Destak

Ano XVII - Junho 2021- Aracruz ES Brasil - N 90

REVISTA Destak
Mais qualidade e conteúdo!
17 anos

DRA.GISELLE MELLO

LIFTING FACIAL SEM CIRURGIA, SEM CORTES, SEM CICATRIZES: A MODERNIDADE NA ESTÉTICA MÉDICA

Foto Deivid Alexandre

VIP SAÚDE

UM ALERTA SOBRE O CERATOCONE, DOENÇA CAUSADA PELO ATO DE COÇAR OS OLHOS

ECONOMIA

CONSULTOR FINANCEIRO ENSINA COMO ECONOMIZAR R$ 2 MIL POR ANO EM COMBUSTÍVEL

CASA E CIA

A VERSATILIDADE DOS BANCOS NOS AMBIENTES INTERNOS

EDITORIAL

SÃO PAULO X ARACRUZ

CAPAS DA DESTAK PARA 2022

FABRÍCIO QUEIROZ
27 99880 6611
fabricio@jornalentrevista.com.br
www.jornalentrevista.com.br

A edição da Revista Destak deste mês está ilustrada por dois médicos de São Paulo, Dra Giselle Mello e Dr. Rafael Padovani que passaram a atender em Aracruz e outras cidades do Espírito Santo com técnicas exclusivas, como mostra a reportagem, além de serem homenageados no prêmio Troféu Talento deste ano.

Nas próximas páginas você confere o Lançamento de Entrega do Residencial Jardins, o único condomínio de luxo de Aracruz em um evento especial com autoridades e empresários da alta sociedade capixaba, promovido pela Queiroz Comunicação e Eventos em parceria com a Solar Empreendimentos.

Nessa edição a empresa Auto Frio Ar Condicionados apresenta seus serviços e sua equipe e você confere ainda as novidades da sorveteria 40 Sabores. A coluna social, "Famosos" exibe os acontecimentos importantes e os cliques do baile de debutante da Nicole Scopel.

Sobre a revista Destak, não temos mais capas disponíveis este ano e para 2022, já foram comercializadas 5 capas que vai contar as histórias de sucesso de grandes empresários e parceiros. Agradecemos a todos os clientes pela preferência e pela parceria de sempre. Revista Destak, mais qualidade e Conteúdo!

20º TROFÉU TALENTO 2021

Na próxima edição da Destak vamos expor tudo que aconteceu nesta festa inesquecível e emocionante e super prestigiada por pessoas de várias partes do Brasil. Enquanto isso confira algumas fotos do evento no www.jornalentrevista.com.br

Um abraço e aproveite a vida.
Fabrício Queiroz

DESTAK ONLINE
www.jornalentrevista.com.br
fabricio@jornalentrevista.com.br
je@jornalentrevista.com.br

RECEBER EM CASA
comercial@jornalentrevista.com.br
(27) 3256.4569 | 27 99880-6611

ATENDIMENTO
comercial@jornalentrevista.com.br
(27) 3256.4569 | 27 99880-6611

EDIÇÕES ANTERIORES
Venda exclusiva da Redação QCE Queiroz Comunicação e Eventos

QUEIROZ COMUNICAÇÃO E EVENTOS
(27) 3256.4569| 99880-6611

ENDEREÇO
Rua Flor de Noiva, 195
Bairro Jardins 29190-359
Aracruz, ES

EXPEDIENTE

EDITOR
Fabricio Queiroz

DESIGNER GRÁFICO
Josafá Figueiredo Marciano
Wagner de Almeida

DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO
Alessandra Tavares
Cristina Alves

DEPARTAMENTO COMERCIAL
Patrícia Batista
Fabiana Galdino

FOTOGRAFIAS
Fabrício Queiroz
Deivid Alexandre
Marcelo Duarte

SIGA NOS NO
INSTAGRAM

revistadestakoficial

Instagram

27 3256-4569 | 27 99880-6611

LIFTING FACIAL

SEM CIRURGIA, SEM CORTES, SEM CICATRIZES: A MODERNIDADE NA ESTÉTICA MÉDICA

DRA.GISELLE MELLO
Agora atende em Aracruz e em outras cidades do Espírito Santo

Muito mais que no passado, nos tempos de hoje a boa aparência é imperativa.Vivemos uma nova era graças ao avanço da ciência, onde ficar mais bonito ou mais jovem não depende apenas de cirurgias. No ano 2000, as pessoas com 65 anos representavam 13% da população, e em 2030 representarão 20% da população mundial. A maioria delas está bem de saúde, fisicamente ativa e planeja viver mais décadas. Para estes, há uma grande variedade de tratamentos e de produtos de beleza. Eles querem parecer e se sentir de 10 a 15 anos mais jovens e experimentar resultados evidentes após procedimentos estéticos. O lifting facial com fios de sustentação representa uma ferramenta importantíssima no menu de tratamentos para melhoria ou rejuvenescimento da face e é sucesso absoluto no mundo inteiro. Tal avanço tecnológico no campo da medicina estética e a implementação desta técnica para o rejuvenescimento facial oferece resultados realmente impressionantes.

Desde a década de 1990, os fios vêm sendo utilizados e testados das mais diversas formas e com diversos resultados. Porém, só nos últimos três anos ga nharam grande prestígio por seus resultados indiscutíveis no que diz respeito a praticidade da técnica, que se tornou menos invasiva, além de resultados incríveis sem nenhum corte e tendo a capacidade de estímulo na formação de colágeno, além do efeito de tração que ele já oferecia.

Como funciona a técnica?
Os fios são absorvíveis e aplicados por meio de duas agulhas no local desejado para o efeito "lifting". Previamente é realizada uma anestesia local apenas nos pontos de entrada e saída da agulha. É um procedimento realizado em sala adequada, sem necessidade de cortes cirúrgicos ou sedação. Em geral, para a colocação de dois fios, são necessários 30 minutos de procedimento. Ao final, o paciente pode voltar às suas atividades habituais. Os fios apresentam uma duração em torno de 18 a 24 meses. Depois disso, a técnica pode ser aplicada novamente conforme a necessidade do paciente.

Quais os locais mais comuns de aplicação dos fios?
Os locais mais comuns de aplicação são na porção inferior do rosto e na região do "bigode chinês", onde essa aplicação é geralmente realizada para postergar a necessidade do lifting facial cirúrgico. Outros locais que podem receber a aplicação dos fios são: maxilares, sobre as sobrance lhas para efeito de lifting do supercílio, pescoço, entre outros.

Quem pode fazer?
A técnica dos fios absorvíveis é um procedimento desenvolvido para uso em adultos. É especialmente recomendado para mulheres ou homens que se sentem incomodados com o excesso de pele decorrente do processo de envelhecimento cutâneo. O que é mais surpreendente é que o resultado é imediato, gerado pela tração dos tecidos, porém uma melhora progressiva é observada com a produção do colágeno nos meses que seguem á aplicação, proporcionando resultados naturais. Modernidade é isso, para ter um rosto bem definido, sem sinais de envelhecimento, não é necessário passar por cirurgias cosméticas caras e dolorosas, porque em muitos casos agora você pode optar pelo lifting com fios. Em suma o que podemos então dizer é que hoje temos alternativas ao lifting cirúrgico, porém qualquer intervenção estética exige sempre muita conversa previa e planejamento anterior para se chegar a um bom resultado final.

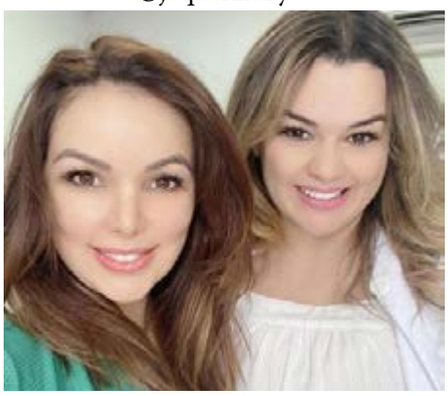
Equipe

GISELLE MELLO ATENDE OS FAMOSOS

@jaquekhury

@robsonnunesoficial

@myrianrios



@liahsoares

@vanessajacksonoficial

@Augustinoofficial

@dragisellemello
BBC BEIRUT BEAUTY CENTER
RUA ESTADOS UNIDOS, 403

UM ALERTA SOBRE O CERATOCONE, DOENÇA CAUSADA PELO ATO DE COÇAR OS OLHOS

Junho Violeta é o mês da conscientização sobre a Ceratocone, doença que atinge uma em cada duas mil pessoas, e conhecida por deformar a estrutura da córnea, afinando e aumentando sua curvatura, fazendo com que fique com o formato de um cone.
Segundo a oftalmologista Liliana Nóbrega, a campanha, criada em 2018 e reconhecida pela Sociedade Brasileira de Oftalmologia, objetiva estimular a conscientização da sociedade sobre os perigos de coçar os olhos em excesso como fator de agravamento da doença, que também tem como fator de risco a pré-disposição genética ou hereditária.
Apesar de ser mais incidente nas crianças e adolescentes que têm por volta de 10 a 18 anos, a doença pode afetar a visão de pessoas com qualquer idade.

O que é Ceratocone?
O Ceratocone é uma alteração genética que afeta diretamente a córnea e que não tem cura, mas tem tratamento. Entre as principais características, está o encurvamento e a diminuição da espessura da córnea, que acabam por provocar o aumento da miopia e do astigmatismo irregular.
Apesar de não se saber ao certo o que causa a doença, um dos fatores para o seu agravamento é o ato de coçar os olhos. Muitas vezes, em decorrência do avanço da doença, a visão também passa a apresentar embaçamento, o que gera baixa acuidade visual, ou seja, diminuição da qualidade da visão.
Entre os sintomas do distúrbio, estão incluídos coceira nos olhos, visão dupla, baixa acuidade visual, fotofobia, visão embaçada e com pouca nitidez, bem como dor de cabeça e irritação visual.
O tratamento pode demandar o uso de óculos ou lentes de contato e anéis intracorneanos ao cros slinking e, em casos mais avançados, transplante de córnea.

Dicas para não coçar os olhos
Lavar os cílios com sabão ou shampoo neutro. A coceira nos olhos pode ser resultado de sujeira, poeira e oleosidade acumuladas nos cílios.
Usar colírios. Eles ajudam a redu zir a coceira nos olhos, mas é importante que sejam usados com prescrição do oftalmologista.
Descansar os olhos. Em tempos de pandemia, as telas passaram a predominar ainda mais nas atividades rotineiras, portanto, devido à exposição acentuada à luz dos aparelhos, é necessário descansar os olhos todos os dias, priorizando atividades que não precisam de acesso às telas.

Exercitar o poder da visão. Vá até a janela ou varanda e contemple a paisagem. Focar em diferentes objetos e distâncias auxilia na qualidade das funções dos olhos.

Fonte: Danieleh Coutinho

Foto divulgação

VELHICE CLASSIFICADA COMO DOENÇA? VOCÊ ACEITARIA ESSE DIAGNÓSTICO PARA VOCÊ OU PARA SEUS PAIS E AVÓS?

Isso mesmo! A partir de 1º de janeiro de 2022 a velhice passa a ser considerada uma doença pela Classificação Internacional de Doenças (CID) da Organização Mundial da Saúde com o código MG2.A.
Acho que você pensou: "Isso não tem nada a ver comigo". Pois tem! Alguns de nós já somos idosos, outros temos os familiares idosos, mas se você ainda é jovem, deixo um lembrete: todos seremos idosos um dia. Aí vem a questão:
O que isso tem a ver comigo e com você?
A velhice é um processo normal e esperado no nosso ciclo de vida e não uma doença, como querem defini-la. Doença tem sinais e sintomas, VELHICE, NÃO!
Essa Classificação pode ser desastrosa no cuidado com a saúde dos idosos e colocá-los em sérios riscos, como:
Muitas condições do envelhecimento vão passar batidas como doenças.

Séries de diagnósticos errados.

Formas de cuidado e acompanhamento do idoso feitas de forma incorreta.

Vai demorar muito tempo para diagnosticar doenças de verdade!

O gasto com doenças vai aumentar bastante.

Vai acontecer muita Negligência e Iatrogenias (tratamentos errados e danosos).
E mais, além desses agravantes, os erros por falta de conhecimento de Geriatria e Gerontologia passariam a ser NORMAIS DA VELHICE.
Aquela condição própria do envelhecimento que pode ser acolhida, acompanhada, minimizada ou resolvida, passar a ser DIAGNOSTICADA COMO VELHICE.
Pois bem, toda luta que temos travado em melhoria da qualidade de vida, estimulação da autonomia e independência e busca pelos direitos da pessoa idosa, escorre de nossas mãos quando esse novo "diagnóstico" contraria todos os preceitos universais de saúde.

Mariana Medeiros Mota Tessarolo – Enfermeira pelo UNESC/ES, Especialista em Gerontologia pelo Instituto de Ensino e Pesquisa Albert Einstein/SP, Graduanda em Psicologia pela FAACZ/ES e Mestranda em Psicogerontologia pela Faculdade Educatie/SP. Proprietária das Casa de Repouso Aconchego Aracruz, Linhares e Interlagos/ES.

4 DICAS PARA TRANSFORMAR O BANHO DAS CRIANÇAS EM UM MOMENTO DIVERTIDO E DE APRENDIZADO

A hora do banho é um momento que divide opiniões entre as crianças, enquanto umas amam o contato com a água, outras não gostam muito. Mas, é possível transformar esse cuidado diário em uma atividade divertida e educativa para os pequenos, que estão em fase de descoberta e aprendizado. Além de ser essencial para a higiene, o banho pode ser aproveitado para explorar o desenvolvimento senso rial, as habilidades motoras e também estimular a autonomia dos pequenos.

Para tornar o banho em um momento único e até mesmo aguardado pelas crianças, é importante oferecer brincadeiras diferentes das realizadas no dia a dia. Por isso, ao invés de levar os brinquedos comuns para o chuveiro, é indicado explorar objetos simples e que já fazem parte do momento do banho.

Criar histórias

Estimular a criatividade e a imaginação das crianças é essencial na etapa de desenvolvimento, e o banho pode ser um grande aliado. Criar histórias é uma forma de incentivar a criança a imaginar um mundo de aventuras. Através de objetos e também de personagens fictícios é possível aflorar ainda mais a parte criativa das crianças no desenvolvimento de uma história.

Piratas, fadas, dragões, feiticeiros, príncipe e princesa são alguns dos personagens que estampam os produtos da linha Origem Grupy Kids, da Nazca Cosméticos. Desde a estampa até a embalagem do produto foram desenvolvidos exatamente para esse momento de higiene e diversão no banho. Com essa turma de personagens e um pouco de imaginação é possível criar muitas histórias de aventura e magia debaixo do chuveiro.

Ouvir músicas

Cantar e ouvir músicas no chuveiro é algo que agrada todas as idades. No caso das crianças, além de tornar o momento alegre, a música também é uma ferramenta de aprendizado. Através das canções é possível ensinar os pequenos a identificarem as partes do corpo e também a melhor forma de deixá-las limpinhas, cada qual com seu produto ideal, sabonete e bucha para o corpo, shampoo e condicionador para os cabelos.

Montar uma playlist com músicas educativas é uma forma de facilitar ainda mais esse momento.

Ler livros de banho

Os livros feitos para serem levados ao banho são ótimas opções para tornar a ducha especial, principalmente se a criança estiver em processo de alfabetização. Essa é uma forma das crianças se familiarizarem com as letras, números e figuras de forma interativa e descontraída, afinal, também se aprende brincando.

Afunda ou flutua?

Para aproveitar o momento embaixo do chuveiro e os objetos que acompanham o banho, a criança pode brincar de "afunda ou flutua?". Leve para o banho um recipiente fundo para colocar a água, inclua também objetos e brinquedos de diferentes tamanhos e pesos. Estimule a criança a fazer o experimento e adivinhar se o objeto vai afundar ou não e faça perguntas que estimulem a curiosidade pelas cores, formas e funcionalidade de cada objeto.

Fonte: Isabella Lima

Foto divulgação

BAILE DE DEBUTANTE NICOLE SCOPEL

O aniversário de 15 anos de Nicole Scopel foi comemorado na sexta feira (11/06) no Cerimonial Scopel com seus familiares e amigos. Estiveram presentes os pais Marcelo Scopel e Michele Sarcinelli Modenesi Scopel, irmãos Mateus e Miguel, além dos avôs paternos Gilson Scopel e Maria Elena e avó materna Evelina Sarcinelli, contando ainda com a presença especial das bisavós, Giusepina Guzzo e Maria Alves Sarcinelli.
O evento foi comemorado como uma singela homenagem a Nicole no qual sua mãe preparou com muito carinho e amor de acordo com o perfil da aniversariante.

Parabenizamos a debutante Nicole e desejamos saúde e vida longa.

Fotos: Deivid Alexandre

COQUETEL DE ENTREGA DO RESIDENCIAL JARDINS

No mês de junho foi realizado o coquetel de apresentação do Residencial Jardins, único condomínio de luxo de Aracruz construído pela Solar Empreendimentos que tem como gestor o empresário Rubens Oliari e seu filho Lucas. A empresa já está a mais de 25 anos atuando no mercado imobiliário com sede em Vila Velha. O evento foi promovido pela Queiroz Comunicação e Eventos com cobertura exclusiva da Revista Destak e do portal www.jornalentrevista.com.br.
Esteve presente no lançamento o prefeito da cidade Dr Luiz Coutinho, o vice Beto Vieira, secretário de Desenvolvimento Econômico, Zé Eduardo Faria de Azevedo, presidente da CDL, Haroldo Rampineli e diversos empresários da alta sociedade capixaba.

Fotos: Deivid Alexandre

CONSULTOR FINANCEIRO ENSINA COMO ECONOMIZAR R$ 2 MIL POR ANO EM COMBUSTÍVEL

De acordo com levantamento da Agência Nacional do Petróleo, Gás Natural e Biocombustíveis – ANP, em 2020, o brasileiro gastou, em média, R$ 6,5 mil em combustível, o que equivale a 1,3 mil litros no ano, mesmo com a queda de 6% no consumo devido à pandemia. O cálculo teve como base o número de veículos automotivos no país – 100 milhões, segundo o IBGE – e os preços da gasolina e álcool praticados no mercado.

Com essas informações, o consultor financeiro César Karam chega à simples conclusão: o brasileiro, na hora de abastecer o carro, age no automático, sem ter noção de que com apenas duas atitudes pode economizar por ano aproximadamente R$ 2 mil no consumo de combustível. Abastecer em postos mais baratos e utilizar aplicativos de desconto ou cashback são duas sugestões de Karam. "Vai além de uma mera economia é lançar mão da inteligência financeira para ter uma mente ativa e planejadora para a vida toda", assegura.

A cotação de preços é um hábito saudável e econômico para a compra de qualquer produto. Em relação à pesquisa de valores de combustível, Karam disse que ao fazer o levantamento de valores em postos de cidades grandes encontrou variações de até 20% entre um e outro. "A pesquisa pode ser feita por aplicativos de localização e monitoramento e o resultado sempre é favorável ao bolso", afirma.

Aproveitar as oportunidades de descontos oferecidas por aplicativos é outra forma de economizar no abastecimento do carro, sugere Karam, citando os três principais: Abastece Aí do Posto Ipiranga, Shell Box do Posto Shell e Ame da Petrobras.

Além do desconto no preço do combustível, esses aplicativos têm programas de recompensa em dinheiro e incentivos para compra de outros produtos nas lojas parceiras, arremata Karam.

As duas estratégias recomendadas por Karam auxiliam o consumidor a economizar e a administrar a parte do orçamento familiar reservada para o abastecimento do carro. "O que você faria com R$ 2 mil a mais no bolso no final do ano?", pergunta o consultor financeiro.

Fonte: Jennifer da Silva

Foto divulgação

AUTOFRIO

AR CONDICIONADO E DIREÇÃO HIDRÁULICA PARA VEÍCULOS

A Auto Frio está há 19 anos no mercado de Aracruz e região proporcionando qualidade e bom atendimento a seus clientes.

Além do serviço especializado de instalação, inspeção e manutenção de ar condicionado para veículos, há 8 anos a Auto Frio também atua com manutenção em **Direção Hidráulica**, buscando aliar inovação à experiência e tradição em seus serviços.

(27)3256-7373

R. Eurico de Aguiar Sales,
212 - Centro, Aracruz - ES

A VERSATILIDADE DOS BANCOS NOS AMBIENTES INTERNOS

Saindo dos ambientes externos, como jardins e áreas de lazer, e indo para dentro de casa, os bancos podem ser muito mais do que assentos para um curto tempo de descanso. Essa peça, seja em madeira, metal ou algum outro material, pode compor com muito charme e versatilidade diversos espaços internos, como sala de estar, cozinha, banheiro, uma ante-sala ou até mesmo a suíte nupcial.

É o que acredita a arquiteta Marina Neiva, que lançou mão da peça para compor os decorados do Maestro Residenza, empreendimento recém-lançado pela Innovar Construtora, WV Maldi e Joule Participações no Setor Oeste, em Goiânia. No apartamento modelo de 148 m², a profissional usou logo na ante-sala do elevador privativo um banco de madeira, com três pés em metal. Para oferecer mais conforto, a peça recebe no assento, um futon em tecido. Ele possui, ainda, em uma de suas extremidades uma mesa para receber adornos ou revista.

"A ideia foi compor aquele ambiente, que poderia ficar vazio e mal utilizado. Então o banco pode ser usado de apoio na hora de sair de casa para pôr o calçado ou ao chegar para tirar o sapato, especialmente nestes tempos de pandemia. Serve também como um assento confortável para aguardar o elevador chegar, ou até mesmo para receber uma visita mais formal ou um prestador de serviço", explica a arquiteta. De acordo com Marina, os bancos são verdadeiros coringas nos ambientes compactos, eles podem delimitar cômodos dentro da casa, também servir de apoio para colocar adornos e objetos diversos, e claro, servir como uma opção de assento. Por isso, ela também trouxe uma opção para o decorado de 88 m² do Maestro Residenza.

"Na sala de estar bem atrás do sofá, ao invés de um aparador, optamos por usar um banco em madeira, mais largo e com um futon em couro, sendo que em uma das extremidades temos um revisteiro e na outra ponta um espaço para brigar um adorno. A ideia foi compor o ambiente com mais leveza, pois o banco que usamos serve como apoio para colocar objetos, tal como um aparador, mas também tem sua função original que é servir de assento", detalha a arquiteta.

No quarto

Já no quarto do casal, a profissional também criou um banco sobre um conjunto de gavetões que projetou para o espaço. O acabamento escolhido foi o mármore, para garantir resistência, ele recebeu encosto em almofadas e futons. Assim nasceu um cantinho para o casal. "Usamos o prolongamento desse armário que ocupa toda a parede. Na parte desse armário que está rente à janela usamos futons, para formar este assento de dois lugares. O interessante é que ele fica numa quina do quarto do casal, junto às janelas que são bem grandes, proporcionando aos usuários deste ambiente uma bela paisagem da cidade e bons momentos de descanso e contemplação. A peça também serve como um apoio na hora de se vestir, para colocar objetos pessoais como relógio, chaves, celular ou ainda, para quem gosta de usar colchas de cama, como um ponto de apoio para colocar essas roupas de cama", sugere a arquiteta.

Multifuncional

E as possibilidades dos bancos vão muito além do que um móvel para descanso. É o que demonstra a arquiteta Larissa Mafra, que assina projeto de decoração do Reserva dos Ipês, o mais recente lançamento da Brasal Incorporações, em Goiânia. Ela apostou em um banco de madeira multifuncional logo na entrada do decorado.

O móvel possui atrelado ao banco um cabide e uma luminária, além de um pequeno suporte. "Hoje em dia, com a pandemia, as pessoas podem ter esse lugar para entrar e tirar os sapatos, além de deixar a bolsa ou outros objetos, ele serve como um apoio. E a madeira é um material que dá conforto, além de combinar com o painel ripado que tem em frente ao banco", detalha a profissional.

Fonte: Comunicação sem fronteiras

Foto divulgação

DELIVERY TODOS OS DIAS DAS 14HS ÀS 23H

40 Sabores

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS
@40SABORESARACRUZ

SORVETES | PICOLÉS | AÇAÍ
MILK SHAKE | SOBREMESAS

SHOPPING ORIUNDI

CENTRO

(27)99609-7441

PRAÇA DE ALIMENTAÇÃO DO SHOPPING ORIUNDI | RUA ALEGRIA, 380, CENTRO ARACRUZ

APP: 40 SABORES ARACRUZ

DISPONÍVEL NO Google Play

Disponível na App Store

PASSOS PARA VOCÊ ASSUMIR O CONTROLE DOS SEUS GASTOS

O especialista em negócios Diego Arruda ressalta a importância de equilibrar o orçamento e alerta sobre consumos desnecessários não são prioridades

Seja aquele que recebe adiantamento salarial ou mesmo o que espera todo 5° dia útil do mês, a sensação de que o trabalhador tem é de ele trabalha, trabalha, mas o salário não rende, não sobra e muita gente, de fato, nem sabe para onde está indo o seu dinheiro, pois recebe e em poucos dias está "liso" novamente.

Isso acontece porque, geralmente, é consequência da falta de uma organização salarial. Mas é uma situação reversível, pois quando o trabalhador passar a ter controle dos seus próprios hábitos de consumo, ele notará um dinheiro sobrando.

"Com dedicação e disciplina, o as salariado conseguirá pagar suas contas e juntar um pouquinho todo mês", disse o especialista em negócios Diego Arruda, que também é empresário. "Ter uma vida financeira mais saudável só vai depender do primeiro passo que o trabalhador der para reorganizar os gastos", completa. Algumas dicas simples, elencadas pelo especialista, podem te ajudar a ter mais controle dos seus gatos. Abaixo, estão os passos.

"Esses conselhos valem tanto para quem recebe bem, quanto para quem recebe razoavelmente. O importante é ter consciência sobre os padrões de consumo para assim ter uma certa coerência entre a renda e o gasto", pondera.

Saiba o seu salário líquido: "Saber primeiro, exatamente, o que se recebe é o primeiro passo para saber até onde se pode gastar para não ir além da remuneração".

Elabore uma planilha com seus gastos mensais: "Tente se lembrar dos valores de tudo que andou gastando no último mês, tanto das despesas fixas (aluguel, plano de saúde), quanto às despesas variáveis (luz, água, combustível, alimentação) e os esporádicos, que são os pessoais ou reparos para casa. Calcule e veja se ultrapassa seu salário bruto. Assim, você consegue identificar onde andou gastando para mais".

Reorganizando as contas: "Com o levantamento anterior, é possível saber os que são essenciais, o que são supérfluos, os que podem ser reduzidos e, até mesmo, os que podem ser cancelados, como algum serviço por assinatura".

Tenha disciplina: "Um breve planejamento já foi feito, agora o próximo passo é ter controle ao longo do mês. Evite cair na tentação de comprar aquela roupa ou aquele lanche. Busque mesmo comprar só o essencial e a vista, nada a prazo".

Crie um fundo emergencial: "Começando a entender o seu padrão de consumo, dando prioridade aos que são essenciais, não vai demorar para que sobre um capital na sua conta. Mas nada de gastar, pelo contrário deixe guardado para eventuais situações médicas, por exemplo. Com tudo controlado, também será possível tirar até 30% do salário mensal para fazer esse fundo".

Fonte: Raphael Lucca

Foto divulgação

Novo Sabor
Restaurante

SELF SERVICE KG
E MARMITEX

ABERTO DE SEG-SÁB
(10:30H-13:30H)

MARMITEX
Delivery

@restaurantenovosabor_aracruz

AVENIDA CASTELO BRANCO
BELA VISTA, ARACRUZ - ES

(27) 99850-9845

CADA PESSOA É ÚNICA

Apesar dos seres humanos serem muito parecidos uns com os outros, cada um de nós possui características, qualidades, defeitos, uma forma de pensar, de sentir, de agir e uma história pessoal única, como a nossa impressão digital. Psicoterapia breve sob medida, nos mostra que podemos fazer uso dessa individualidade para melhorar o atendimento e potencializar os recursos que cada pessoa traz consigo. Ajudando o paciente a ampliar a consciência sobre si mesmo e a desenvolver recursos para lidar com questões internas e resolver conflitos emocionais que incapacitam ou geram sofrimento e comportamentos que trazem danos à saúde e aos relacionamentos.

Trabalho com Terapia Breve sob medida, com as seguintes ciências: Programação Neurolinguística (PNL), Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), Terapia ABA (Análise do Comportamento Aplicada ao Autismo).Psicologia Positiva. Curso em Hipnose clínica Atendimento Presencial, Online e Domiciliar.

Dra Vilma Alves
psicólogavilmaalveses

Vilma Alves dos Reis
PSICÓLOGA

27 99779-8570 3256-3473
BIOMED RUA LYDIO FLORES, 58 ARACRUZ

MITOS E VERDADES SOBRE A AMIZADE

"Quem tem um amigo tem tudo". A frase que parece clichê comprova uma realidade. Não é o dinheiro, a genética ou a alimentação que fazem uma pessoa ser saudável, mas sim os amigos, é o que diz uma pesquisa realizada pela Universidade de Harvard, nos Estados Unidos. Além disso, boas amizades geram impacto na forma de ver o mundo e seu reflexo. Outro fato importante, é que a presença de um amigo melhora em 50% a chance de você viver mais, de acordo com pesquisadores da Brigham Young University, nos EUA, que analisaram 148 estudos feitos durante sete anos e meio.

Principais Mitos e Verdades sobre o assunto.

A amizade é fundamental para o bem-estar social?

VERDADE. De acordo com a psicóloga, a amizade é muito importante na vida de uma pessoa. "Trata-se de partilhar alegrias e tristezas, sucessos e fracassos, expectativas e desilusões. Em uma amizade nós nos encontramos, nos tornamos mais solidários e mais responsáveis. Uma amizade nos torna pessoas melhores pelo simples fato de nos fazer mais conscientes com o outro e também contribui para o processo do amadurecimento humano", revela a especialista.

A escolha de uma amizade está ligada apenas à afinidade?

MENTIRA. Amizade além de uma relação de afinidade pode também significar reciprocidade, ajuda mútua, respeito e confiança criadas entre duas ou mais pessoas. "Segundo Winnicott, a amizade remete às noções de intimidade, reconhecimento das diferenças e o grau de confiança que é estabelecido entre as pessoas. Existem alguns níveis de amizade como: nível 01: conhecidos (sem afinidade e nem conexão); nível 02: colegas (poucas afinidades e fraca conexão); nível 03: colegas mais chegados (há algumas afinidades e conexões em comum) e nível 04: amigos (temos muita afinidade, cumplicidade, parceria e total conexão)", explica.

Amizade não deve ter limite.

MENTIRA. "É muito importante aprender a colocar os limites nos vínculos de amizade para evitar conflitos e garantir as individualidades. Quando se pensa em limites, a questão passa pelo respeito ao espaço, a opinião e as ideias do outro. Não é bom criar expectativas sobre um amigo e esperar dele as suas próprias atitudes. O limite está sempre pautado no respeito, pois é preciso entender até que ponto se pode falar, solicitar ou interferir. Saber ouvir acaba sendo a melhor forma de ajudar o amigo nos momentos difíceis, pois favorece muito no crescimento da amizade", indica Vanessa Gebrim.

Não existem amizades tóxicas.

MENTIRA. De acordo com a psicóloga Vanessa Gebrim, existem alguns sinais que ajudam a identificar se você está em uma relação tóxica. "É preciso ficar atento a alguns pontos: quando a pessoa não faz você se sentir bem, não comemora suas conquistas, fala de você pelas costas ao invés de falar com você sobre o que a incomodou na relação, fala só dela no relacionamento, se comportando de maneira egoísta, gosta de competir, entre outros sinais", lista a especialista.

Ainda de acordo com ela, se for uma amizade de muito tempo e você perceber que ela está se tornando tóxica, vale a pena conversar, caso você queira manter o vínculo. "Seja assertivo durante a conversa e expresse os seus sentimentos acerca do comportamento da pessoa. Agora, se isso não resolver, se afastar de quem está te fazendo mal também é uma opção.

Fonte: Vanessa Gebrim

Foto divulgação

Flores Jardins

FLORES NATURAIS | BUQU DE FLORES
PRESENTES | CESTAS DE CAFÉ DA MANHÃ
KITS PERSONALIZADOS

SERVIÇO COMPLETO DE JARDINAGEM E PAISAGISMO
RESIDENCIAL, INDUSTRIAL E RURAL

ASSINATURA FLORAL, RECEBA ARRANJOS FLORAIS,
TEND NCIA DA ESTAÇÃO, NO CONFORTO DA SUA
CASA TODA SEMANA

www.floresjardins.com.br | fj.floricultura@gmail.com
Endereco: Av. Presidente Vargas,
11 B, centro - João Neiva

Siga-nos
floresjardins

27997247922
998147442

AlphaMec
DIAGNÓSTICO E REPARAÇÃO AUTOMOTIVA

OFICINA CREDENCIADA
CÂMBIO AUTOMÁTICO DO BRASIL

MOTORES EM GERAL
INJEÇÃO ELETRÔNICA
SISTEMA DE FREIOS /ABS
SUSPENSÃO EM GERAL
SISTEMA DE ARREFECIMENTO
DIAGNOSTICO DE FALHAS
REV. PREVENTIVAS E CORRETIVAS
ENTRE OUTROS

CÂMBIO AUTOMÁTICO
TROCA DE ÓLEO - MANUTENÇÃOR E PROGAMAÇÃO ELETRÔNICA

VISA MasterCard PicPay mercado pago
DIVIDIMOS EM ATÉ 12X NO CARTÃO

ALPHAMEC.ACZ@GMAIL.COM
GRUPO ALPHAMEC
RUA CARAJÁS, 7, PRIMAVERA, ARACRUZ- ES

(27) 99909-2398

CONHEÇA AS DIFERENÇAS ENTRE MENTORES, COACHES E PSICÓLOGOS

Desde a ascensão dos coaches na internet, muitas pessoas têm dúvidas sobre o papel desses profissionais. Além disso, os questionamentos se estendem para o campo dos psicólogos e mentores.

No caso da mentoria, é importante ressaltar que esse profissional é detentor de experiência. Normalmente é alguém que já realizou algo do interesse do mentee ou mentorado. Um bom exemplo são empreendedores que já alcançaram altos níveis na carreira e são procurados por pessoas que desejam seguir os mesmos passos. Essa categoria de profissional pode ser encontrada em diversas áreas, como advogados e engenheiros que seguramente possuem muito conhecimento para compartilhar com aqueles que estão começando.

Já o processo de coaching se difundiu de uma maneira equivocada no Brasil, vendido como algo milagroso que poderia ser aplicado em todos os âmbitos da vida, quando na verdade é muito mais profundo e interessante. Posso dizer que essa modalidade me ajudou muito a destravar algumas questões com técnicas que me auxiliam a enfrentar os desafios da vida pessoal e de trabalho.

No coaching são aprendidas técnicas que ajudam uma pessoa a ir de uma situação para o objetivo desejado. A grande diferença entre eles e os mentores é que os coaches não precisam ter nenhum tipo de experiência prévia em um setor específico. Esse profissional pode, por exemplo, ajudar uma pessoa a emagrecer, empreender ou falar em público com base em algumas perguntas e técnicas adequadas para o perfil.

Fora do Brasil essa profissão é extremamente valorizada, em lugares como o Vale do Silício, lugar famoso pelas empresas que crescem cada vez mais, como Apple, Facebook, Uber, entre outras. Alguns investidores só passam a realizar negócios quando sabem que o dono de determinado empreendimento tem o acompanhamento de um coach ou mentor.

O psicólogo, no entanto, trabalha com a mente humana e desafios que coaches e mentores não conseguem operar. Quando eu iniciei minha carreira, comecei por um viés muito técnico, com proces samento de dados e marketing digital. Em 2007, saí de um casamento, de uma sociedade e percebi que tinha dificuldades com vendas, algo que em consultas com a minha psicóloga descobrimos se tratava mais de um problema pessoal do que profissional, definido como o medo de rejeição.

Normalmente essa situação cria uma barreira e travas difíceis de remover, como o medo de realizar ligações, conversar com clientes etc. Com algumas sessões de terapia foi possível desvendar e solucionar o problema. Atualmente não sinto mais essa dificuldade atrapalhando o meu trabalho.

Para algumas pessoas pode parecer superficial, mas cada pessoa possui seu ponto fraco. Portanto, o psicólogo trata de questões mais profundas, enquanto o mentor possui experiência e o coach, técnicas.

Fonte: Mundorh

Foto divulgação

O TEMPERO QUE VOCÊ JÁ CONHECE DE CASA NOVA

O Restaurante Cheiroverde estará de mudança em **meados de julho** para a sua nova sede!

Nosso novo endereço será na Rua Leopoldo B. Rangel 596. Ainda estaremos próximos aos nossos queridos clientes a menos de 300m de onde estamos hoje.

Até lá estaremos atendendo normalmente no nosso endereço atual.

Cheiroverde
RESTAURANTE

Rua Prof. Lobo, 284
Centro • Aracruz/ES

27 3256-6309

www.cheiroverderestaurante.com

rest.cheiroverde@terra.com.br

@cheiroverdearacruz

Scaneie o código para abrir o caminho diretamente no seu GPS!

VISA · mastercard · sodexo · Ticket Restaurante · VR Refeição · alelo Refeição

Aberto para almoço de segunda a sábado de 11h às 14h

QUAL SERÁ O FUTURO DA PRIVACIDADE DE DADOS?

O futuro da privacidade de dados será um eterno paradoxo. Por mais que o esforço contínuo em prol da segurança das informações seja uma forte tendência favorecida pelos avanços tecnológicos, este mesmo cenário de criação de tecnologias cada vez mais robustas e completas também abre espaço para uma maior vulnerabilidade, com o surgimento contínuo de novas modalidades de roubos.

Hoje em dia, somos monitorados o tempo todo. Por onde quer que passemos, encontramos câmeras em casas, ruas, estabelecimentos ou até mesmo, nas redes sociais, onde compartilhamos nossas rotinas, hábitos e costumes. Por mais que essas tecnologias sejam criadas com um propósito positivo, seu mal gerenciamento e falta de cuidado pode causar danos devastadores. Como prova disso, uma pesquisa feita pelo Massachusetts Institute of Technology (MIT), aponta que os vazamentos de dados aumentaram 493% no Brasil só no ano de 2019.

Falar sobre o futuro da privacidade é uma linha tênue entre o seguro e o inseguro. De um lado, os avanços tecnológicos permitirão a melhoria contínua dos firewalls, dos sistemas de monitoramento e de controle de acesso, assim como de diversos protocolos de segurança. Mas por outro, essas conquistas também farão com que os fraudadores evoluam e descubram novas técnicas e meios para roubar os dados dos consumidores, criando artifícios, softwares e outros métodos para enganar pessoas e processos.

Por parte do consumidor, também há a necessidade de se atentar aos dados solicitados. Preencha somente os campos necessários, nunca repasse informações que são desnecessárias e, em caso de dúvidas, sempre entre em contato com os responsáveis pela coleta dos dados.

Essas medidas de proteção vão muito além do atendimento a uma determinação legal, imposta principalmente pela Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD). As empresas que se adequarem rapidamente à essas medidas terão uma importante chancela – facilitando, consequentemente, o fechamento de grandes contratos. Quanto maior for a confiança, melhor será o destaque da organização frente à concorrência.

Não há dúvidas de que essas tecnologias, quando aliadas à um time preparado e qualificado, contribuirão para uma redução significativa das fraudes. Contudo, isso não significa que elas serão extintas, já que do outro lado os fraudadores continuarão descobrindo mecanismos de roubo dessas informações.

É uma guerra sem fim. Ao mesmo tempo em que teremos sistemas cada vez mais seguros e com melhores artifícios de autorização, também poderemos sofrer danos devastadores em casos de vazamentos. Estaremos constantemente expostos e a melhor estratégia será sempre a de prevenção.

Fonte: Igor Castro

Foto divulgação

D'AVILA
MEDICINA E ODONTOLOGIA
Reabilitações orais com prótese sobre implantes ou convencionais
>Implantes
>Facetas em porcelana
>Restaurações
>Ortodontia (aparelhos)
>Endodontia (canal)
>Clareamento de consultório e caseiro
>Cirurgia e extração de siso
Responsável técnico
DR GUSTAVO D'AVILA
IMPLANTODONTIA
GRADUADO ESCOLA SÃO FRANCISCO DE ASSIS (ESFA)
ATUALIZADO EM PROTESE (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ODONTOLOGIA)
ESPECIALIZADO EM IMPLANTES (ESCOLA LATINO AMERICANO DE ODONTOLOGIA)
DRA ANA PAULA CAMATA
ORTODONTIA
AGENDE SEU HORÁRIO: [27] 99805-3049
Rua Augusto Sizenando Correia, 651 - Decarli - Aracruz/ES - CEP: 29194 044

DON COFFEE
Descubra uma nova experiência
APAIXONADOS POR CAFÉS
E MOMENTOS ESPECIAIS!
Segunda a Sexta de 7h às 18h
(27)99600-9585
Edifício Ravenna
térreo - ARACRUZ
doncoffee_aracruz

XIXI NA CAMA? VEJA AS CAUSAS E COMO TRATAR

Como diferenciar o período de adaptação do desfralde da enurese noturna? O famoso 'xixi na cama' tira o sono de muitos pais. "Enurese é a perda de urina involuntária durante o sono em crianças a partir dos cinco anos de idade", explica a médica Silvana Deodato.

Quais são os tipos existentes?
Pode ser classificada em enurese noturna primária, quando a criança nunca ficou seca por um período maior que seis meses e enurese noturna secundária, quando ocorre após um período de mais de seis meses que a criança esteve seca à noite. Também pode ser classificada em 'monossintomática', se a perda urinária noturna é o único sintoma e 'não monossintomática', quando existem outros sintomas associados, como urgência miccional, hesitação e alteração do jato e frequência, por exemplo.

Quais são as principais causas e como é feito o diagnóstico?
É um distúrbio heterogêneo, tendo como causa a incompatibilidade entre a produção noturna de urina e a capacidade de armazenamento da bexiga, complicada pela incapacidade de acordar. Isso pode ocorrer por questões anatômicas do aparelho urinário, atraso do controle miccional e distúrbios hormonais, por exemplo. Predisposição genética e distúrbios respiratórios do sono e obstrução das vias aéreas superiores são fortes fatores de risco.

Quais são os tratamentos existentes?
Medidas comportamentais podem ser implementadas, como evitar líquido em excesso no período noturno, estimular a criança a urinar mais vezes durante o dia. O tratamento de primeira linha é o alarme miccional, mas também dependendo do caso pode-se usar alguns medicamentos. Algumas vezes é necessário a combinação destes. Muitas crianças que sofrem também de constipação, uma vez tratadas desse problema, apresentam melhora também da enurese.

Quando é necessário procurar um médico e começar um tratamento? E o que a família pode fazer para ajudar a criança nesse processo?

A partir dos cinco anos de idade já não é considerado normal a criança fazer xixi na cama, mas pode-se aguardar até os sete anos para iniciar o tratamento.

Como identificar se é físico ou psicológico?
Através da história clínica e exame físico e identificação de possíveis problemas psicossociais no contexto da criança.

Acordar a criança para fazer xixi no meio da noite costuma funcionar?
Pode funcionar, já que geralmente essas crianças têm dificuldade para despertar.

Voltar a usar fralda é uma solução?
Depende da idade da criança. Se por exemplo a criança está na faixa dos 5 aos 7 anos e ela mesma não se sente constrangida a voltar ao uso da fralda, pode amenizar o desgaste. Porém, não é o mais aconselhado.

Como a literatura pode ajudar as famílias a lidarem com o problema?
Através da sensibilização, da abordagem do problema de forma lúdica e descontraída. Ter contato com o tema através dos livros, por exemplo, pode ajuda-las a não sofrerem com o problema, a olharem para os colegas com enurese de forma mais empática e respeitosa.

Fonte: Silvana Deodato

Foto divulgação

Restaurante
Point
Coqueiral
POINTARACRUZ
BRUNA MARTINS BUNGENSTAB GAUDIO
NOVA DESIGNER GRÁFICO DO POINT
27 3250-3229 | 99692-2728 | 99814-1712
RUA BURITI, N°168 COQUEIRAL - ARACRUZ

ERS
ELÉTRICA
REFRIGERAÇÃO
SEGURANÇA
VENDA, INSTALAÇÃO E MANUTENÇÃO EM AR CONDICIONADO
VENDAS DE PEÇAS EM REFRIGERAÇÃO GERAL
PREÇO DIFERENCIADO PARA PROFISSIONAIS EM REFRIGERAÇÃO
ERS.ARACRUZ@HOTMAIL.COM
2799728-9570
RUA FRANCISCO SIMÕES BORGES
109 VILA NOVA - ARACRUZ
99849-3413
99924-8825

MÃO NA MASSA: 3 RECEITAS NUTRITIVAS E SABOROSAS PARA CELEBRAR O DIA DA PIZZA

Massa de pizza integral
Ingredientes
1 e ½ xícara de farinha de trigo integral
½ xícara de farinha de trigo branca
1 xícara de água morna
1 colher de sopa de manteiga derretida
10g de fermento biológico seco
1 colher de café de sal

Passo a passo:
1) Dissolva o fermento em uma parte da água;
2) Misture todos os ingredientes, amassando a massa com as mãos;
3) Quando a massa estiver soltando das mãos, leve para descansar em local quente e com a massa coberta;
4) Deixe a massa descansando e crescendo por 20 minutos;
5) Abra a massa com um rolo e leve para assar por 10 minutos;
6) Acrescente o recheio de sua preferência e leve ao forno novamente até que o queijo derreta.
Sugestão de recheio: molho de tomate + queijo muçarela ralado + tomatinhos cereja cortados ao meio + manjericão

Mini pizza de batata doce
Ingredientes
2 xícaras de batata doce cozida e amassada (sem a casca)
2 colheres de sopa de farinha de arroz
2 colheres de sopa de azeite
1 pitada de sal

Passo a passo
1) Misture todos os ingredientes e abra a massa em formato de pequenos discos;
2) Recheie de forma que preferir e leve para assar até que o queijo derreta.
Sugestão de recheio: molho de tomate + queijo muçarela + palmito picado temperado com orégano e manjericão.

Massa de pizza sem glúten
Ingredientes
1 e ½ xícara de polvilho doce
1 e ½ xícara de farinha de arroz
1 colher de sopa de açúcar
1 envelope de fermento biológico seco
1 colher de chá de sal
½ xícara de água morna
½ xícara de azeite

Passo a passo
1) Misture o fermento biológico com 20ml de água;
2) Misture primeiro todos os ingredientes secos;
3) Acrescente o azeite, a água e o fermento biológico diluído;
4) Amasse bem com as mãos;
5) Ao formar uma massa homogênea, abra a massa em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido a 180° por 10 minutos;
6) Retire a massa do forno, recheie e asse até que fique no ponto de sua preferência.
Sugestão de recheio: molho de tomate + queijo muçarela + rúcula + presunto parma.

Fonte: Oba Hortifruti

Foto divulgação

Credfácil
Aracruz
Empréstimos consignados

EMPRÉSTIMO CONSIGNADO PARA APOSENTADOS E PENSIONISTAS DO INSS

@credfacilaracruz
f Credfácil Aracruz

Saque aniversário do FGTS é aqui no Credfácil Aracruz

CRÉDITO RÁPIDO, SEM BUROCRACIA, E AINDA SEM CONSULTA AO SPC/SERASA

FINANCIAMENTO E REFINANCIAMENTO DE CARRO OU MOTO

EMPRÉSTIMO PESSOAL - PARA CORRENTISTA DO BANCO DO BRASIL SERVIDOR PÚBLICO EFETIVO (SIAPE, GOV DO ESTADO E MARINHA)

27 3111-1022
99609-6920

AVENIDA VENÂNCIO FLORES,1340 CENTRO - ARACRUZ
EM FRENTE A DELEGACIA DA POLÍCIA CIVIL

SINOCA
AUTOPEÇAS

BOSCH Service

MECÂNICA E ELÉTRICA DE AUTOMÓVEIS EM GERAL

INJEÇÃO ELETRÔNICA

ALINHAMENTO E BALANCEAMENTO

TROCA DE ÓLEOS E FILTROS

HIGIENIZAÇÃO DE AR CONDICIONADO | PNEUS E BATERIA
AUTO PEÇAS | AMORTECEDORES | ESCAPAMENTO

RODOVIA BR 101 - KM 203
JOÃO NEIVA - ES
SINOCAP@IG.COM.BR
WWW.SINOCAAUTOPECAS.COM.BR

(27) 3258-1587
9 9666-2030

FAMOSOS

FABRÍCIO QUEIROZ

fabricio@jornalentrevista.com.br
j.entrevista@terra.com.br

PARCEIROS DA REVISTA DESTAK

Semifinal da Casa Fantástica na seletiva de modelos com esse time de profissionais renomados do mundo da moda: Ludiana de Queiroz, Levi Santos, Ademir Albino, Renata Maria, Guga Lima, Fabrício Queiroz, Marco Moreira e Wallace Rodrigues no Siribeira Iate Clube em Guarapari

O empresário Baby Devens é Diretor da ABRAS, CDL Aracruz, Amear e está à frente de multinegócios no País. Durante a entrevista para o canal Queiroz News nos falou sobre Foco, Empreendedorismo, Inovação e seu ponto de vista sobre assuntos relacionados a Pandemia, Investimentos, turismo e política

Aniversário da Cirurgiã Dentista, Dra. Dani Tinelli comemorado em grande estilo ao lado de amigos e de seu companheiro, o advogado Dr. Jair Neto com direito a banda sertaneja ao vivo.

Tomou posse no último dia 03/07/2021, às 19:30h na Sede do Lions Clube Aracruz, seguindo todos os protocolos de prevenção à COVID-19, a nova Diretoria AL 2021-2021. A ex Presidente Maria da Penha Giacomin passou o cargo para Gustavo Coimbra, que empossou a nova composição de diretores do Clube.
Assumiram: Regiano Sonegeth (Secretário), Jaqueline (Tesoureira), Ronaldo Silva (Vice Presidente), Evandro Tessarolo (Diretor de Marketing), Fernanda Giacomin (Diretor Social), Evanildo Cordeiro (Assessor de Serviços), Giovanni Roldi (Diretor de Novos Associados), Altamir (Coordenador de Leos), Ana Miria (Assessora de Leos).

QUEIROZ NEWS

O CANAL RICO EM CONTEÚDO

INSCREVA-SE YouTube

27 3256-4569 | 99880-6611
98118-3747 Aracruz - Brasil

SETORES INOVADORES PARA EMPREENDER EM 2021

Em 2021, segundo dados do IBGE, mais de 1,3 milhão de brasileiros desistiram de procurar emprego, esse dado reforça a ideia que abrir um negócio está no norte das pessoas que enfrentam o desemprego e buscam criar a sua própria oportunidade. Diante deste cenário, a Bluefields, aceleradora de startups, promove todo ano o The Big BaM!, um intenso programa de seis meses buscando acelerar negócios em fase de tração com excelência, rapidez e o menor custo possível.

Biodigital
Startups relacionadas à essa convergência (healthtechs, foodtechs e agrotechs) correspondem a 20% do total das startups no Brasil, segundo a Associação Brasileira de Startups (ABStartups). O Biodigital é uma tendência porque envolve diretamente a saúde das pessoas em tratamentos, ou até mesmo aplicação de tecnologias IoT e inteligência artificial, agregadas ao conhecimento e mapeamentos genéticos, para a longevidade, aperfeiçoando alimentos e melhorando a vida no campo com qualidade de produtos. Este setor está relacionando a tecnologia com a vida, sendo promissor não só no Brasil, mas no mundo que busca o aperfeiçoamento das coisas da terra e da tabela periódica na prática.

Nanotecnologia
A Nanotecnologia refere-se à manipulação da matéria numa escala atômica e molecular, ou seja, são propriedades em material de trabalho nanométrico, manipulados apenas em laboratórios e com instrumentos específicos. O empreendedor que queira se aventurar inovando neste universo pode buscar soluções dentro das universidades. Esta ciência moderniza o mercado. As nanopartículas reduzem a quantidade de catalisadores usados para produzir as reações químicas necessárias na indústria, assim há uma economia de dinheiro e de recursos, além da diminuição na quantidade de poluentes lançados na atmosfera. Isso já é usado na indústria petrolífera, no refinamento do petróleo, por exemplo.

Educação do futuro
Aplicativos que ensinam diversos idiomas com exercícios básicos e introdução aos vocabulários em conta gotas também começaram como startups. O modelo giz e lousa, ainda é presente na maioria das escolas do país, porém, com a pandemia teve que ser readaptado de forma abrupta, gerando oportunidade para as edtechs responderem a demanda deste mercado. Educação é um setor infinito e fértil capaz de adereçar o gap nacional e causar mudanças na realidade dos estudantes brasileiros

Inteligência Artificial
A Inteligência Artificial é uma das protagonistas da quarta revolução industrial. Ela é o presente, o futuro e sabe-se lá quando será substituída. O reconhecimento facial, o algoritmo que adivinha suas próximas músicas favoritas, as cores que combinam com seu tom de pele… as possibilidades são infinitas e fazem parte de qualquer segmento. É a tecnologia da adivinhação e da facilitação. Desenvolver e aplicar uma IA não é fácil, demanda tempo e investimento, porém a sua capacidade de adaptação vale o investimento. Uma dica para começar um projeto é estar de olhos em programas oferecidos por grandes empresas, como o NVIDIA INCEPTION, que ajuda startups que estão revolucionando os setores com inteligência artificial.

Fonte: Bluefields

Foto divulgação

Mariana Tessarolo
Arquitetura e Interiores

ARQUITETURA | INTERIORES | CONSULTORIA

Jovem empreendedora, arquiteta e urbanista, proprietária de uma empresa inovadora, a Mariana Tessarolo Arquitetura, que atua desde 2012 em design de interiores, projetos para aprovação na prefeitura, reformas e acompanhamento em obras.Seu diferencial é realizar sonhos, com projetos únicos e criativos, proporcionando a você e sua família qualidade de vida e bem-estar, tudo em forma de arquitetura.Valorize a sua obra! Contrate um arquiteto para deixar o projeto do seu jeito. Unidos somos mais fortes, juntos transformamos vidas e tornamos sonhos reais! Que o natal seja cheio de alegria e de gratidão para todos!

Um feliz natal e um próspero Ano Novo

REGULARIZAÇÃO MBA EM GESTÃO DE PROJETOS | PROJETOS AUTORAIS

arq.marianatessarolo (27)99893-5485

EDNEI FALLER

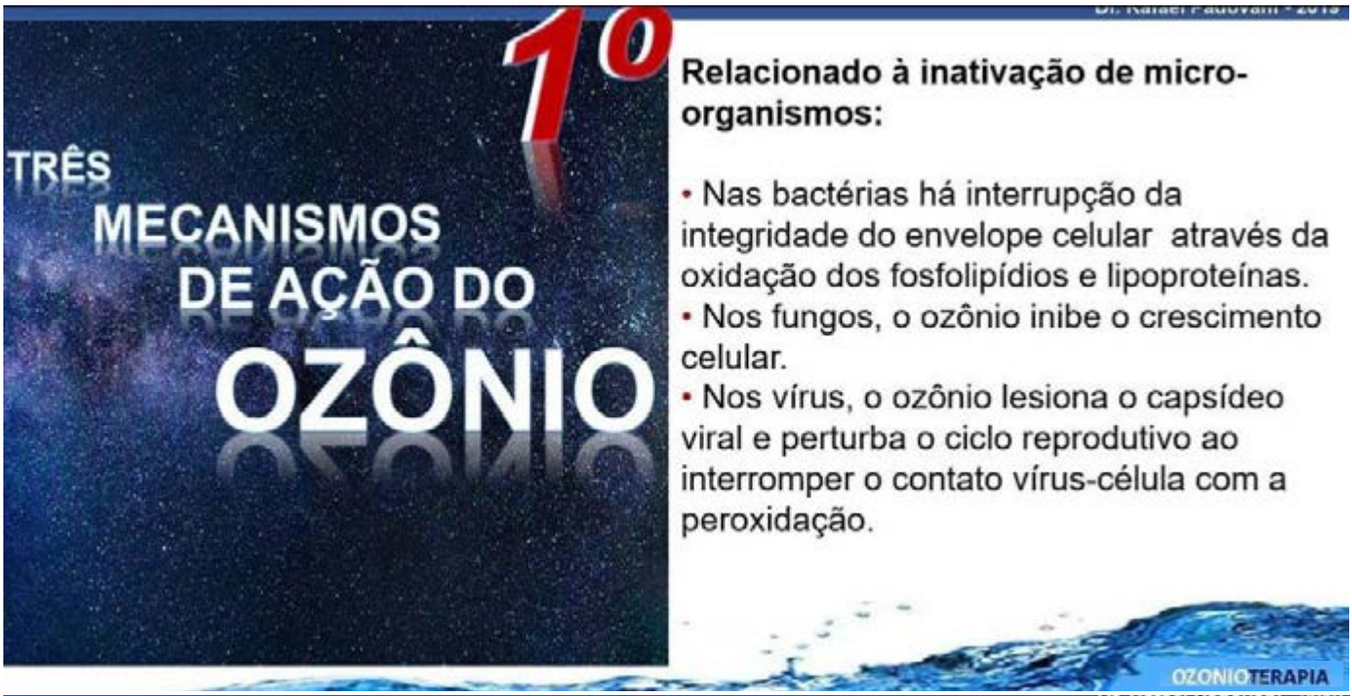
O NOVO MÉTODO TERAPÊUTICO AGORA EM ARACRUZ

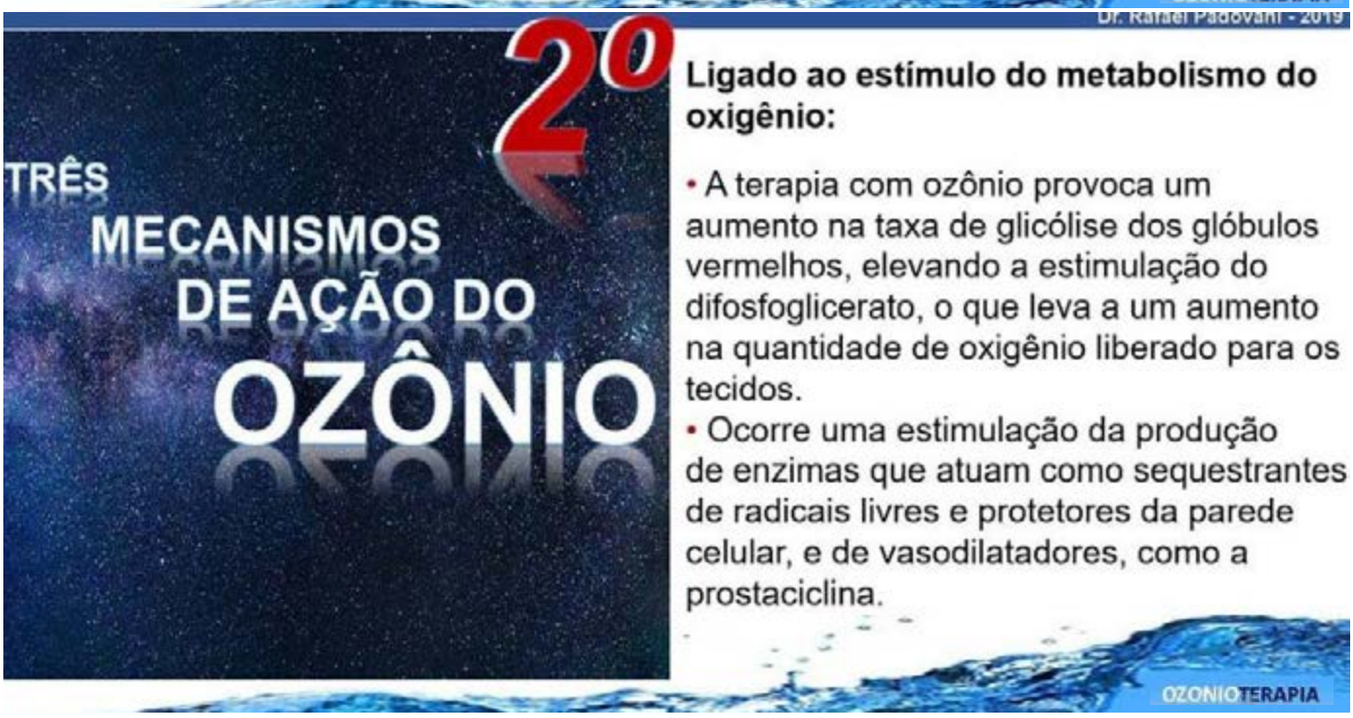
TERAPIA TRANSFORMACIONAL, AJUDANDO PESSOAS A MELHORAR O SEU MUNDO, DE FORMA SIMPLES, ÉTICA E COMPORTAMENTAL

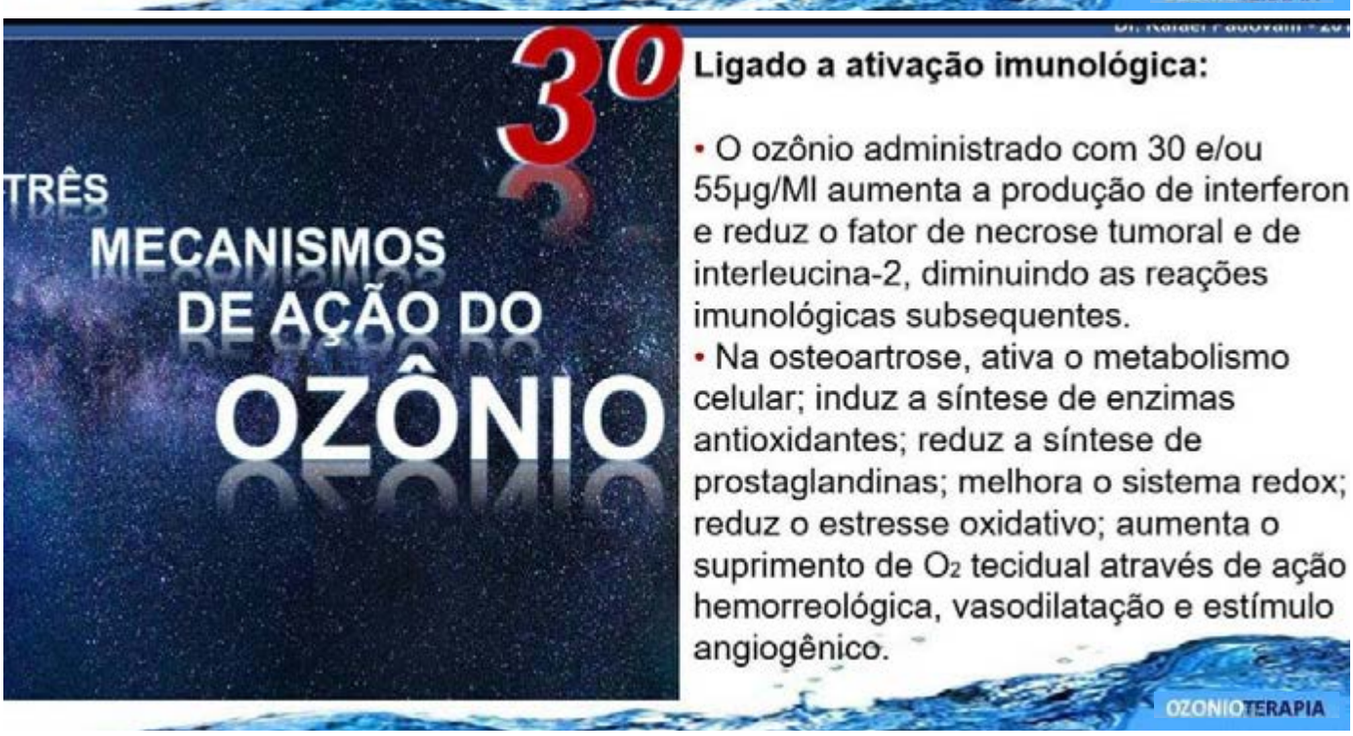
EDNEI ALEXANDRE FALLER
HIPNOTERAPEUTA E MEMBRO DO INSTITUTO TRANSFORMACIONAL.

E-mail :ednei.faller.terapeuta@gmail.com

27 99796-0676


1º
TRÊS
MECANISMOS
DE AÇÃO DO
OZÔNIO
Relacionado à inativação de micro-organismos:
• Nas bactérias há interrupção da integridade do envelope celular através da oxidação dos fosfolipídios e lipoproteínas.
• Nos fungos, o ozônio inibe o crescimento celular.
• Nos vírus, o ozônio lesiona o capsídeo viral e perturba o ciclo reprodutivo ao interromper o contato vírus-célula com a peroxidação.
OZONIOTERAPIA


2º
TRÊS
MECANISMOS
DE AÇÃO DO
OZÔNIO
Ligado ao estímulo do metabolismo do oxigênio:
• A terapia com ozônio provoca um aumento na taxa de glicólise dos glóbulos vermelhos, elevando a estimulação do difosfoglicerato, o que leva a um aumento na quantidade de oxigênio liberado para os tecidos.
• Ocorre uma estimulação da produção de enzimas que atuam como sequestrantes de radicais livres e protetores da parede celular, e de vasodilatadores, como a prostaciclina.
OZONIOTERAPIA


3º
TRÊS
MECANISMOS
DE AÇÃO DO
OZÔNIO
Ligado a ativação imunológica:
• O ozônio administrado com 30 e/ou 55µg/Ml aumenta a produção de interferon e reduz o fator de necrose tumoral e de interleucina-2, diminuindo as reações imunológicas subsequentes.
• Na osteoartrose, ativa o metabolismo celular; induz a síntese de enzimas antioxidantes; reduz a síntese de prostaglandinas; melhora o sistema redox; reduz o estresse oxidativo; aumenta o suprimento de O2 tecidual através de ação hemorreológica, vasodilatação e estímulo angiogênico.
OZONIOTERAPIA

OS BENEFÍCIOS DO OZÔNIO PARA A SAÚDE E A BELEZA

Dr Rafael Padovani e Dr Lair Ribeiro
(Referência em Medicina integrativa)

Dr. Rafael Padovani atua em Ozonioterapia desde 2015, atendendo pacientes com diversas patologias, assim como para tratamentos estéticos

Dr. Rafael Padovani atua na capital paulista e na região de Salto desde 2015 e agora está trazendo a Ozonioterapia Integrativa para o Espírito Santo através dos sistemas de saúde. Seu consultório atende pacientes com diversas patologias, entre elas fibromialgia, diabetes e câncer. Além da saúde, outras atividades da Ozonioterapia incluem o tratamento estético para emagrecimento e cuidados da pele.
Isso graças ao poder do oxigênio, que é a origem do ozônio.
"Este é um gás super alcalizante, portanto, quando aplicado em regiões inflamadas, como articulações, músculos, lesões de pele, feridas de difícil cicatrização e no sangue, tornam o local alcalino, ou seja, sem inflamação e sem dor", explica o profissional.
Basicamente, o fundamento da técnica é nutrir as mitocôndrias, que são organelas de cada célula responsáveis pela oxigenação, e fazem a produção de energia do corpo. Dr. Rafael explica que o ozônio é um gás seguro e usado em tratamentos de saúde fora do Brasil há mais de um século, com reconhecimento e benefícios em diversas áreas.
O biomédico ressalta que existem ainda técnicas para estimulo da imunidade, além de aplicações de vitaminas injetáveis (de A e Z) juntamente com o ozônio, com o objetivo de melhorar diversas questões de saúde.

ATIVAÇÃO DO SISTEMA IMUNE
A ozonioterapia consiste na aplicação do Ozônio Medicinal, que é obtido em quantidades específicas para as necessidades de cada paciente. Ele desencadeia efeitos benéficos em todo o organismo, por meio da ativação do sistema imune. O ozônio pode ser administrado diretamente na forma de gás, seja por meio de insuflação ou injeções subcutâneas e intramusculares, ou ainda através de óleos tópicos, de acordo com a condição a ser tratada. Além de melhorar significativamente a oxigenação das células e a circulação, o gás ainda é capaz de eliminar agentes como bactérias, vírus e fungos, promovendo não só uma melhoria nos quadros de enfermidade, mas também combatendo sua causa. Entre os benefícios mais marcantes da ozonioterapia, destacam-se:
Fortalecimento do sistema imunológico;
Alívio de dores;
Tratamento de alergias e problemas de pele característicos da terceira idade;
Melhor cicatrização de feridas;
Amenização de doenças autoimunes;
Consolidação de fraturas;
Modulação de inflamações;
Elimina o excesso de radicais livres.

Reconhecido como um dos tratamentos mais seguros disponíveis, a ozonioterapia é uma técnica natural. Mais que um importante recurso para tratar problemas que já acometem os indivíduos, o ozônio destaca-se também como um meio preventivo. Sessões corriqueiras são capazes de reduzir ou mesmo eliminar os riscos de doenças, principalmente para a terceira idade.

ARQUITETO EXPLICA COMO REDUZIR OS CUSTOS DE UMA OBRA

A alta no custo das obras não tem diminuído, e isso acontece, principalmente, pelo aumento registrado nos preços de alguns insumos. De acordo com o Índice Nacional de Custo da Construção (INCC), pela Fundação Getúlio Vargas (FGV), somente no mês de maio/2021, o aumento nos preços alcançou a margem de 2,22%.

Segundo dados levantados pelo INCC, de junho de 2020 a maio de 2021, o acréscimo foi de 15,26%, sendo a maior elevação registrada para um período de 12 meses. Já nos primeiros cinco meses deste ano, o índice acumulou 7,41% e foi considerado o maior número desde 2003.

Em relação ao custo com a mão de obra, o índice apontou uma alta de 1,92% em função de aumentos verificados nas cidades de Salvador, São Paulo, Brasília e Rio de Janeiro. Essa variação acumulada de janeiro a maio de 2021 foi de 2,76% e, em 12 meses, alcançou o patamar de 4,91%.

Por conta das altas nos preços e com a crise financeira que ocorre no país, muitas pessoas estão buscando formas de reduzir custos com suas obras, optando por projetos arquitetônicos que sejam mais acessíveis, mas que não percam a qualidade no resultado final. Para o arquiteto Márcio Barreto, especialista em arquitetura acessível, o primeiro passo para ter um projeto com um preço justo, é buscar opções e soluções que saiam do senso comum e do modismo.

Muito mais do que reproduzir ambientes e materiais luxuosos através de móveis e acabamentos mais baratos e de baixa qualidade, Barreto explica que arquitetura acessível tem o seu estilo próprio.

“Arquitetura acessível tem um pouco do minimalismo, onde menos é mais, mas não deixa de lado o uso de cores, trazendo personalidade ao espaço. Neste estilo de arquitetura, inclui-se o uso de itens já existentes pelos moradores, mantendo a memória afetiva e o sentimento de pertencimento ao espaço”, complementa.

Considerada como uma alternativa na redução de custos de forma criativa, Barreto destaca que podem recorrer a este tipo de arquitetura todos aqueles que querem montar um ambiente com orçamento determinado e que estejam abertos a conhecer novas soluções funcionais e estéticas.

“Existem soluções que são capazes de reduzir em até 25% o valor de investimento, se comparado às soluções convencionais, como exemplo: revestir com cerâmica apenas as paredes internas do box de um banheiro, e fazer pintura na parte externa ao box, trará uma ótima economia no final”, destaca.

Fonte: arquiteturadobarreto

Foto divulgação

REVISTA Destak

17 anos

Mais qualidade e conteúdo!

CONFIRA NOSSAS EDIÇÕES ATRAVÉS DO NOSSO PORTAL

WWW.JORNALENTREVISTA.COM.BR

SIGA-NOS 27 3256-4569 99880-6611

NO INSTAGRAN

@REVISTADESTAKOFICIAL

Destak

Ano XVII - Junho 2021- Aracruz ES Brasil - N 90

REVISTA Destak
Mais qualidade e conteúdo!
17 anos

DR.RAFAEL PADOVANI

ESPECIALISTA EM OZONIOTERAPIA

PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES

Ozônio com Doutor

ECONOMIA

ARQUITETO EXPLICA COMO REDUZIR OS CUSTOS DE UMA OBRA

OPORTUNIDADES

SETORES INOVADORES PARA EMPREENDER EM 2021

GOURMET

MÃO NA MASSA: 3 RECEITAS NUTRITIVAS E SABOROSAS PARA CELEBRAR O DIA DA PIZZA