cada hóspede e analisa a sua evolução, observando pontos como: qualidade do sono, alimentação, entre outros fatores.

**Fotos autorizadas e cedidas pela direção Lar de Joanas*

10 soluções caseiras para fortalecer as unhas

Não importa se você usa esmalte ou não, se prefere suas unhas longas ou curtas. Unhas fortes e brilhantes sempre têm boa aparência e indicam que você está com boa saúde em geral. No entanto, alguns de nós têm mais sorte do que outros. Felizmente, existem maneiras de melhorar continuamente suas unhas, tornando-as mais fortes e saudáveis. Aqui estão 10 remédios naturais que você pode experimentar a fim de fortalecer suas unhas.

1. Vitamina E

Este óleo melhora a condição das unhas, bem como o leito ungueal. A vitamina E ajuda a reparar e endireitar as unhas danificadas e quebradiças, bem como a cicatrização das cutículas. Também melhora a circulação sanguínea e o crescimento das unhas.

O que fazer: Aplique a vitamina E diretamente nas unhas.

2. Óleo de coco

Este antioxidante protege as unhas dos efeitos nocivos dos radicais livres. O óleo de coco também tem características antibacterianas e antifúngicas muito boas.

O que fazer: Aplique óleo de coco morno nas unhas e na pele ao redor delas, massageando até que seja absorvido.

3. Vinagre de sidra de maçã

A sidra de maçã é um excelente ingrediente para ajudar a reparar as unhas, suavizar as cutículas e também ajuda no crescimento.

O que fazer: Adicione uma colher de sopa a um copo de água morna e mergulhe as unhas por alguns minutos. Você pode repetir esta técnica diariamente até ficar satisfeito com os resultados.

4. Óleo de melaleuca

Este é um agente antisséptico e antifúngico muito forte. Dilua com um óleo vegetal, como azeite, antes de aplicá-lo à sua pele e unhas. Os óleos essenciais nunca devem ser aplicados diretamente na pele.

O que fazer: Combine duas gotas de óleo de melaleuca com 1/2 colher de chá de azeite de oliva, óleo de amêndoa ou óleo de coco. Aplique nas unhas e pele ao redor delas, massageando por alguns minutos.

5. Suco de limão

O limão é rico em vitamina C, que acelera a produção de colágeno, o que torna as unhas mais fortes. O suco de limão também contém hidroxiácido que clareia as unhas e cura as pequenas rachaduras.

O que fazer: Basta espremer meio limão e misturar com 1 xícara de água morna, deixando de molho por 5 a 10 minutos.

6. Azeite de oliva

Este ingrediente fantástico é ótimo para hidratar e nutrir as unhas. É rico em Vitamina E, que repara qualquer dano nas unhas e estimula o seu crescimento.

O que fazer: Aplique azeite morno nas unhas e massageie por 5 a 10 minutos.

7. Gema de ovo e mel

A gema de ovo contém uma grande quantidade de vitamina A e ácidos graxos, o que torna eficaz para fortalecer as unhas fracas, finas e quebradiças. Também ajuda a suavizar e hidratar as cutículas. Você pode adicionar um pouco de mel, pois contém propriedades antifúngicas.

O que fazer: Misture uma gema com 1/2 colher de chá de mel morno, em seguida, aplique a mistura nas unhas e na pele ao redor delas, deixando por 15 minutos antes de enxaguar.

8. Óleo de linhaça

O óleo de linhaça é rico em ácidos graxos, minerais e antioxidantes, o que faz com que seja realmente eficaz para aumentar o crescimento das unhas.

O que fazer: Aplique óleo de linhaça nas unhas e massageie por alguns minutos.

9. Óleo de amêndoas

O óleo de amêndoas é rico em vitaminas A, B e E. Ele repara, hidrata e nutre as unhas, suavizando as cutículas.

O que fazer: Aplique óleo de amêndoas morno nas unhas e na pele ao redor, massageando por 2 a 3 minutos. O óleo de amêndoas também pode ser usado como óleo transportador.

10. Óleo de jojoba

O óleo de jojoba contém alguns tipos de ácidos graxos, antioxidantes, vitaminas e minerais, o que torna o óleo excepcionalmente eficaz para unhas mais fortes.

O que fazer: Aplique óleo de jojoba morno nas unhas e na pele ao redor das unhas, massageando por dois a três minutos. Você também pode usar óleo de amêndoa como óleo transportador.

Saia do Piloto Automático

Luciana Maia
Palestrante e Desenvolvimento de Pessoas

Você é tem a sensação de que NÃO está vivendo a vida que sonhou? De que está patinando sem sair do lugar?

Que faz várias coisas ao longo do dia e quando chega à noite sente um vazio como se não tivesse realizado nada?

Você fica procrastinando suas decisões, deixando tudo para depois? Vivendo a vida de outras pessoas: dos filhos, do marido, do pai, da mãe, deixando a sua para depois?

Você quando encontra uma amiga que não vê há muitos anos e esta pergunta: Como esta a vida, o que tem feito de bom? E a resposta é: vivendo a vida de sempre!

Se você se identificou com algum dos questionamentos acima, talvez seja a hora de acender a luz vermelha de ALERTA, provavelmente você esteja vivendo NO PILOTO AUTOMÁTICO.

Mas o que é viver no piloto automático?

Sei bem o que é isso, pois já vivi o estilo Zeca Pagodinho: Deixe a vida me levar; sem saber o que queria e o que desejava realizar: no meu dia, no meu mês, na sua vida. A falta de clareza fazia eu me sentir frustrada, derrotada, ansiosa e paralisada. Isso também acontece com você?

Que tal PERMITIR-SE começar o ano de 2019, realizando aqueles projetos que estão na gaveta, colocando-se no topo das prioridades da sua vida?

Albert Einstein disse brilhantemente: "Insanidade é continuar fazendo sempre a mesma coisa e esperar resultados diferentes".

Quero te dar 2 dicas para você se descobrir e vão te ajudar a fazer de 2019 o MELHOR ANO DA SUA VIDA.

1 DICA - Seja protagonista e não figurante na sua própria vida – AME-SE; pela manhã olhe-se no espelho e diga para você: Você é a pessoa mais importante da minha vida! Faça um pacto de amor eterno com você, ame-se incondicionalmente.

Despertar o amor é o motivo de estarmos aqui neste mundo, comece por você.

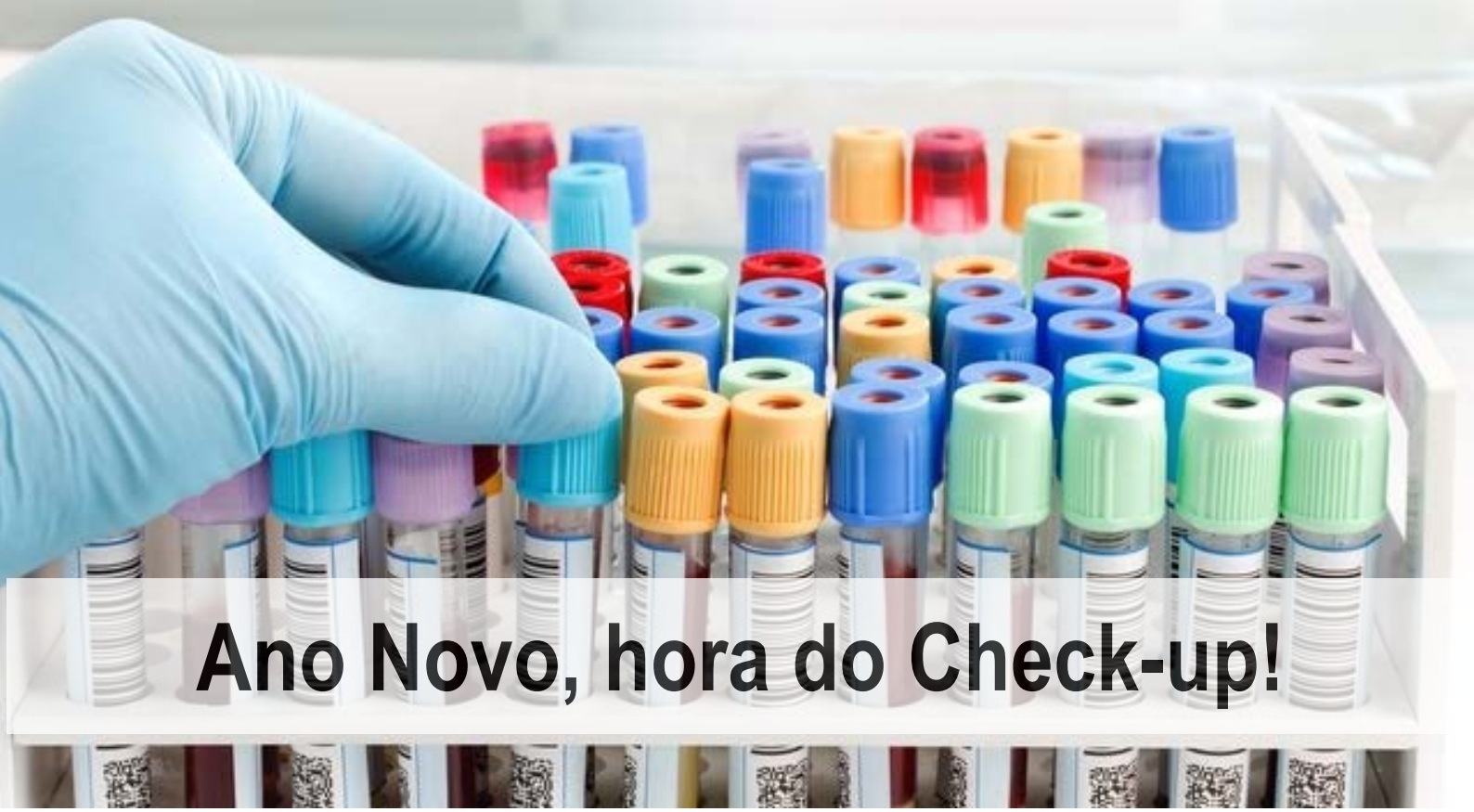
2 DICA - Conheça a ti mesmo: como pensa e como age – AUTOCONHECIMENTO; quando você se conhece percebe suas capacidades, seus limites, suas potencialidades e pode desenvolvê-las. Pegue uma folha de papel e escreva suas habilidades, descubra quem você é.

Essas são algumas dicas que aplico na minha vida e já ensinei para milhares de mulheres no grupo DIVA (Determinada, Inspirada, Vitoriosa e Amada) no Facebook, nas minhas palestras e treinamentos.

Se você deseja verdadeiramente TRANSFORMAR a sua vida e melhorar os seus RESULTADOS, vem comigo!

Eu te ajudo a DESPERTAR PARA UMA VIDA DE POSSIBILIDADES, saindo do automático, para ter mais CORAGEM, SENTIR-SE REALIZADA, ter o RECONHECIMENTO que deseja e merece, vivendo a sua história de SUCESSO - sendo DIVA.

Colaboração: Luciana Maia
Palestrante e Desenvolvimento de Pessoas
Contato: (22) 999030401
Instagram: @lucianamaia.palestrante
Facebook: grupo DIVA (determinada, inspirada, vitoriosa e amada)
Curta a fanpage - @luciana.maia.diva



Ano Novo, hora do Check-up!

O check-up médico corresponde à realização periódica de vários exames clínicos, de imagem e laboratoriais com o objetivo de avaliar o estado geral de saúde e diagnosticar precocemente alguma doença que ainda não tenha manifestado sintomas, por exemplo.

A frequência do check-up deve ser estabelecida pelo clínico geral ou médio que acompanha o paciente e varia de acordo com o estado de saúde da pessoa, seu histórico de doenças e doenças na família. Assim, normalmente é indicado que a realização dos exames seja feita na seguinte frequência:

Adultos saudáveis: a cada 2 anos;
Pessoas com doenças crônicas, como hipertensão, diabetes ou câncer: a cada 6 meses;
Pessoas com fatores de risco para alguma doença, como pessoas obesas, fumantes, sedentárias ou com colesterol elevado: 1 vez por ano.

É importante também que pessoas que tem risco de problemas cardíacos devem ter atenção especial à saúde, sempre estando atentos a alterações no organismo, com cansaço fácil ou dor no peito, por exemplo. Além disso, é indicado também que mulheres a partir dos 40 anos e homens a partir dos 30 façam exames específicos.

Exames mais comuns

Os exames solicitados no check-up permitem que o médico verifique o funcionamento de alguns órgãos, como rins, fígado e coração, por exemplo, além de serem úteis na identificação de infecções e alterações no sangue, como anemia e leucemia, por exemplo.

Os principais exames são:

Glicemia em jejum;
Hemograma;
Ureia e creatinina;
Ácido úrico;
Colesterol total e frações;
Triglicerídeos;
TGO/AST e TGP/ALT;
TSH e T4 livre;
Fosfatase alcalina;
Gama-glutamiltransferase (GGT);
PCR;
Exame de urina;
Exame de fezes.

Além desses exames, outros exames podem ser solicitados de acordo com o estado geral de saúde da pessoa, como transferrina, ferritina, marcadores tumorais e hormônios sexuais. Em relação aos exames radiológicos, normalmente são solicitados pelo médico a realização de ultrassonografia abdominal, raio-X de tórax, eco e eletrocardiograma e exames oftalmológicos. No caso de pacientes diabéticos, também pode ser solicitado o exame de hemoglobina glicada, que avalia a quantidade de glicose circulante no período de três meses.

Check-up para mulheres

No caso das mulheres, é importante que seja realizado de forma anual, preferencialmente, exames específicos, como Papanicolau, colposcopia, vulvoscopia, ultrassonografia de mamas e ultrassonografia transvaginal. A partir desses exames, o ginecologista pode verificar se a mulher apresenta alguma infecção, cisto ou alteração no aparelho reprodutivo.

Agora que o ano já começou, que tal dar andamento à sua primeira resolução pra 2019 e dar o pontapé inicial para cuidar da sua saúde?

Procure seu médico de confiança e se cuide!

Virou o ano... E a sua virada?

Foto: Denis Veneno

Marcelo Spinola
Coaching, Palestras e Treinamentos

Virada de ano é sempre um bom momento para reflexões. Fazemos uma lista em nossa cabeça do que queremos mudar ou conquistar. Enchemos nosso futuro de expectativas, prometemos pra nós mesmos que vamos cuidar mais de nós, faremos mais atividades físicas, dietas, cuidaremos melhor do nosso dinheiro, do nosso tempo, faremos as pazes com alguém, enfim, sonhos, sonhos e mais sonhos...

Mas será que realmente estamos assumindo um compromisso para a realização de todos esses desejos e metas?

Nossa vida é composta por alguns pilares básicos que nos influenciam, ou seja, nossa relação familiar, vida social, saúde, aprimoramento intelectual, vida financeira, atividade profissional, equilíbrio emocional e espiritual. Como você se sentiria se tivesse uma vida plena e feliz em todas as áreas? O que aconteceria se você se dedicasse com afinco a um ou mais desses pilares? E se você tivesse um relacionamento conjugal pleno, será que sua vida profissional e financeira não seria melhor? E como seria ter mais determinação e foco, eliminando a perda de tempo e melhorando sua capacidade intelectual? E se você gerasse novos e melhores contatos sociais, trazendo mais equilíbrio emocional e te abrindo caminhos para um próximo nível de vida, com satisfação e realização? Como seria diversificar sua vida profissional, tendo total apoio da sua família, e consequentemente conquistando o equilíbrio financeiro que sempre quis?

Você sabia que um Coach pode te ajudar em tudo isso?

O processo de coaching reúne uma série de exercícios (ferramentas), que farão você identificar, planejar e agir, te levando do seu estado atual ao desejado, de forma muito mais eficaz, rápida e objetiva.

Um processo de coaching, seja individual ou em grupo, pode ser realizado de forma presencial ou online. Para começar o ano da melhor forma, já teremos neste mês de janeiro a primeira turma de coaching em grupo de 2019, exclusiva para dez pessoas que realmente queiram se transformar em suas melhores versões.

Você também pode montar um grupo fechado para coaching da sua equipe, com foco e meta específica, melhorando assim a performance de todos.

Ficou interessado? Envie um Whatsapp para mim agora mesmo e garanta sua vaga.

www.marcelospinola.com.br
WhatsApp: (22)99946-4760
Acompanhe meu Instagram
@marcelospinolacoach

Colaboração: Marcelo Spinola
Coaching, Palestras e Treinamentos
Centro Comercial Pinho
Av Araruama, 1111 – sala 23
Parque Hotel – Araruama - RJ

ASTROLOGIA

Confira o que os astros revelam sobre o ano de 2019!

O ano de 2018 foi sobre desenvolver um relacionamento mais íntimo consigo mesma e fazer uma faxina interior real, deixar o que não servia para trás mesmo e não simplesmente colocar a sujeira embaixo do tapete. Percebeu, por exemplo, como muitas máscaras caíram? Foi uma época, também, na qual segredos precisaram vir à tona e a mensagem final foi de que não temos controle sobre absolutamente nada na vida. O motivo disso tudo? Júpiter, planeta que é uma espécie de amuleto da sorte, passou boa parte do ano sob a energia intensa de Escorpião.

Porém, desde dezembro, ele entrou em Sagitário (a primeira vez em quase 12 anos!), um dos signos mais otimistas da zodíaco, e a mensagem para 2019 não poderia ser melhor: precisamos expandir nossa consciência. Os próximos meses nos convidam a aprender que absolutamente tudo é possível e que, em vez de quebrar a cabeça e perder tempo tentando controlar tudo a nossa volta, é preciso se abrir para as possibilidades. Pode ser muito gostoso, muito bom se você conseguir deixar rolar.

Para aproveitar da sorte (que pode pintar em abundância em 2019), será necessário abrir a mente e buscar um sentido maior por trás de tudo que existe no universo. Não como uma investigadora, mas como uma exploradora em busca de novos horizontes. Chega de verdades absolutas, é hora de encontrar a sua verdade, seguir sua curiosidade e estudar a vida!

A questão da ética continuará sendo um tema muito forte e, atenção, veremos muita coisa que parecia ser para sempre, simplesmente ruir – e deixa ir. O momento é todo sobre colocar as coisas nos eixos para construir bases mais saudáveis e justas para o futuro. Em 2018, a transformação começou, mas foi quase nada se a gente for comparar com o que pode acontecer até 2020.

No novo ano, vamos estar também mais sábias, com uma visão a longo prazo, entendendo que estamos todos juntas neste planetinha, querendo ou não. Vamos entender que existe o sentido maior por trás de tudo. Chega de regras, chega de rigidez, em 2019, tudo poderá acontecer!

E só mais um recado: para poder viver plenamente o potencial que existe no ano, é necessário trabalhar o autoconhecimento. Quando você se conhece, você participa. Sem consciência você fica como um barquinho sem direção no meio de uma ventania. Não existe um trânsito astrológico ruim quando a gente enxerga tudo como aprendizado.

Não sabe como começar esse tal negócio de "autoconhecimento"? Bem, uma das formas, é providenciar uma leitura do mapa astral (ou mapa natal). Não adianta nada tentar saber o futuro, sem vivermos bem o presente.

Dra. Adelaide Chaves Carneiro Castello Branco

Dermatologia Clínica / CRM 52.62479-9

Dr. Jefferson Castello Branco

Ortopedia - Traumatologia - Medicina do Trabalho - Tratamento da Osteoporose - Ortopedia Infantil - Fraturas / CRM 52.58561-9

Atendimento também na FISIOLAGOS

Rua Dr. João Vasconcellos, 154 - Tel: 2665-0360 e 2665-3449

Dra. Tayná Chaves Carneiro

Endocrinologista - Tratamento da Diabetes - Tireoide / CRM 52.74812-9

Atendimento Particular e Convênios:

CAC
CASSI
postal saúde
Caberj
Unimed
Bradesco Saúde
FioSaúde
FAPES

Av. Brasil, 10 - sala 206 - Centro - Araruama
(22) 2665-0700 (22) 2665-4736

ESPAÇO BRUNA MARINHO

Foi um sucesso a apresentação de final de ano do Espaço Bruna Marinho, ambientado no Mundo Mágico Disney! Com lindos personagens, os alunos deram um verdadeiro show! Parabéns!

Fotos: Pâmella Badaró

Aconteceu no dia 12 de dezembro de 2018, na casa de festas Chica Boom, em Araruama, o primeiro evento Mulheres em Foco.

Organizado pela jovens empreendedoras Angélica Brito e Priscila Silva, o evento foi prestigiado por um grande público feminino que participou de palestras, visitação a stands de produtos e sorteio de brindes.

O Mulheres em Foco tem por objetivo abordar temas que contribuam de forma positiva com autoestima, incentivem o empoderamento e valorizem a mulher como empreendedora.

Através das palestras busca-se estimular as mulheres ao empoderamento para que elas acreditem em seu potencial, tenham autoconfiança e criem coragem para começar um negócio.

São inúmeros os obstáculos que as mulheres enfrentam para se estabelecerem e suportar as oscilações do mercado. O Mulheres em Foco levanta a bandeira da equidade de gênero, credibilidade no mundo dos negócios e respeito às mulheres em suas variadas atividades.

Através das parcerias e stands busca-se contribuir com modelos reais de sucesso, "trocando" público e mostrando que é possível sermos protagonistas da nossa própria história e assim incentivar outras mulheres ao empreendedorismo.

O evento foi abrilhantado com a participação de:

Andréa Sá - Psicologa (Bate-papo intimista sobre o universo feminino);

Fernanda Dias - Dança do ventre;

Cláudia Lima - Dicas e truques de maquiagem.

Andressa Parússolo - Sensualidade feminina.

Stads participantes:

Arabian Estiha (Victória Brandino);

Fisio & Estética; (Aline Galvão);

Roupas e acessórios (Bia Sales);

Langeri Show (representante- Priscila Silva)

Mary Kay (representantes - Bruna Menegatti e Gleica Rodrigues)

Tupperware (representante - Camila Peres)

Angel's Sapatilhas (representante - Angélica Brito)

Fotografia André Lacerda

(Representante Laize Castro)

Além de brindes dos stands para sorteio, o evento contou também com a parceria das empresas:

Bazar do Louro, Tatiana Coiffeur, Atelier das Unhas, Farmácia Arte em Manipulação, Espaço Érika Barcelos, Espaço Lili, Depile-se, Instituto Neurofedbak e Tânia Castanheira Excursões

De olho na lei: confira 60 itens que não podem estar na lista de material escolar

uem tem criança em casa sabe bem que, no início do ano, uma das maiores preocupações dos pais e responsáveis é adquirir os itens exigidos na lista de material escolar. Além de ter cuidado para não gastar mais do que pode ou do que realmente precisa, é importante, também, ficar atento para que seus direitos não sejam lesados: tem muita coisa que não pode estar na lista de materiais ou ser exigida pelas escolas.

As instituições de ensino são proibidas por lei de exigir itens de uso coletivo na lista ou de cobrar taxas adicionais por eles. Todo o custo com materiais ou infraestrutura necessária para a prestação dos serviços educacionais deve, segundo a lei, ser considerada no cálculo das mensalidades escolares que os pais vão pagar.

Confira a lista com itens que não podem cobrados pela escola.

Álcool
Água mineral
Agenda escolar específica da escola
Algodão
Balde de praia
Balões
Barbante
Bastão de cola quente
Bolas de sopro
Botões
Canetas para lousa
Carimbo
CDs, DVDs e outras mídias
Clipes
Cola para isopor
Copos descartáveis
Cotonetes
Elastex
Esponja para pratos
Estêncil a álcool e óleo
Fantoche
Fita/cartucho/tonner para impressora
Fitas adesivas
Fitas decorativas
Fitas dupla face
Fitilhos
Flanela
Feltro
Fita dupla face e fita durex em geral
Giz branco ou colorido
Garrafa para água
Gibi infantil
Jogos em geral
Lixa em geral
Grampeador
Grampos para grampeador
Guardanapos
Isopor
Lenços descartáveis
Livro de plástico para banho
Maquiagem
Marcador para retroprojetor
Material de escritório
Material de limpeza
Medicamentos
Palito de dente
Palito para churrasco
Papel higiênico
Pasta suspensa
Piloto para quadro branco
Pincéis para quadro
Pincel atômico
Plástico para classificador
Pratos descartáveis
Pregador de roupas
Produtos para construção civil (tinta, pincel, argamassa, cimento, dentre outros)
Papel em geral (no limite de uma resma por aluno)
Sacos de plástico
Talheres descartáveis
TNT

Fonte: Governo do Brasil, com informações da Agência Brasil, da Lei nº 12.886/13, do Procon do Maranhão, do Procon do Mato Grosso, do Procon do Rio de Janeiro, da Prefeitura de Fortaleza (CE), do Procon de Sergipe, da Prefeitura de Santa Maria (RS) e da Prefeitura de João Pessoa (PB)

A GINÁSTICA DO CÉREBRO

Foto: Cismely

Qualidade de vida! Buscamos cada vez mais melhorar nossas vidas através de diversos aspectos, seja com exercícios físicos, alimentação saudável, meditações ou até mesmo em nossos relacionamentos. Ao fazermos esforços para alcançar estas melhorias, na maioria dos casos nos esquecemos de um órgão muito importante, O CÉREBRO.

A Ginástica do Cérebro nasce de sonhos, anseios, estudos e pesquisas na área de neurociência e neuroaprendizagem e foi criado pensando em desenvolver um trabalho voltado para a potencialização das capacidades cognitivas e emocionais de todas as pessoas, de qualquer faixa etária, com ou sem problemas de aprendizagem, especialmente destinado à área lógico-matemática através do uso do soroban, ferramenta destinada para o trabalho mental com cálculos e raciocínio rápido, visando promover uma maior capacidade de concentração, o trabalho motor fino, atenção e agilidade. Por meio de diversos outros jogos que estimulam a memória e o raciocínio lógico, criamos um material de desafio gradativo para potencializar o cérebro integralmente.

Porque a Ginástica do Cérebro é tão importante

A técnica ativa os 2 hemisférios do cérebro: o direito (criativo) e o esquerdo (lógico), para aumentar a área de utilização, e assim melhorar a memória (olfativa, gustativa e visual), aprendizado, concentração, criatividade, raciocínio lógico além de eliminar o stress.

Os exercícios são todos muito simples e fáceis; qualquer pessoa de qualquer idade pode fazê-los, pois não apresentam riscos nem contra indicações.

Os movimentos da Ginástica do Cérebro contribuem para estabelecer uma rotina diária saudável pois, causam bem-estar graças à liberação de endorfinas no corpo. Buscar sempre o equilíbrio entre os dois hemisférios cerebrais é a base da saúde e da felicidade.

O mercado de trabalho tem exigido profissionais com capacidade criativa, facilidade na resolução de problemas, maior tolerância ao estresse, bom relacionamento intra e interpessoal, e o exercício cerebral visa promover a ampliação dessas qualidades nas pessoas.

Contemplamos o desenvolvimento das Múltiplas Inteligências. Estudos comprovados pelo pesquisador Howard Gardner, prova que cada indivíduo possui um potencial especial para alguma das habilidades descritas por ele.

Toda e qualquer pessoa de 4 a 100 anos de idade, que queiram desenvolver diversas habilidades entre elas: Melhorar a memória, desenvolver a capacidade de lidar com problemas, reduzir o stress, amenizar os efeitos da velhice, ampliar a inteligência, ampliar as capacidades cognitivas, buscar o equilíbrio emocional, trabalhar a capacidade de lidar com a derrota e a vitória, ampliar as relações interpessoais, desenvolver o raciocínio logico – matemático, melhorar as habilidades motoras, ampliar a percepção visual etc.

Colaboração :
Jacqueline Braz França Amaral Carneiro
Pedagoga, Pós graduanda em Gerontologia e Saúde Mental, Diretora Geral do Senior Club Hotel e Residência Assistida ao Idoso.

MATRÍCULAS ABERTAS PARA 2019

ANDRÉA RODRIGUES

Eventos

Cerimonial - Assessoria - Decoração

(22) 98801-5937 | @andreareventos

contato@andrearodrigueseventos.com.br

www.andreacerimonialdecor.com.br

Este espaço pode ser SEU!

Agende agora mesmo a visita dos nossos representantes e conheça todas as opções que a Revista La Femme preparou pra você!

(22) 2673-8530

Marize Féres

Centro de Estética Unisex

* Cabelo
* Face
* Produção de Noivas
* Spa
* Tratamento Corporal
* Unhas decoradas

2665-8894 (22)99222 7913

ÓTICAS BOA VISÃO

Acima de tudo QUALIDADE E PRECISÃO

Parcele suas compras em até 10x sem juros!

oticaboavisaoararuama@yahoo.com.br
Rua Cel. Francisco Alves da Silva, 93
Centro - Araruama (Em frente ao ITAÚ)

Aceitamos todos os cartões
(22) 2665-7856

ESCRITÓRIO CONTÁBIL KATIA MONACO

KM

CONFIANÇA E CREDIBILIDADE

Direção: Katia Monaco
TC 045462/0-4 CRC RJ

Há 40 anos!

Serviço de qualidade e excelência há 40 anos

Em novo endereço!

- Legalização de Empresas
- Contabilidade em Geral
- Administração de Condomínios
- Empregador Doméstico
- Imposto de Renda (Pessoa Física e Pessoa Jurídica)
- MEI (Microempreendedor Individual)

Tel. (22) 2665-0219
facebook.com/escritoriokatiamonaco
escritoriocontabilkatiamonaco@hotmail.com
Av. Brasil, 141, Sala 604 - Centro - Araruama
(Ed. The Office)

RECEITAS LEVES E DELICIOSAS!

Para começar o ano com foco, saúde e muito sabor!

BERINJELA RECHEADA

Ingredientes:

1 berinjela grande
150g de carne moída (prefira uma carne magra e bem limpa, dependendo da carne as calorias vão mudar)
1 tomate picado
1 cebola pequena picada
salsinha, sal e pimenta à gosto.
1 colher de sopa de molho de tomate.
1 colher de sobremesa de requeijão light (opcional)

Modo de Preparo:

Corte a berinjela ao meio, retire o miolo com ajuda de uma faca e pique-o.

Refogue a carne moída com a cebola, sem utilizar óleo e acrescente o miolo da berinjela cortadinho, o tomate, o molho e os temperos. Deixe cozinhar rapidamente.

Recheie as berinjelas e cubra com requeijão light.

Coloque as meninas em uma forma com um dedinho de água e asse-as no forno por cerca de 20 minutos.

SALADA AO MOLHO DE IOGURTE

Ingredientes:

1/2 repolho branco
1/2 repolho roxo
2 cenouras
2 maçãs verdes
1 xícara de nozes
1 xícara de uvas passas
2 potes iogurte lac-free
folhas de hortelã a gosto
suco de 1 limão
azeite
sal
pimenta

Modo de Preparo:

Corte em tiras finas 1/2 repolho branco e 1/2 repolho roxo. Rale 2 cenouras e pique em tiras 2 maças verdes (com casca). Coloque tudo em uma tigela e junte 1 xícara de nozes picadas e 1 xícara de uvas passas.

Prepare um molho com 2 potes de iogurte lac free (ou comum), folhas de hortelã picadinhas (seja generosa!), suco de 1 limão, azeite, sal e pimenta a gosto. Mistire tudo e junte lá na travessa da salada.

Mexa bem até que a salada absorva totalmente o molho e ele esteja bem espalhado.

O ideal é temperar a salada 30 minutos antes de servir, para que o repolho dê uma leve murchada e pegue bem o sabor do molho.

TORTINHA DETOX DE FRUTAS VERMELHAS

Ingredientes:

Massa (para 4 tortinhas)
5 colheres de sopa de resíduo de leite vegetal (sugestão: castanha de caju e macadâmia) bem espremidos
4 colheres de sopa de amaranto em flocos
1 pitada de canela em pó
3 colheres de sopa de linhaça
adoce a sua preferencia – 1 col de agave, mel, gotas de stevia.
Recheio:
1/2 xícara de amoras (usei congeladas)
1/2 xícara de mirtilo
1/2 xícara de linhaça dourada
adoce a gosto.

Modo de Preparo:

Misture tudo com as mãos e coloque em forminhas untadas, leve para assar até dourar.
Aperte sobre uma peneira as frutas, delas sairão um caldo, nesse caldo coloque a linhaça e deixa por 10 minutos para virar um gel. Leve as frutas e o gel ao liquidificador e bata até ficar homogêneo. Está pronto!

Esse creme de frutas vermelhas você também pode comer puro, com frutas, ou com iogurte de macadâmia!

LIVRARIA BIG

Venha conhecer a maior livraria da Região dos Lagos.

@livrariabig /livrariabig

Avenida John Kennedy, 292 - loja 121
Araruama Lagoa Shopping
(22) 3021-3850

Foto William Brasil

Hilton Nascimento
Acadêmico da AARALETRAS

História Exemplar

Daniel, um jovem de 24 anos, como todo jovem, acordava e dormia grudado ao celular enviando e recebendo mensagens "inócuas" com outros amiguinhos igualmente preguiçosos, irresponsáveis e indolentes. O pai do Daniel, o Pedro, dono de uma loja de refrigeração obrigava o filho a trabalhar com ele em troca de um salário semanal para as suas saídas irresponsáveis, sem hora de voltar. Durante o expediente o Daniel tudo fazia para não fazer nada, levando o Pedro a amargar maus momentos. Sua mulher a Dina, ficava igualmente revoltada e amargurada em ver o filho único sem iniciativa e cumprindo apenas o horário de serviço estabelecido, sem se importar com os resultados finais.

Um dia, Daniel e Dina procuraram o amigo de infância o Marcão, para pedir emprego para o filho em sua oficina de retífica de motores veiculares. Pois o relacionamento entre ambos, pai e filho estava ao ponto de "explodir", assim, poderia abalar o relacionamento familiar entre eles. O Marcão foi procurado por ser pessoa firme, honesta, incorruptível e trabalhadora. Seu expediente começava pontualmente às 7h quando na verdade ele já estava desde as 6h trabalhando internamente.

Daniel e Dina pediram que em nome da amizade o Marcão tivesse paciência e perseverança para fazer do filho um exemplo de homem igual a ele, pela sua rigidez, transparência e honestidade era admirado pelos outros cinco funcionários que estavam com ele há anos e felizes com o relacionamento profissional recebido.

Daniel começou as atividades com certo entusiasmo, contagiado pelos novos colegas de trabalho. Após os primeiros 15 dias, veio a primeira altercação entre o Daniel e o Sr. Marcos: o patrão pediu que a exemplo dos demais funcionários deixasse o telefone celular guardado no armário do vestuário pois o Daniel a exemplo do trabalho com o pai, não obedecia e às escondias tentava trocar mensagens com seus "amiguinhos". O Seu Marcos, duro como sempre, em suas broncas, disse que cada minuto "embromado" no trabalho era uma forma de burlar, isto é roubar o tempo para o qual fora contratado e que custava dinheiro. Daniel chegou em casa reclamando e ouviu da mãe com carinho que o Marcão estava coberto de razão. Se foi contratado para oito horas diárias, não podia burlar para se divertir e trabalhar menos tempo.

Oito meses transcorridos de um relacionamento desgastado até que seu Marcos despediu o Daniel, com um discurso duro, porém com algumas palavras de incentivo. Mas deixando claro que ele deveria mudar suas atitudes ou seria muito difícil conseguir um lugar digno profissionalmente.

Transcorrido cinco anos aproximadamente, uma manhã, na porta da oficina do Seu Marcos, para um carro novo de marca famosa a buzinar freneticamente. Foi tanto barulho que o Marcão chegou à porta e para sua surpresa, quem estava ao volante do belo carro era o Daniel, impecavelmente vestido, ostentando pulseiras e agora com seus 30 anos demonstrando ser uma pessoa bem sucedida.

Ao avistar o Seu Marcos, o Daniel em altos brados exclamou: Eis aqui o homem que o senhor disse que se eu não mudasse minha maneira de ser, jamais seria um homem de sucesso nessa vida!!! Viu como cresci profissionalmente e o senhor continua nesta oficina medíocre fazendo as mesmas coisas de sempre. Viu, estou aqui para lhe provar que ao contrario do que o senhor disse, estou mostrando o meu sucesso!!!

O Marcão pediu ao Daniel que entrasse para dar continuidade a conversa anterior: Meu filho, eu apenas lhe dei emprego durante um período para atender a solicitação de seus pais, meus velhos amigos. Todas as "broncas" tinham um fundo de incentivo, não apenas com a intenção de tirar a sua autoestima. Se você as soube usar, você deveria estar neste momento me agradecendo pelos incentivos para a mudança de um jovem rebelde para um adulto responsável! Portanto, vou entender que a sua visita foi com a finalidade de reverenciar àquele que lhe deu estímulo e autoestima! Daniel aos prantos, pediu um abraço e disse: "Obrigado Seu Marcos por me ajudar a ser quem eu sou!"

As mais de 20 mil leitoras da
Revista LA FEMME
Compram:
Carros
Roupas
Imóveis
Sapatos
Cosméticos
e muito mais...
Escolhem serviços como:
Médicos
Advogados
Academias
Colégios
Salões de Beleza...
E você, tá esperando o quê?
Solicite a visita dos nossos representantes e conheça o marketing ideal para a sua empresa!
(22)2673-8530

ÉTICO

COLÉGIO CEJAN

No Colégio CEJAN os alunos do 5° ao 9° ano

GANHAM

PREPARATÓRIO PRÉ MILITAR GRÁTIS

Matricule seu filho (a)!