



QUALIDADE EM DOBRO

Com 20 anos na manipulação de medicamentos humanos, a Botica D’Rossi se consolida também na área veterinária como a única farmácia autorizada da região

NOVO PROJETO DE CAPA  MARINHO • 10 ANOS



calistenia

Conheça o esporte que trabalha utilizando o peso corporal.



educação

A gincana onde o prêmio é o conhecimento!



A SAÚDE AO ALCANCE DE TODOS

No mês de agosto, a Academia Saúde Express completou 9 anos de atuação, e a comemoração, lógico, não poderia ter sido em melhor estilo: com um super aula e várias atrações, como DJ, mesa de frutas, fura balão com prêmios e também sessões de Shiatsu.

Em meio às comemorações, foi lançado, ainda, um pacote especial (mix class + fitdance + circuito), grupo de corrida e ritmos kids.

Em Macaé, a Saúde Express é pioneira em circuito funcional. E ela procura inovar, a cada ano, com o que há de mais recente em materiais funcionais, além de oferecer, ainda, o circuito dentro da água. Dessa forma, é a única na cidade com aparelhos nesse ambiente: hidrobike, hidroelíptico, hidrojump, hidrostep.

E não são apenas os mais jovens que podem se beneficiar com as atividades. O grupo da Terceira Idade também tem espaço garantido. A academia oferece horários exclusivos, ambiente adaptado com musculação, dança sênior, alongamento e hidroginástica.

A saúde express além do circuito funcional e do circuito na piscina oferece também outras modalidades tais como: ritmos kids, grupo de corrida, mix class (aula 3x1: jump, step, local), natação, pilates, hidroterapia, hidropilates, hidroginástica, muay thai, jiu jitsu, fitdance, dança do ventre e Yoga. Além de serviços de estética como manicure, depilação e massagens. Funcionários do comércio tem desconto especial.



SAÚDE
express

Com 9 anos de atuação em Macaé, a Academia Saúde Express prossegue em suas atividades pioneiras, para todas as idades

(22) 2791-6619

contato@saudeexpress.com

Av. Agenor Caldas, 635 - Imbetiba, Macaé

www.saudeexpress.com/site/

ESTÁ NO CENTRO DE TUDO

A BELEZA



confiança

amor próprio

felicidade

bem-estar

autoestima

atitude



HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

SEGUNDA A QUARTA
8H ÀS 19H
QUINTA E SEXTA
8H ÀS 20H
SÁBADO 8H ÀS 18H

CENTRO DE MACAÉ
RUA SILVA JARDIM 174
+55 22 2762 3069



**BELEZA
MINUTO**
INSTITUTO DE BELEZA

MARINHO • 10 ANOS

REVISTA **mais**

ANO 1 | Nº 4 | Junho e Julho de 2017

Uma publicação idealizada pela **Equipe Mais**

REDAÇÃO

Carla Cardoso
João Ventura
Joiciana Hotz

COMERCIAL

Alexandre Matos - (22) 99971-1778
Tânia Shueler - (22) 99948-1338

FOTOGRAFIA

Rogério Peccioli

DESING GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Alexandre Albuquerque

JORNALISTA RESPONSÁVEL

Carla Cardoso
MTB 27371/RJ

SUPORTE JURÍDICO

Crespo Maciel Advocacia
Rua da Igualdade, 91, Centro, Macaé/RJ
(22) 2762-9734

IMPRESSÃO

A4 Gráfica
(22) 98809-4673

TIRAGEM

4.000 exemplares

DISTRIBUIÇÃO

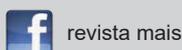
Direcionada e gratuita

Acontece Brasil

Comunicação e Mídia Interativa LTDA
CNPJ 03.648.566/0001-12
Alameda Etelvio Gomes, 560/403
Riviera Fluminense - Macaé/RJ

revistamais@hotmail.com
(22) 99971-1778

Os artigos e colunas assinadas e publicados na Revista Mais são de inteira responsabilidade de seus autores.



CAPA

Nagela e Giovanna Rossi
Fotografado por Rogério Peccioli
Arte: Marinho

EDITORIAL

Prezado leitor,

Eis que chega em suas mãos a quarta edição da Revista Mais. Ela foi preparada com muito esforço de nossa equipe de profissionais e com a certeza de levar o melhor conteúdo para sua informação e entretenimento.

E esta edição exemplifica bem o que planejamos, desde o começo de nossas atividades: uma variedade de assuntos que refletem a cara de nosso município e região. Trouxemos até você pautas muito interessantes nas áreas de esporte, saúde, viagens, a produção de cerveja macaense e as colunas com incríveis profissionais, de várias áreas diferentes. Cada assunto foi planejado com atenção e cuidado.

Ainda, gostaríamos de lembrar que é muito importante continuar a propaganda e anúncios neste momento de revitalização do mercado. Por isso, trouxemos uma novidade: um espaço de classificados, que vai orientar você, leitor, na hora das compras, sobre os preços e qualidade daquilo que nosso comércio pode oferecer.

Ainda há um longo caminho pela frente, e a Revista Mais está firme, mantendo a visibilidade e exposição das marcas que não deixaram de acreditar que os tempos difíceis estão prestes a passar.

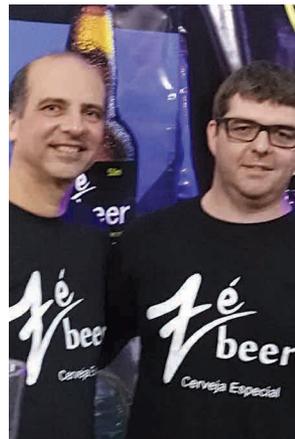
Então, divirta-se com nosso conteúdo e aproveite. Esta é mais uma edição feita para você!

Boa leitura!

ÍNDICE



5
VIAGEM



6
BEER



16
HISTÓRIA



19
PET



24
DANÇA



24
BELEZA

Viva Chile!

Por Carla Cardoso | Fotos: Arquivo Pessoal

Destino certo para quem quer curtir neve e bons vinhos, o país atrai por suas paisagens exuberantes



Um dos países mais charmosos da América do Sul, o Chile, encanta e atrai turistas durante o ano inteiro. Neve, paisagens exuberantes, vinícolas e boa gastronomia são convidativos para quem escolhe o país como roteiro de viagem. Foi assim com o casal Helen Cristina Batista Oliveira e Alessandro Souza Oliveira. Eles escolheram Santiago para a primeira viagem internacional do casal.

E para tudo sair conforme o planejado, Helen e Alessandro optaram por contratar a agência de turismo Macaé Passagens. O resultado foi melhor do que esperavam. Voltaram do Chile com muitos vinhos na bagagem e muitas histórias para contar.

– Foi tudo tranquilo. Todas as indicações da agência e a atenção que recebemos foram perfeitos. Todos os lugares que fomos foram maravilhosos.



No primeiro dia, já fomos para o Restaurante Montana. Outro lugar incrível que conhecemos foi o Donde Augusto (restaurante no Mercado Público da cidade, especialista em centolla, um tipo de caranguejo gigante). Já no segundo dia, o serviço de transfer nos buscou no hotel para fazermos nossas atividades. E que hotel maravilhoso, com um serviço exemplar, café da manhã caprichado... Foi muito bom. Valeu a pena – conta Helen, que se hospedou no hotel Capital.

O Valle Nevado não poderia ficar de fora da viagem. E foi o passeio mais esperadom dos lugares mais esperados. “Essa

visita foi a mais esperada, porque fomos ver neve pela primeira vez. Brincamos muito, voltamos a ser crianças. Passeamos no teleférico. Foi mágico. Valeu a experiência e vai ficar para sempre na memória”, relembra Helen.

Com o roteiro programado com a agência de viagem, o casal também visitou os atrativos outlets, Valparaíso, Vina Del Mar e foi ao Vale do Maipo, na famosa vinícola Concha Y Toro. “Foi incrível, porque a vinícola tem uma bela história e você se envolve. Já no último dia, eu nem queria vir embora, de tão perfeito. Se não tivéssemos fechado o pacote, iríamos ficar perdidos, sem saber onde ir. Por isso, eu recomendo para quem quiser planejar sua viagem”, indica.

SEM PREOCUPAÇÕES – Fundada em novembro de 2013 a Macaé Passagens é uma agência de viagens especializada, que opera com empresas que abrangem mais de 3.000 destinos no país e no Mercosul, oferecendo sempre a melhor condição de viagem aos clientes.

Organizar a tão sonhada viagem com uma agência é fundamental para evitar dores de cabeça. Passagens, aéreas ou terrestres, melhores hotéis, restaurante, passeios... Uma boa agência tem todos os contatos para fazer com que sua viagem seja inesquecível, como a de Helen e Alessandro. É só escolher o destino, fazer as malas e aproveitar!



Escolha o destino, arrume a mala e...

...deixe com a gente!



**MACAÉ
PASSAGENS**

www.macaepassagens.com.br

(22) 2772-0612 / 2772-1679

contato@macaepassagens.com.br
facebook.com/comprepassagensmacae
Praça Luiz Reid, 104, LJ 05, Centro, Macaé/RJ

Muito além da sala de aula

Com 17 anos de atuação, Colégio Exame se destaca no ensino em Macaé, com atividades como a gincana de matemática

Por Joiciana Hotz | Fotos: Arquivo

Na busca por caminhos para desenvolver a aprendizagem e conhecimentos além do método convencional em sala de aula, o Colégio Exame vem se dedicando, há 17 anos, à formação de estudantes do ensino médio, em Macaé. E em toda grade curricular, há um carinho especial. A disciplina matemática é uma prova disso.

A partir da observação de que a matéria ainda é vista como um “bicho de sete cabeças”, a coordenação e a diretoria da escola propuseram aos alunos a Gincana de Matemática (Gincamat), que foi realizada em maio deste ano em comemoração ao dia da matemática (06/05) e ao 1º Biênio da Matemática Brasil 2017 e 2018 realizado pelo Instituto de Matemática Pura e Aplicada (Impa) e pela Sociedade Brasileira de Matemática (SBM).

A programação foi elaborada em torno da disciplina. Nomes das equipes, logomarcas, o gritos de guerra e até mesmo um mascote. Foi tudo pensado para que, de forma lúdica e dinâmica, 75 participantes se envolvessem com o assunto. E o resultado, não poderia ter sido melhor. Alu, para que fossem apresentadas no dia da gincana, e atividades relâmpagos, para fazer a disputa entre as equipes.

A ideia da gincana partiu da coordenadora de matemática, a doutora em Ensino de Ciências e Matemática, Vanice da Silva Freitas Vieira. “A intenção da gincana foi quebrar o mito de que a matemática é uma disciplina difícil. Acredito que o grande objetivo do professor de matemática é fazer com que o aluno goste e, depois, com que ele aprenda. A gincana foi a maneira que encontramos para fazer isso”, explica.

De acordo com a coordenadora e orientadora pedagógica, Cintia Almeida, a disputa mudou o olhar dos alunos. “O projeto educativo passa por muitas mãos. Ele veio da coordenadora, passou pelos professores e a direção acreditou. Como retorno, a Gincamat aproximou os alunos fortalecendo autoconfiança na disciplina. Esse é o primeiro projeto específico para matemática e os alunos não tiveram medo. Vieram com muita força e tudo conspirou para dar certo”, conta.

ALÉM DA ESCOLA – A mobilização entre os alunos resultou numa corrida de pontos na rede social do colégio. Para saírem na frente, tinham que envolver os amigos e familiares na atividade, respondendo para qual equipe estava torcendo e qual é a importância que a matemática tem para o mundo e para a sua vida. Os 500 acessos verificados fizeram muito mais que pontuação. Isso porque, dentro das atividades prévias, havia sido trabalhado o conceito da matemática crítica no qual as equipes tinham que arrecadar o maior número de fraldas geriátricas. Conseguiram.

O espírito de competição resultou em solidariedade e relacionamento extramuros, como conta a coordenadora de matemática. “A Gincamat saiu do âmbito escolar e dos limites municipais quando integrantes do Jaguar do Asfalto Moto Clube, da cidade de Rio das Ostras, souberam dessa prova e nos enviaram um ofício expressando o desejo de participar da gincana entregando as fraldas ao Lar de Idosos Santo Antônio, que eles apadrinham, em Conceição de Macabu”, lembra.

O Colégio Exame possui um histórico de projetos que envolvem também, outras disciplinas. Literatura, ciência, geografia, história, dança, música, feira das profissões, feira de sustentabilidade... São muitas atividades para envolver o aluno e transmitir conteúdo.

Cintia Almeida acrescenta que a matemática faz parte de grandes tomadas de decisões na história da humanidade. “Adoro trabalhar matemática com os meus alunos. Ela tem que atingir aquele cidadão que está ali fora, para ser mais crítico e reflexivo e ver que essa ciência pode aumentar sua autoestima e poder de escolha. Vimos isso acontecer na Gincamat com nossos alunos mais tímidos, enquanto estavam vibrando”, comenta.

Entre formas geométricas, vídeos, quebra-cabeças, raciocínio lógico e muita atenção em sala de aula, para responder as perguntas do jogo, o título de campeão foi para a equipe Pitágoras. A professora Vanice Vieira falou sobre



o trabalho interdisciplinar da gincana.

– Os professores de história também abraçaram a ideia. Em sala de aula, foram trabalhados os grandes matemáticos, suas teorias, descobertas e em qual período da história eles estavam vivendo. Como fruto, cada equipe tinha que fazer um vídeo e eles foram criativos. Teve equipe que simulou uma entrevista com o matemático, outra explorou a tecnologia e teve uma animação sobre o livro Malba Tahan, o homem que calculava – conta, empolgada.

Após a gincana, um artigo científico sobre a experiência foi produzido, com o resultado da experiência. O trabalho acadêmico foi provado no 7º Congresso Internacional de Ensino de Matemática, que acontecerá entre os dias 4 e 7 de outubro, em Canoas, Rio Grande do Sul. Uma pequena comitiva será formada para compartilhar os resultados.



POR QUE ESTUDAR NO EXAME?

Viver o Exame não é uma tarefa fácil! Trabalhar com jovens é uma constante transformação e renovação. E tudo vem mudando muito rápido. De um ano para o outro, as estratégias sempre precisam ser revistas. Nem sempre o que dá certo para um grupo será a certeza de sucesso para o outro. E é isso que nos impulsiona a criar sem parar!

Estamos sempre motivados e fazendo o melhor para atender o nosso jovem que, com certeza, é diferenciado, afinal, escolheu o Colégio que foge das mesmices. Quem procura o Exame não está em busca apenas do que se encontra em todas as escolas. Quem procura o Exame quer novidades, projetos, inovações, mudança e crítica no pensar. Quem procura o Exame não aceita a receita pronta, terá que fazer e colocar a mão na massa. O Exame transforma e desacomoda, tira das pessoas o que elas têm de melhor. Descobrimos e despertamos talentos.

É um Colégio que trabalha com seriedade e procura ter professores capacitados, com uma visão ampla da educação. O professor do Exame precisa ser capaz de sair de sua zona de conforto e elaborar trabalhos inovadores, simultâneos aos seu trabalho básico. Aqui, conseguimos aliar o novo ao tradicional, sem nenhum medo ou preguiça.

Esperamos você e sua família. No ato da matrícula, você estará reservando, não só uma vaga, mas a certeza de três anos de muita aprendizagem, atenção e incentivo! Você não estará pronto apenas para uma graduação, mas também para a sua inserção na sociedade. Venha conhecer nossa metodologia e comprovar o que falamos. O Colégio Exame prepara você para a vida!

COLÉGIO
EXAME
A UNIVERSIDADE COMEÇA AQUI!!

CONECTADOS COM SEU  SONHO!


OBJETIVO
Sistema de Ensino
HÁ 8 ANOS OCUPANDO O 1º LUGAR NO ENEM!

(22) 2759-1432

Facebook: ColegioExame Insta: Colegio_Exame
Avenida Presidente Sodré, 428 - Macaé/RJ

Cena Cervejeira Macaense

Aquecida

Não é novidade para vocês que eu torço pelo sucesso e incentivo as cervejarias locais. Faço isso por alguns motivos óbvios, como a qualidade, pelo consumo fresco da bebida, o impulso local, para o surgimento de um novo negócio, mas também por entender que Macaé produz cerveja de qualidade. E, para mostrar um pouco do que venho comentando, batemos um papo com os sócios e cervejeiros da Zé Beer, uma recente cervejaria cigana macaense que vem fazendo um trabalho que chama atenção na região.

A história da Zé Beer é recente e se inicia em uma noite de insônia do Davi (32), quando resolveu começar a estudar sobre produção de cerveja, bastou uma semana para comprar as painelas, furá-las, comprar os demais equipamentos e insumos, mais uma semana e o Davi fazia sua primeira brassagem (a produção do mosto, que se inicia na moagem do malte e termina com a inoculação da levedura e armazenamento em temperatura controlada). O estilo escolhido foi uma APA (American Pale Ale), que, segundo ele, foi a melhor cerveja que fez até hoje. Adianto que o MAPA (registro legal para produção de cerveja, concedido pelo Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento) dela está em vias de sair e em breve teremos no mercado a pioneira de todo sonho da Zé Beer.

Como caminho comum de diversas novas cervejarias, Davi começou a testar suas receitas em festas de família e amigos. Já vislumbrando uma oportunidade logo à frente, desenvolveu receitas de estilos mais próximos do que o paladar comum do brasileiro está acostumado, as Pilsen's e American Lager's (lembra que eu contei na primeira edição da revista que as cervejas industriais que estamos acostumados na realidade não são do "tipo Pilsen"?). A surpresa de todos ao experimentarem era de que essa não era uma cerveja artesanal forte, como é costume de todos acharem, mas, volto a dizer, geralmente o paladar das pessoas é enganado pela sensação de amargor. Após vários testes e diversas receitas desenvolvidas, chegou a hora de sair das pequenas painelas e do fogareiro. Junto ao sócio, Silvio Daflon (50), conhecido do meio de festas macaense, planejaram a criação de uma microcervejaria com capacidade de 250L, mas dificuldades conhecidas dos brasileiros impediram e tiveram que seguir por outro caminho: produção cigana. A existência de uma fábrica na cidade, a Show

de Bola, algo nada fácil tratando-se de cidade de interior, se uniu à vontade dos sócios e eles partiram para a produção de 500L de uma Summer Ale, que, apesar de ser uma Ale, possui um perfil sensorial proveniente primariamente dos insumos, como malte e lúpulo. A versão da Zé Beer destaca o malte, é extremamente bem-feita e fácil de beber.

A Zé Beer não para por aí, outro lote de Summer Ale já foi produzido, recentemente foi produzido também uma American IPA e, como já adiantado, uma American Pale Ale está em vias finais de registro. Mas Davi e Silvio não se preocupam somente com produção, envase e distribuição. Sabemos das dificuldades de se desenvolver e ter sucesso em negócios no Brasil, seja por dificuldades do Estado, seja por dificuldades logísticas, sendo assim, eles construíram uma câmara fria e armazenam todos barris e garrafas de maneira refrigerada, cuidado necessário para toda cerveja, ainda mais tratando-se de um item não-pasteurizado (trataremos sobre isso em uma próxima edição, mas, em resumo, não pasteurizar é uma opção do cervejeiro visando entregar um produto na mesma condição sensorial que ele idealizou e produziu, isso é louvável e, naturalmente, traz dificuldades e dor de cabeça para as cervejarias). E o cuidado não para por aí, eles garantem que em todos PDV's (pontos de venda) as cervejas estão armazenadas em refrigeradores.

A Zé Beer está crescendo, novas receitas estão sendo produzidas e os sócios tratam o negócio com um olhar cuidadoso, sabem que devem buscar mercado na mesma velocidade em que produzem, de modo a garantir a reposição. É um caminho cauteloso e o mercado cervejeiro, como qualquer outro, vem se deparando com negócios de oportunidade que não zelam pela qualidade do produto final. Esse não é o caso da Zé Beer.

Ao final, fiz aquela pergunta conhecida aos sócios: "cerveja artesanal é moda?", eles não titubearam e responderam sabiamente "não, existe o modismo dentro da cerveja artesanal,

mas é um novo produto que o público passou a apreciar". Concordo e assino embaixo.

Até a próxima, pessoal! Saúde!

Thiago Ximendes Wigg

Sommelier de Cervejas
Digital Influencer de Gastronomia
Instagram: @thiagowigg
Facebook: /wiggthiago
Email: txwigg@gmail.com



TÁ NA
MÍDIA
com Tamara Lima



Todos os sábados, às 9h15, na Rede Bandeirantes de Televisão. Exibição para 72 municípios pela Band Rio Interior, que abrange 4 milhões de telespectadores.

Reprises todos os dias, em diversos horários, pela TV Litoral.

Cobertura de eventos, inauguração de lojas, entrevistas empresariais e artísticas, aniversários, casamentos, entre outros.

Descontos promocionais de inserções de comerciais durante a programação.

Contato: (22) 99853-6344 | Fanpage: Programa Tá na Mídia com Tamara Lima | Instagram: tanamidiacomtamaramlima

Um programa cheio de travessuras

Locutor do Batidão 101, Marcos Travesso, conta sobre sua trajetória

Por Joiciana Hotz | Foto: Rogério Peccioli

Quem acompanha o trabalho de Marcos Travesso, locutor do programa Batidão 101, sabe que sua positividade é contagiante. Bordões, brincadeiras e uma seleção de músicas animadas fazem parte da programação que vai ao ar de segunda a sexta-feira, das 12h às 15h, na 101 FM.

A trajetória do locutor capixaba começou bem cedo, aos 10 anos de idade, após ganhar uma promoção da rádio de sua cidade natal, Vitória, cujo prêmio era apresentar o programa daquele dia. Por causa da peraltice da infância, foi chamado de Moleque Travesso.

Anos mais tarde, entre 2000 e 2003, teve seu primeiro contato com a 101 FM e já usava seu nome próprio, porém, o “Travesso” já era a sua marca registrada. Passou por um tempo longe dos microfones da rádio e foi para os palcos, onde se dedica à sua paixão pelo funk melody. Até que, em março de 2016, retornou à 101 FM para atuar nas unidades móveis do programa Fala Zezé Abreu, onde ganhou o apelido Negro Gato. Logo depois, começou a apresentar um programa com o locutor Luan Nascimento.

Atualmente, em seu programa, Travesso faz questão de manter a alegria e encorajar a esperança. As primeiras horas da tarde começam com as “Dicas do Travesso”, que é um quadro de reflexões de vida.

– O Batidão 101 é uma salada musical que



toca de tudo para deixar a vida com mais sabor, do sertanejo ao pop. Agradeço ao Zezé Abreu pela oportunidade e aceitação do meu trabalho, a equipe que faz esse programa acontecer e aos meus ouvintes que são os responsáveis pela minha alegria de todos os dias – observa.

Já nos demais quadros, a festa fica por conta de quem está ligado e pode interagir na “Participação do Ouvinte”, com mensagens e recadinhos via whatsapp, que são lidos ao vivo, ou ainda podem escolher três músicas e montar a “Sequência do Ouvinte”. Dessa forma, seu jeito irreverente foi conquistando o carinho de todas as faixas etárias.

– Muitos ouvintes ligam e dizem que as graças ao que eu faço, despertam o bom humor e mudam o seu dia. Isso também me ajuda a manter a energia lá em cima. Também percebo que boa parte do meu público é infantil e esse é um

grupo exigente – comenta o locutor.

Seus bordões já estão na boca do povo. Como ele mesmo afirma, “O melhor de Deus está por vir”, e aproveita para dizer “Eu sou de verdade”. E quando vem aquela música que marca o coração, ele dispara: “Essa me pega. Te pega, nem?”. E é assim que ele conduz as tardes de seus ouvintes.

– Busco colocar em meu trabalho, palavras que despertem a autoestima e a descontração. Apesar de ter públicos diferentes como locutor e como MC, aproveito a proximidade com essas pessoas para ouvir suas histórias. Acredito que para ser um bom comunicador, primeiro preciso ser um bom ouvinte – enfatiza.

Com 22 anos de carreira e muita estrada para percorrer, MC Travesso também é sucesso nas redes sociais. E, sim. Ele está em praticamente todas. E cada vez que comenta “Eu quero é ibope”, surge uma verdadeira chuva de likes em suas postagens.



Primeira no seu
coração

De qualidade ela entende

Pioneira no uso de um sistema informatizado de pesagem, em Macaé, a farmácia Botica D’Rossi garante um controle rigoroso nos manipulados

Por Carla Cardoso e João Ventura | Fotos: Rogério Peccioli

O medicamento pode estar na cápsula de menor tamanho. Não importa. Até chegar ao resultado final, um trabalho minucioso é realizado a várias mãos para que, no fim das contas, o paciente leve para casa o manipulado exatamente como foi indicado pelo médico. Bastam algumas horas de conversa com a Dra. Nágela Rossi, para se ter uma aula sobre o controle de qualidade que há mais de 20 anos é prioridade na farmácia de manipulação e homeopatia, Botica D’Rossi, empresa que ela criou e comanda com dedicação e amor ao lado da filha Giovanna. Lá, elas aplicam tudo o que a tecnologia pode oferecer para melhorar ainda mais a precisão do trabalho.

E ano após ano, nessas duas décadas de atuação da farmácia, a sistemática de controle de pontos críticos no processo de produção acompanha o avanço tecnológico, fazendo com que a Botica mantenha esse diferencial no segmento.

– Todas as ferramentas que vão surgindo no mercado e que propiciam esse resultado, nós absorvemos de imediato. Há anos a Botica atua com um software que controla, inclusive, a pesagem dos ativos. Ele identifica a substância por código de barras, para que não haja troca por outros similares. O sistema controla a pesagem em termos de percentual de variação permitido pela farmacopeia. E caso haja algum problema, ele trava e o funcionário não consegue prosseguir com o pedido, até identificar o que houve. Então, quando a gente diz que na sua fórmula tem aqueles componentes na dose exata que o médico prescreveu, eu afirmo isso com 100% de certeza – garante a empresária.

Após a pesagem, outro ponto crítico onde a Botica D’Rossi atua com firmeza é o encapsulamento. “Durante o controle de qualidade de matéria prima, criamos uma sistemática de estabelecimento de densidade, onde é possível ao funcionário conhecer o volume e saber, exatamente, em qual cápsula vai aquele produto e que quantidade é adequada para completar o volume, para não haver sobra e nem falta”, acrescenta Nágela.

Desta forma, a Botica garante que o controle de qualidade seja feito de forma correta, com todos os dados dos clientes registrados, o que faz com que a manipulação seja ainda mais pessoal para cada paciente. “Se ele é vegano e só pode consumir cápsula vegetal, por exemplo, essa informação já fica registrada no sistema, e todas as nossas unidades têm acesso a esse dado. E se há casos com reclamações registradas no sistema, também é possível identificar, até mesmo, o encaminhamento do caso e o tipo de acordo estabelecido”, afirma.

Então, não é difícil compreender o diferencial da Botica D’Rossi. Antes de ser empresária, Nágela é farmacêutica, apaixonada pelo que faz, e não mede esforços para se manter atualizada e atender a seus clientes da melhor forma possível. “O equipamento utilizado tem um custo de gestão e de se manter online, já que é um sistema compartilhado em todas as nossas unidades. Nesse segmento, nem todos estão dispostos a se dedicar dessa forma, mas eu sempre procurei estar atualizada. E para garantir esse funcionamento, é preciso que cada setor, cada funcionário, cumpra a sua parte. É uma corrente. E eu tenho uma equipe incrível que está comigo há anos e também demonstra essa mesma dedicação”.

LINHA PET

Mas se engana quem pensa que o trabalho e dedicação realizados na Botica são apenas para os humanos. A Linha Pet, que é uma exclusividade da farmácia na região, disponibiliza medicamentos manipulados para os animais de estimação, sempre com o controle de qualidade que lhe é



característico. De acordo com a farmacêutica Giovanna Rossi, uma das responsáveis pela linha, o serviço, que teve início em fevereiro deste ano, é realizado através de uma parceria entre a Botica e os veterinários.

“Nós trabalhamos, basicamente, a partir da demanda dos veterinários. Eles nos passam qual é a necessidade e verificamos qual a melhor formulação para atendê-la. Analisamos qual é a característica do animal, sua tendência e ele passa a ser tratado como um indivíduo único. Um exemplo são os gatos, que não aceitam muito bem os comprimidos ou cápsulas, então nós preparamos o medicamento através de pasta oral ou líquida. O veterinário tem a oportunidade de ministrar a medicação da forma mais conveniente para o animal e para o dono, pois gera menos stress e mais adesão ao tratamento”, explica.

O trabalho com a linha Pet teve início em fevereiro deste ano, após a aquisição da licença do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento



(MAPA), que permite que a Botica trabalhe com ativos exclusivos veterinários. Os campeões de procura da linha são cães e gatos, seguidos por peixes, pássaros e cavalos. Além do formato, onde se pode combinar mais de um medicamento na mesma cápsula, os produtos da linha Pet ainda contém aromas e sabores para facilitar o tratamento. Todos os medicamentos são orais ou dérmicos, não há manipulação de medicamentos injetáveis.

“Uma de nossas vantagens é a medicação na dose certa. Acontece muito de o dono comprar o medicamento tradicional e ter que partir os comprimidos para dar ao animal, enquanto na manipulação a dose trabalhada é exatamente aquela que deve ser administrada. Outro ponto é a possibilidade em se trabalhar com remédios que o mercado tradicional não se interessa. Já tivemos casos de uma égua com Ptiose, uma doença de pele, cujo medicamento não está disponível no mercado, pois não é interessante ou vantajosa para os laboratórios tradicionais. Fizemos uma formulação para ela e o veterinário conseguiu ótimos resultados, evitando a morte do animal”, conta.

COMODIDADE A UM TOQUE

Além do atendimento nas próprias farmácias da rede, a Botica dispõe de atendimento através de seu Call Center, que permite aos clientes realizar os pedidos sem sair de casa. A Botica disponibiliza o atendimento telefônico, pelo Whatsapp e por e-mail ou até mesmo através do aplicativo Botica Moby, que está disponível para download através de QR Code e no Google Play e Apple Store. “Nesse tipo de atendimento, o cliente deve fazer o pedido, enviar sua receita digitalizada, que é aceita como documento e ele recebe em casa, com a possibilidade de pagar através do cartão de crédito”, explica Dra. Nágela.



MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA

Tradição e Modernidade
se encontram aqui →

TELEFONE
22 3518.3518

atendimento@boticaderossi.com.br

WHATS APP
22 99993.3518

www.boticaderossi.com

GRUPO BOTICA
D'ROSSI



O ritmo da calistenia

O macaense Thalles Barboza vem se destacando na prática do esporte

Por Carla Cardoso | Fotos: Rogério Peccioli

12

É superando os obstáculos a cada dia, que o estudante e, agora, atleta macaense Thalles Barboza, segue sua vida. O jovem, de apenas 16 anos, conquistou o 1º lugar na competição em calistenia, com a equipe Ahuevobarz, no Arnold Classic South America, em São Paulo, este ano. Maior evento multiesportivo da América Latina, o Arnold, em 37 modalidades, contou com a presença de dez mil atletas. Mas foi o macaense alto, de olhar calmo e sereno, um dos grandes destaques da programação.

Com movimentos precisos, na barra, rodopiando no ar, ou de cabeça para baixo, Thalles mostra talento e perfeição no belo esporte que exige muito esforço e determinação. A altura de 1,78 metros, poderia ser um impeditivo em certos movimentos, mas nem isso pára o rapaz, que sabe usar isso a seu favor. “Não tem como negar que altura prejudica um pouco. Mas nunca pensei em desistir por causa disso. Por um lado, tenho dificuldades em movimentos de força, mas por outro, tenho muita facilidade em acrobacias devido a minha envergadura elevada”, explica.

Cheio de sonhos e projetos, como todo jovem de sua idade, Thalles conta que começou a fazer calistenia em abril de 2015. Mas os treinos de para a competição, começaram no início de 2016. “O interesse surgiu, inicialmente, pelo amigo João Bosco, que me ensinou um pouco do que ele sabia. Então, fui ficando cada vez mais motivado e interessado, além de olhar diversos vídeos na Internet de atletas

profissionais”, conta o rapaz, único da família a fazer algo parecido.

Thalles tem como inspiração um ex atleta que vive na Venezuela chamado Victor Coll. “Atualmente ele não treina mais devido à instabilidades em seu país, mas, de 2015 até meados de 2016, ele dominou o cenário do Street Workout mostrando diferentes combinações de movimentos nunca vistos antes”, conta.

O jovem cursa o Ensino Médio Integrado com Técnico em Meio Ambiente no Instituto Federal Fluminense (IFF), em Macaé. E divide seu tempo entre os estudos e os treinos, que duram, em média, uma hora e meia. “Treino segunda e sexta movimentos de força, e quinta, sábado e domingo, as acrobacias”, conta.

Satisfeito com o resultado de seu primeiro grande campeonato, Thalles ainda não sabe se vai competir em outros eventos esse ano. O foco agora é evoluir e se preparar para 2018. “Sem dúvidas irei com peso total e em todas as competições brasileiras com objetivo de uma oportunidade para competições fora do país”.

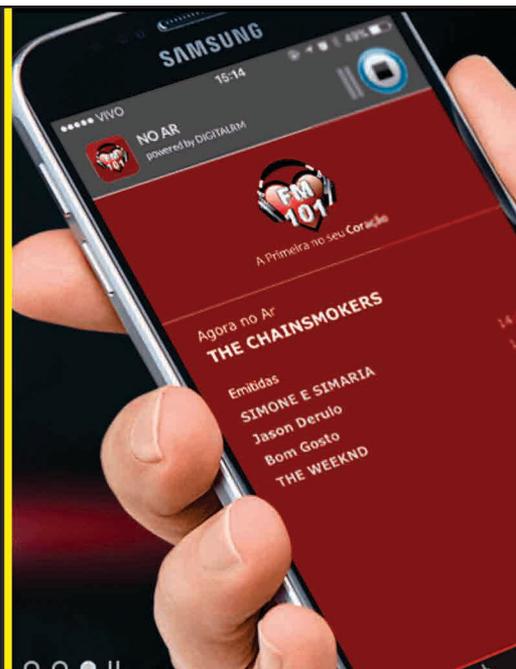
Calistenia – Você pode até nunca ter ouvido falar em calistenia, mas com certeza conhece a prática do esporte, muito usada nas aulas de educação física. É um conjunto de exercícios sem uso de aparelhos, para dar beleza, força e vigor ao corpo. O método e as técnicas utilizadas durante uma aula de calistenia colocam o corpo em movimento, melhoram a postura, tonificam grupos musculares e cuidam das articulações.



Primeira no seu **coração**

BAIXE NOSSO APP

E OUÇA TUDO O QUE ROLA NA RÁDIO EM SEU SMARTPHONE





NÓS TEMOS UM
ALVO

MARINHO - 10 ANOS



EM COMUM

educar para vida
garantir um futuro de oportunidades



COLÉGIO
SOUZA

DO MATERNAL À PÓS GRADUAÇÃO
f 222762.1611 | 99855.5055

U M A E S C O L A D E F A M Í L I A

Souza



SUA LOJA
**OCULOS
DE SOL**
SUPER OFERTA



SUA LOJA
**CAIXA
PRESENTE**
SUPER OFERTA



SUA LOJA
**TENIS
DOURADO**
SUPER OFERTA



SUA LOJA
**CHOCOLATES
E BOMBONS**
SUPER OFERTA



SUA LOJA
**CELULAR
SAMSUNG**
SUPER OFERTA



LUGAR
DE VENDER

VENDAMAI'S



SUA LOJA
**SUPER
OFERTA**



MOËT & CHANDON
CHAMPAGNE
MOËT

A
PARTIR
DE
R\$ **99**

CLASSIFICADOS



MAISCOMÉRCIO

REVISTA
mais
I C O M É R C I O

COMEMORANDO
1 ANO

NOVA

MARCA

NOVO

PROJETO

MUITO
MAIS
POSSIBILIDADES
PARA
SEU
NEGÓCIO

NOVO
PROJETO
GRÁFICO

A **10** ANOS

REVISTA
mais
I C O M É R C I O

MARINHO
- JM2R IDEIAS -

Nos trilhos das

lembranças

Professor aposentado recorda histórias de Macaé dos tempos da ferrovia

Por Fernanda Candal | Fotos: Divulgação (possivelmente 1960)

Ele tem 82 anos e muita história para contar sobre um tempo que ainda é vivo em sua memória. Ex-vereador e professor aposentado, Ivair de Barros Simões é daquelas pessoas que, com sua narrativa simples e detalhada, nos remete a uma época onde Getúlio Vargas governava o Brasil, o Rio de Janeiro era a capital federal e, Macaé vivia da pesca, da ferrovia e tinha apenas duas pequenas fábricas: a Lynce e a de Calçados, de Romeu e Landor.

“Minhas primeiras lembranças são dos meus seis e sete anos de idade. Tínhamos poucos bairros na cidade. Não tinha nem estrada até à Praia dos Cavaleiros, era tudo mata virgem. Alguns pescadores moravam na Lagoa de Imboassica, porque tinham o pescado de lá como fonte de renda. A Praia Campista era um pequeno povoado, onde moravam algumas pessoas que trabalhavam na ferrovia. A maioria era bem pobre, mas ainda existia uma classe rica e os ferroviários, que movimentavam a economia. Nessa época todo mundo comprava no caderno para pagar no final do mês”, conta ele.

Ivair Simões lembra que o desenvolvimento do município se fazia bem devagar e pela ferrovia que ligava Macaé ao Rio de Janeiro e a Cachoeiro de Itapemirim, no Espírito Santo. “Primeiro tinha o trem expresso que passava às 11 horas, indo para Itapemirim, e às 14 horas, em direção ao Rio. Depois chegou o rápido, que tinha o trajeto Rio-Campos dos Goytacazes, o noturno, que só vinha nas madrugadas, e a Litorina, que era um trem de luxo”, fala ele, acrescentando que nessa época, mas precisamente na década de 1950, somente duas pessoas possuíam veículos na cidade: Taboada, o dono do Cine Teatro e da Salineira, e o Caramelo, que fazia o transporte na praça. “O primeiro ônibus só surgiu quando eu tinha 18 anos”.

Era uma época difícil, onde nem existia água encanada nas casas. “Para tomar banho, pegávamos dos poços, e para beber, em dois lugares: no Centro e nos Cajueiros”, relembra.

Para ele, o início da transformação de Macaé começou quando o comerciante Elias Agostinho foi eleito prefeito. “Ele transformou a Imbetiba em bairro. Antes, aquela área havia sido oferecida aos ferroviários para eles fizessem suas casas, mas os trabalhadores não quiseram com medo das “almas do outro mundo” do cemitério”, diverte-se.



VOCÊ SABIA?

Outro fato curioso são os nomes das ruas da cidade. Ivair Simões conta o porque, que antes de se chamar Avenida Rui Barbosa, uma das principais vias de Macaé tinha o nome de Rua Direita. “Ela era a única asfaltada, por isso tinha esse nome, porque era a única rua direita do município”, diz ele, que quando foi vereador, nos anos de 1960, fez uma lei onde se deveria escrever em cada placa o nome atual e antigo da via, para que a sua história continuasse a ser preservada. “A lei foi sancionada, mas nunca executada”.

CONTE SUA HISTÓRIA

E você, leitor, também tem boas lembranças para nos contar? Não perca tempo, escreva-nos e seja nosso colaborador. Entre em contato pelo whatsapp 999711778.



Primeira no seu coração



De Segunda
à Sexta



Cuidado com os atalhos

São tantas considerações... O tempo parece curto de um bimestre para outro, mas quantas histórias temos para contar. O Colégio não se deixa contaminar por todas as mudanças no cenário político-econômico, mas não negamos que é uma luta constante, e nem sempre justa. Resistimos e não deixamos o jovem esmorecer, mesmo quando esse jovem se vê desanimado e sem perspectiva.

E em meio à crise política, também pudemos fazer muitas reflexões. Tudo que nos propusermos a realizar, devemos fazer da melhor maneira E para isso, precisamos ter competência, seriedade, compromisso e muito gosto por nosso ofício. Não adianta criticar depois que o pior aconteceu. Não adianta apontar o político, se você estaciona em vaga de idoso, por exemplo. Fala dos outros, mas também só quer tirar vantagem.

Não adianta apontar culpados, quando cada um deveria ter feito a sua parte da melhor maneira. E o mais importante: o dinheiro deve ser a consequência de sua atuação e não o motivo para aceitar determinadas funções!

Infelizmente, muitas pessoas vêm querendo o resultado, mas nada, ou muito pouco, estão fazendo para alcançá-lo. Elas querem passar no vestibular, mas não querem estudar. Elas querem um filho sem vícios, mas não o protegem, deixam em qualquer festa, sem ao menos procurarem saber com quem estão. Querem um emprego maravilhoso e um salário milionário, mas não estudam, não se especializam.

Simplesmente querem...Mas não sabem o caminho duro e cansativo pelo qual os “vitoriosos” passaram. Elas querem o fim, mas não têm ao menos noção do processo. Acham que basta apertar um botãozinho, no seu terceiro braço (o celular), e resolvem o problema. Triste ilusão!

E a Educação é negligenciada. São professores, funcionários, diretores, coordenadores e orientadores tentando compreender o que leva um pai a colocar seu filho em uma escola, sem ao

menos dar uma assistência, como se o ato de estudar fosse de exclusiva obrigação da escola e de seus componentes. Não apóiam as ações da escola. Humilham professores, querem questionar as decisões desses profissionais.

Não adianta a escola planejar horários, diversificar suas aulas, montar estratégias para o aluno estudar, se a família deixa essa decisão para o jovem tomar. E nessa DEMOCRACIA às avessas, muitos jovens perderam a oportunidade de fazer, simplesmente porque estavam cansados, não estavam a fim.

Está muito difícil, até mesmo para nós, que lidamos com o ensino médio, e tudo é tão organizado, explicado. Encontramos com as famílias, estamos em contato constante por e-mail. As orientações são dadas, mas parece que não são compreendidas. Mesmo com todo o cuidado, alguns adultos procuram não fazer parte.

As pessoas estão tão preocupadas, sempre correndo... Os seus problemas são sempre maiores que os problemas do outro. E a parceria? E o coletivo? Reclamamos do tempo, mas não nos planejamos. Não elencamos nossas prioridades.

As escolas precisam, para sobreviver, de alunos mais dedicados e família bem presente. Essa receita sempre deu certo e não é a tecnologia que vai mudar! Não dá para sermos virtuais o tempo todo. Não será ligando ou enviando mensagens, que conseguiremos ajudar nossos adolescentes. Precisamos realmente conhecer esse ser, para ajudá-lo. Não é dando só o material, negociando X-BOX, celulares, tênis caros, viagens, shows, que vamos conseguir um cidadão mais comprometido para nossa sociedade. Consciência deve ser o nosso maior objetivo.

Então, não dá para esperar 2018 para fazermos alguma coisa. Nosso jogo é o aqui e o agora. Temos muito para realizar e sempre como um time, ações coletivas. Vamos à luta! Façamos o nosso melhor! Que nosso jovem seja campeão nos campos da vida e não se perca nos atalhos.



Magali de Souza Almeida

Professora / Pedagoga
Pós-graduada em Português Contemporâneo e Didática da Educação

Cíntia de Souza Almeida

Professora de Língua Portuguesa
Pós-graduada em Português Contemporâneo e Didática da Educação



PREÇO POPULAR

CONSULTA
A PARTIR DE
R\$ 90,00

ULTRASSOM
A PARTIR DE
R\$ 70,00

CONSULTAS

- ANGIOLOGISTA
- ALERGISTA/IMUNOLOGISTA
- BUCOMAXILO
- CLÍNICO GERAL
- CARDIOLOGISTA
- CIRURGIÃO (PEQUENOS PROCEDIMENTOS)
- DERMATOLOGISTA
- DENTISTA
- DENTISTA ORTODONTISTA
- ENDOCRINOLOGISTA
- FISIOTERAPEUTA/ACUPUNTURA
- FONOAUDIÓLOGO
- GASTROENTEROLOGISTA
- GERIÁTRICO
- GINECOLOGISTA/OBSTETRA
- NUTRICIONISTA
- NUTRÓLOGA
- OFTALMOLOGISTA
- ORTOPEDISTA
- OTORRINOLARINGOLOGISTA
- PEDIATRA
- PNEUMOLOGISTA
- PSICÓLOGO
- UROLOGISTA

EXAMES

- ECOCARDIOGRAMA
- ELETROCARDIOGRAMA
- TESTE ERGOMÉTRICO
- HOLTER
- MAPA
- DOPPLER DE CARÓTIDAS
- DOPPLER COLORIDO DE MEMBROS
- DENSITOMETRIA ÓSSEA
- RX
- MAMOGRAFIA DIGITAL
- ULTRASSONOGRRAFIA
- PREVENTIVO
- EXAMES LABORATORIAIS

22 2772 4970

Rua Marechal Deodoro, 487 Centro Macaé -RJ
contato@totalclinicamedica.com.br



Cirurgia Bariátrica: posso ser feliz?



Como apontamos nas edições anteriores, a obesidade está em curva ascendente no Brasil. Muitas vezes, essa condição vem acompanhada de muitas patologias associadas, que causam grande impacto na capacidade de adoecer e afastar seus portadores da vida familiar, social e laborativa.

Quando a obesidade se agrava, é conhecida como Obesidade Mórbida ou Grau II, e o risco de doenças associadas e mortalidade fica muito magnificado. Essa obesidade é diagnosticada através da história, exame físico, exames laboratoriais, de imagem e outros, e é associada ao IMC ou Índice de Quelet, que é o resultado da divisão do peso (em kg), dividido pelo quadrado da altura (em metro). Quando esse resultado é acima de 40, é a temida Obesidade Grau III. Esse índice é simples, mas tem que ser associado a vários dados pois não diferencia adiposidade central e periférica, além de massa magra de gordura, podendo hiperestimar o grau de obesidade em indivíduos musculosos.

Muitas vezes, o paciente já com diagnóstico há anos, já fez muitos tratamentos por longos períodos sem sucesso. Ou seja, houve falência do tratamento clínico por alterações hormonais, psicológicas, medicamentosas e devido à incapacidade da associação de atividade física, por causa de múltiplos fatores. Muitas vezes, a indicação vem da falência de doenças crônicas como hipertensão arterial e diabetes em pacientes em esgotaram possibilidades do controle clínico.

A partir dessa linha de orientação terapêutica, temos a opção da Gastroplastia Redutora (Cirurgia bariátrica ou “redução do estômago”), hoje, com várias técnicas disponíveis e realizadas por videolaparoscopia.

A questão a responder é: está o paciente preparado para enfrentar e seguir um novo estilo de vida?

Dentro deste questionamento, é fundamental a participação de uma equipe multidisciplinar com médicos, psicólogos, fisioterapeutas, nutricionistas e um grande envolvimento familiar, e sincero desejo de mudança do paciente.

Esse é o grande desafio a ser enfrentado: a vida pós cirurgia bariátrica! Com um cirurgião comprometido, acompanhamento nutricional com mudanças total do estilo de vida e apoio importantíssimo do psicólogo, existe vida saudável e tranquila pós cirurgia bariátrica. Claro que o paciente tem que ter participação. Por isso, a abordagem psicológica.

Finalizo com uma nova pergunta: você que se encontra com essa opção, está disposto a esse comprometimento e desafio? Reflita bastante antes de tomar a decisão final, e se for positiva, comprometa -se com sua saúde.



Dra. Márcia Amaral - CRM 52.751707



Médica formada pela Universidade Federal de Juiz de Fora. Residência Médica pela Universidade Estadual Paulista Julio Mesquita Filho. UNESP, Botucatu/SP. Nutróloga com título de especialista pela Associação Brasileira de Nutrologia e especialista em Nutrição Enteral e Parenteral pela Sociedade Brasileira de Nutrição Enteral e Parenteral. Trabalha como Endoscopista no HPM, gastroenterologista na Prefeitura de Macaé e atende nas duas especialidades em consultório.

(22) 2793-5433 - mcgastro@yahoo.com.br
Av. Nossa Senhora da Glória, 1323A, Cavaleiros - Macaé/RJ

A IMPORTÂNCIA DA RESSONÂNCIA MAGNÉTICA NAS

LESÕES MUSCULARES



As lesões musculares estarão presentes em alguma etapa da nossa vida, especialmente relacionadas ao esporte, correspondendo até a 55% de todas as lesões nos atletas. Sabidamente são conhecidas miopatias diversas (miopatias denevrativas, D.O.M.S., síndromes compartimentais...), porém mais de 90% delas correspondem basicamente a contusões (trauma direto) ou estiramentos musculares (trauma indireto).

A contusão muscular é causada por uma força súbita de compressão, como um trauma direto. As fibras musculares mais profundas são caracteristicamente acometidas, pois sofrem compressão direta com o osso em subjacência. Hematomas intramusculares são achados comuns.

No estiramento muscular o músculo é submetido a uma tração excessiva levando à sobrecarga das suas miofibrilas e, conseqüentemente, a ruptura. As lesões são classificadas de acordo o grau de acometimento muscular, o que influi diretamente no prognóstico:

Grau 1 (estiramento leve) - sem distorção arquitetural ou ruptura macroscópica de fibras. A resolução é rápida e a limitação funcional é leve. Apresenta bom prognóstico, respondendo bem ao tratamento conservador, e a restauração das fibras é relativamente rápida.

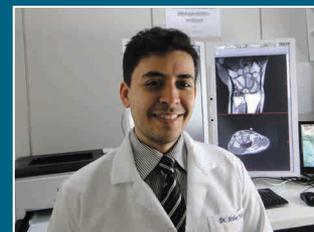
Grau 2 (estiramento moderado) - ocorre ruptura macroscópica parcial de fibras. Comumente identifica-se hematoma intramuscular relacionado. Clinicamente observa-se: dor, processo inflamatório local mais exuberante e redução funcional. A resolução é mais lenta, porém a maioria dos pacientes responde bem ao tratamento conservador.

Grau 3 (estiramento severo) - ruptura muscular completa. A dor pode variar, de moderada a muito intensa, provocada pela contração muscular passiva. O edema e a hemorragia são exuberantes. Usualmente requer intervenção cirúrgica precoce para prevenir retrações permanentes e/ou formação de cicatrizes.

A ressonância magnética é o melhor método de imagem para caracterização das lesões musculares. O radiologista musculoesquelético possui papel fundamental no diagnóstico preciso e na quantificação (extensão e gravidade) dessas lesões, evitando assim comorbidades futuras e tratamentos malsucedidos.

Dr. Arthur H. de A. Dultra - CRM 52.94122-0

Residência Médica em Radiologia e Diagnóstico por Imagem pela Rede D'Or. Especialização em Ressonância Magnética pela FLEURY. Especialização em Radiologia Musculoesquelética pela FLEURY.



A importância

do check up odontológico

A odontologia preventiva tem como objetivo detectar problemas bucais em fase inicial como cáries e infecções gengivais, possibilitando um tratamento mais simples e de custo reduzido.

Muitos acreditam que apenas a escovação dos dentes e o uso do fio dental são suficientes. De fato, a prática de boa higiene bucal é importante, porém, as visitas regulares ao dentista são fundamentais. Quem já teve dor de dente sabe o transtorno que isso pode causar. Mas, com certeza, pode ser evitado.

O check up odontológico é um exame clínico das estruturas bucais, que poderá ser complementado com imagem (Raio X) e, ou, fotografias, para analisar detalhadamente dentes, língua, gengiva, e mucosas.

Com ele, é possível detectar: defeito ou infiltração em restaurações antigas, tártaros, cáries, problemas gengivais, irritação ou lesão em mucosas, problemas oclusais. Além disso, as restaurações estéticas têm uma durabilidade maior quando polidas regularmente.

Normalmente, duas visitas ao ano, mesmo na ausência de sintomatologia, é o indicado. Porém, se você fuma ou ingere bebidas com muito corante como café ou vinho, talvez seja necessário uma visita a cada três meses para evitar o escurecimento de restaurações e dos dentes.

Nunca é demais lembrar que o sorriso é o seu cartão de visitas.

Então... Você já fez o seu check-up esse ano?



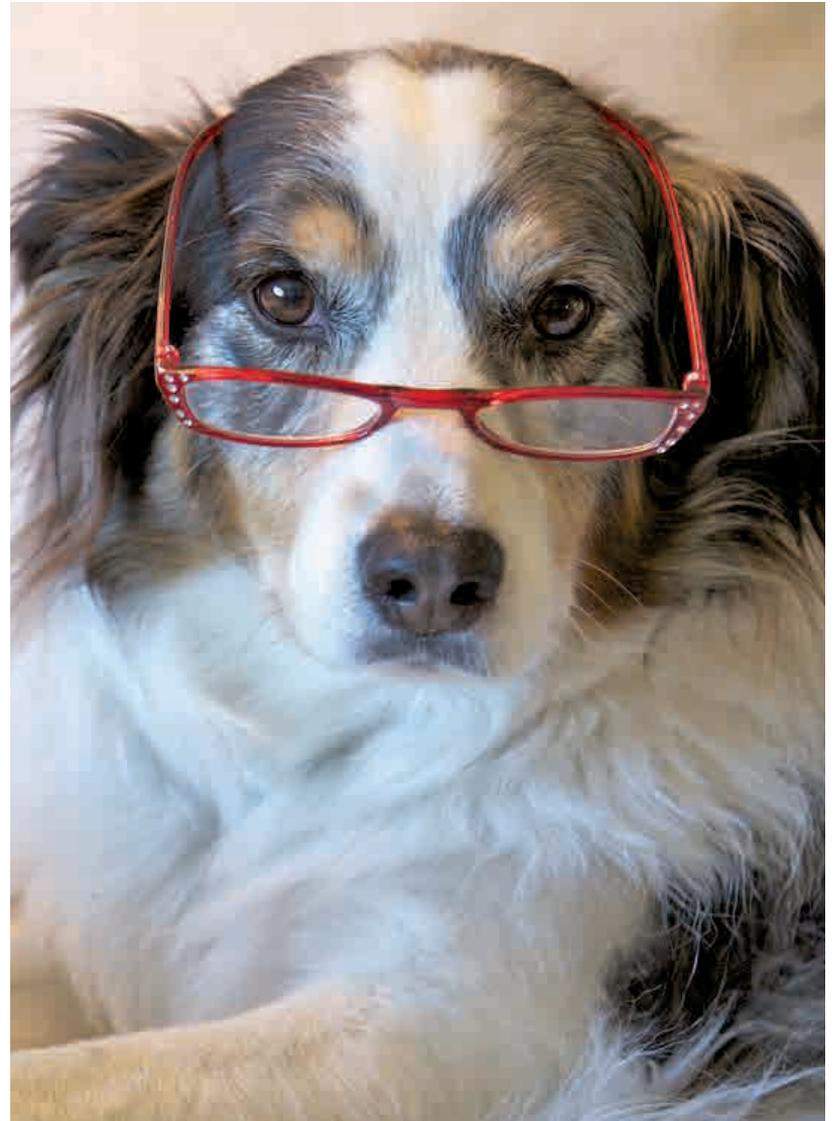
Dra Suraya Murteira Celem - CRO- 11.988- RJ

Atendimento em consultório particular.

Área de atuação : clínica, estética, prótese e odontologia do trabalho.

Credenciada na área de auditoria odontológica pela Petrobrás.

Animais Idosos: envelhecendo com saúde



O avanço de tecnologias no desenvolvimento de medicamentos e a globalização permitiram maior acesso da população à novos tratamentos curativos e paliativos para doenças, aumentando consideravelmente a expectativa e a qualidade de vida. Essa tendência à longevidade abrangeu não somente os humanos, mas também os animais domésticos.

Com a idade, o organismo começa a apresentar algumas doenças características como, demência, diabetes e catarata, que até então, não eram comum entre animais domésticos. Segundo um estudo realizado no Hospital Veterinário de Santa Madalena, com 120 mil animais, em 30 anos a expectativa de vida deles aumentou em até 10 anos.

Em parte, esse envelhecimento prolongado pode ser atribuído, também, ao maior contato que os proprietários têm atualmente com seus animais. Ao primeiro sinal de mudança de comportamento ou alteração física, é feita uma visita ao veterinário e o diagnóstico precoce é essencial para um bom prognóstico em qualquer enfermidade.

Dessa forma o mundo veterinário vem ganhando cada mais espaço em diferentes setores da economia, como nas indústrias de alimentos, petshops de microempreendedores individuais e nas farmácias de manipulação.

Alguns medicamentos utilizados para patologias em animais idosos possuem uma forma farmacêutica muitas vezes de difícil administração, principalmente se forem comprimidos muito grandes. Medicamentos na forma de biscoitos aromatizados, xaropes sabor carne/peixe e sopa em pó são algumas das apostas das farmácia de manipulação para auxiliar o tutor na hora de medicar o pet.

Giovanna Rossi de Moura

Farmacêutica e homeopata formada pela UFRJ
Auditora da Qualidade pelo Instituto Racine
Mestranda em Produtos Bioativos na UFRJ
Pós graduanda em Tecnologia de Cosméticos - Escola
de Pós-graduação IPupo
Farmacêutica da Botica D Rossi





Banco de Horas e a lei

O chamado banco de horas é uma possibilidade legal de compensação de horas, vigente desde a Lei 9.601/1998. Trata-se de um sistema mais flexível, que exige autorização por convenção ou acordo coletivo, que deve ser intermediado por um profissional capacitado (contador) possibilitando à empresa adequar a jornada de trabalho dos empregados às suas necessidades de produção e demanda de serviços.

Vale esclarecer que a inovação do banco de horas abrange todos os trabalhadores, independentemente da modalidade de contratação, seja ela por prazo determinado ou indeterminado. Esse sistema de banco de horas pode ser utilizado, por exemplo, nos momentos de pouca atividade da empresa para reduzir a jornada normal dos empregados durante um período, sem redução do salário, permanecendo um crédito de horas para utilização quando a produção crescer ou a atividade acelerar, ressalvado o que for passível de negociação coletiva perante a entidade competente (sindicato).

Se o sistema começar em um momento de grande atividade da empresa, a jornada de trabalho poderá ser estendida além da jornada normal (até o limite máximo de dez horas diárias trabalhadas) durante o período em que o alto volume de atividade permanecer.

A compensação das horas extras deverá ser feita durante a vigência do contrato, ou seja, na hipótese de rescisão de contrato (de qualquer natureza), sem que tenha havido a compensação das horas extras trabalhadas, o empregado tem direito ao recebimento, com o acréscimo previsto na convenção ou acordo coletivo, que não poderá ser inferior a 50 % da hora normal, conforme prevê artigo 6º, § 3º da Lei 9.601/1998.

Lembrando que todo e qualquer procedimento que venha alterar a rotina diária da sua empresa, deve ser acompanhada diretamente por um profissional capacitado (contador) para que haja valor perante aos órgãos competentes, sem lesionar empregado e empregador.

Comprei e me arrependi

Um das coisas mais práticas que temos à nossa disposição nos dias de hoje, é a possibilidade de fazermos compras e contratarmos serviços usando um smartphone, tablet ou laptop.

Podemos comprar roupas, móveis, eletrônicos, livros, jogos e uma série de outros produtos no conforto da nossa casa, assim como podemos contratar serviços como um novo pacote de internet ou TV por assinatura.

O que muitos consumidores desconhecem é que, caso o produto seja comprado ou o serviço seja contratado fora do estabelecimento comercial, eles têm o direito de desistir da compra e receber o dinheiro pago em até 7 dias.

Não importa qual o meio que a compra aconteceu, seja pela internet, por telefone, catálogo ou a domicílio.

Se a compra ocorrer fora do estabelecimento comercial, o consumidor tem 7 dias para desistir. Esse direito é chamado de direito de arrependimento.

Todos nós já compramos alguma coisa pela internet e nos arrependemos depois. Talvez por termos comprado algo que nunca usaríamos de verdade, ou porque compramos algo que pensávamos que fosse de um jeito, mas, na verdade, era de outro.

Vamos supor que um dia você resolva comprar um par de tênis através de algum desses sites de compra. Você escolhe uma determinada marca, modelo e tamanho. O pagamento é efetuado e o tênis é entregue dentro do prazo estabelecido. Mas quando você recebe a sua compra, vê que não é tão bonito como você pensava e que é extremamente desconfortável.

Muitas pessoas se conformam com a má compra que fizeram e se convencem que não há nada que possa ser feito. No entanto, o nosso Código de Defesa do Consumidor, que é um dos mais respeitados no mundo, garante o direito de se arrepender da compra no prazo de 7 dias.

Você deve entrar em contato com o site, informar que não deseja ficar com o tênis, acertar a devolução do produto e requerer a devolução integral da quantia paga.

Vale dizer também que, apesar do nosso exemplo, a lei não diz ser necessário nenhum motivo específico para o arrependimento. Portanto, o site, ou fornecedor, não pode exigir que o consumidor justifique a devolução do produto ou desistência do serviço contratado.

O que o consumidor precisar se atentar é para o início da contagem do prazo de 7 dias. A regra geral é que a contagem se inicia a partir do recebimento do produto ou do serviço, ou ainda da assinatura no contrato.

Caso o site ou a empresa se recusem a aceitar o arrependimento, a saída é buscar o PROCON. Se mesmo assim, não houver solução, o consumidor deve procurar um advogado e o poder judiciário. É importante que o consumidor conheça e faça valer os direitos que possui. Isso demonstra quão madura é uma sociedade.



(22) 2772-2555

Av. Nossa Senhora da Glória, 1109, Praia Campista, Macaé/RJ
contabil@moreiraportes.com.br

Ederson dos Anjos

Dep. Pessoal



Talita B. Crespo Maciel
Advogada - OAB/RJ 179921

Maurício Crespo Maciel
Advogado - OAB/ RJ 68198

Thales Barroso Crespo Maciel
Advogado - OAB/RJ 185777





É só chegar!

Novo projeto em Macaé amplia o conceito coworking na região

Por Joiciana Hotz | Foto: Divulgação

passado, busquei cursos na área de autoperformance com palestrantes renomados, desenhei o projeto do coworking e persisti, com o apoio da família e dos amigos - lembra.

Num primeiro instante, outro espaço havia sido cotado para a instalação do projeto. Porém, algo mais inspirador estava para acontecer. O local escolhido para a concretização do sonho de Bózeo, foi a casa onde ele passou a infância.

_ Aqui funcionava um estabelecimento, mas foi desocupado no período em que eu buscava um lugar para alugar. A oportunidade surgiu quando minha mãe colocou a casa à disposição. Fiz o orçamento, vendi alguns bens e investi neste local repleto de significado na minha vida - revela.

A inspiração afetiva aflorou de forma natural e ganhou destaque no Connect House. Não é por acaso que os nomes dos planos de utilização dos espaços são inusitados como, por exemplo, "melhor amigo", "amigo do peito" e "brother", entre outros. A forma carinhosa de homenagear os amigos de infância e adolescência também cativa os clientes, que já se sentem parte da família.

_ Todo mundo tem amigos, e se a gente analisar, tem aqueles que são mais próximos, que sempre estão na nossa casa, tem o amigo que esmo distante está sempre em nossa memória e o colega que está chegando aos poucos na nossa casa. Acredito que o Connect House une a tranquilidade de um escritório com a simplicidade de um lar - enfatiza.

O Connect House coworking oferece locação de sala por hora avulsa, semanal, mensal e sala de reunião. O telefone de contato é (22) 3083-0608 e também possui página no facebook. Está situado à rua Ver. Abreu Lima, 60, 7º andar, Centro.

Os ambientes de trabalho compartilhados, mais conhecidos como coworking, são normalmente utilizados por profissionais que desejam um local diferenciado e acolhedor para fazer reuniões e entrevistas de emprego. Mas já pensou em um local que, além de oferecer espaço e praticidade, também possibilite cursos e afins? Então, essa é a proposta do Connect House Coworking.

Inaugurado em 1º de agosto deste ano, o coworking está localizado no Centro de Macaé. Os ambientes possuem um visual clean combinados à marcenaria rústica, que proporciona aconchego, desde a estação de trabalho unificada para notebooks, às salas de reuniões, de treinamento e estúdio fotográfico. O idealizador do projeto é o palestrante Rômulo Bózeo. Ele nos conta como surgiu a inspiração para o espaço.

_ Percebi que muitas pessoas tinham um enorme potencial, mas não sabiam como exercitar isso. Entendi que, melhor que fazer uma consultoria, seria montar um coworking que agregasse cursos e palestras, além do formato original. No ano



Aluguel de Espaço para Eventos:

- Aniversário
- Casamento
- Formatura
- Evento Corporativo
- Reunião
- Palestra



Presença

de Anitta

Quando Manoel Carlos escreveu a minissérie homônima no início dos anos 2000, jamais podia imaginar que a criação da personagem Anita daria vida à maior artista brasileira da atualidade. A Anitta, dona de hits como “Bang”, na verdade surgiu inspirada na personagem interpretada por Mel Lisboa, uma mulher com ar de menina e a perfeita tradução de “sexy sem ser vulgar”.

Hoje, ainda menina, com apenas 24 anos, Anitta já mostrou a que veio, e bobo é quem não acredita no seu potencial, não só como artista, mas principalmente como um caso de marketing de sucesso.

Sua mais nova música de trabalho, “Sua Cara”, em parceria com Pablo Vittar e Major Lazer, foi o 7º clipe mais visto no mundo nas primeiras 24h, e está à frente de artistas como Shakira, Rihanna e Katy Perry.

Isso foi só mais um fruto de um trabalho minucioso e competente de sua carreira, que vem sendo planejada e executada como uma empresa, com propostas, valores e objetivos muito bem definidos.

Rankeada como o nome brasileiro mais ouvido no Spotify, top 15 das artistas mais influentes do mundo nas redes sociais, de acordo com lista da Billboard, sua empreitada na carreira internacional prova que Anitta faz o perfeito uso de algumas das melhores ferramentas de marketing: benchmarking, co-branding, cross media.

BENCHMARKING - Nada mais é do que uma pesquisa bem aprofundada sobre práticas no seu campo de atuação, que te levam a ser melhor sucedido. No caso de Anitta, é possível notar que seus clipes, coreografias e shows são inspirados em grandes nomes da música mundial como Madonna e Beyoncé.

CO-BRANDING - “Eu não acredito em competição (...) acredito em cooperação”, afirmou a artista em entrevista. Co-branding é isso: união de elementos e marcas fortes para aumentar o valor agregado. Anitta fez parcerias com os maiores nomes da música mundial: Wesley Safadão (nível nacional), Maluma (foco nos países latinos) e Iggy Azalea (mirando na carreira internacional). Sua direção artística é guiada por ninguém menos do que o diretor criativo da Vogue Itália, e mais, Anitta também conta com grandes marcas parceiras como Adidas e Samsung.

CROSS MEDIA: Uso de múltiplas plataformas simultâneas para aumentar o target. Uma equipe contratada, dirigida pela cantora, coordena todas as suas ações através do de plataformas como Youtube, Spotify, Twitter, Facebook, Instagram, até estourar no rádio e TV.

Mas só marketing não basta. E Anitta sacou isso desde o início. Mesmo com raízes no funk, ela buscou trabalhar outros gêneros como sertanejo, hip hop, pop e música romântica, arrancando elogios da rainha do axé, Ivete Sangalo, da rapper australiana Iggy Azalea, da sambista Elza Soares e até de Caetano Veloso.

Depois, foi cuidadosamente planejando o mais ambicioso passo de todos: a carreira internacional. Começou devagar, com a ajuda de Maluma no hit “Sim e não”, afinal de nada valeria o esforço se custasse perder os fãs brasileiros. Mais recentemente, foi vez de pegar carona com a australiana Iggy Azalea para entrar no mercado americano, sem ter aquele peso de cantar inglês sozinha o tempo todo. Em seguida, lançou “Paradinha”, outra música em espanhol mas com aquele toquezinho brasileiro e, claro, um jeito fácil dos gringos falarem “quadrado”. E você pensa que acabou? Não. De quebra veio o lançamento de “Sua Cara”, ultrapassando recordes, e ainda a assinatura com a agência WME, a mesma de Rihanna e Maroon 5, para trabalhar no seu álbum em inglês.

Isso tudo é marketing, planejamento, pesquisa e muito trabalho que não deixam mais dúvidas na presença de Anitta no cenário musical do mundo.

Precisamos falar sobre o Magic

Você já ouviu falar de Magic, the Gathering? Não? Então, já é a hora de conhecer, ao menos um pouco, desse incrível jogo. O Magic foi o primeiro Card Game do mundo, criado no ano de 1993 pelo matemático Richard Garfield. Nele, os jogadores representam o papel de magos, que invocam criaturas e lançam mágicas e feitiços para derrotar o seu oponente.

Uma coisa sobre o jogo é que, desde seu lançamento, ele nunca foi descontinuado ou teve sua produção paralisada. Ou seja, já foram lançadas mais de 18 mil cartas, de diferentes coleções. Dentro do flavour (tema do jogo), existem cavaleiros dragões, magos, vampiros e outros seres que habitam vários mundos diferentes. Além da mecânica de jogo em si, essa temática dos decks (baralhos) encanta e é um dos principais aspectos do Magic, que também é colecionável. Devido a quesitos como raridade, condições de conservação e outras, certas cartas podem chegar a valer milhares de dólares! Ainda, pode ser jogado pela Internet, em sua versão online.

Se comparado com outros jogos, o Magic tem uma estrutura invejável de apoio ao jogador e estrutura de torneios. Os campeonatos maiores, como os Grand Prix e Pro Tour, contam com números de 2 a 4 mil participantes e premiam os vencedores em milhares de dólares! As partidas são transmitidas pela Internet, com estrutura comparada às melhores transmissões esportivas e acontecem em cidades de todo o mundo. Mesmo com toda essa pompa, o jogo é democrático e pode ser tanto jogado por jogadores profissionais dentro dessa cena competitiva quanto por amigos, em uma mesa de cozinha, que querem apenas se divertir.

Então, se você ficou curioso, ou já conhecia e está afastado, é hora de dar uma nova chance para o Magic. Em Macaé você encontra lojas especializadas, como a Torre de Marfim, localizada na rua Visconde de Quissamã, no Centro, onde se tem acesso às cartas e materiais de jogo, bem como um calendário de eventos para iniciantes e veteranos. Tá na hora de sair de casa e descobrir o mundo mágico do duelo de magos. Você não irá se arrepender!



Camila Abreu

Publicitária, Formada pela PUC RIO e pós-graduada em Marketing pela Martin College (Sydney). Especializada em experiência de marca em eventos pela Perestroika. Trabalhou por 2 anos no festival de música e entretenimento Rock in Rio. Instagram: @camilacabreu E-mail: abreucamila@me.com



João Ventura

Jornalista, formado em Comunicação Social pelo Centro Universitário Fluminense. Mestrado em Tecnologia e Cultura pela UERJ

Carga Total!

Com expansão no número de Totens, a Carga X consolida o negócio e apresenta novidades

Por João Ventura | Foto: Alexandre Matos

A ideia é muito boa: espalhar totens pela cidade que podem carregar celulares e aliar esse serviço ao marketing e promoção das marcas das empresas. O Carga X, projeto do casal de empresários Rodrigo e Lílían Barbosa, se estabeleceu e ampliou sua oferta. Agora, são 10 totens disponíveis e serão 20 até o final do ano. Eles comemoram o sucesso da empreitada e anunciam novidades em relação ao serviço.

– Os comerciantes têm abraçado a ideia, com a expectativa de aumentar a visibilidade de sua marca e aumentar a qualidade do serviço que ele oferece, que é o que interessa. Eles notaram que, uma pessoa sem bateria no celular, se apressa em sair do estabelecimento em que está, pois o aparelho em funcionamento é fundamental para qualquer um. Então, oferecendo essa possibilidade de carga com o totem, você aumenta o tempo do cliente no estabelecimento, onde ele fica para usar o próprio celular – explica Lílían.

Além dos carregadores, os totens também possuem compartimentos para que os celulares fiquem seguros enquanto são carregados e ainda contam com telas que exibem imagens de anunciantes. Essa é uma outra vertente do serviço que também está sendo muito elogiada e aproveitada pelas marcas.

“Os parceiros têm visibilidade em outras mídias. O Carga X presta um trabalho onde a marca é associada ao serviço. Isso propicia que você atinja um público bem direcionado e ainda associar a imagem da empresa ao marketing e à tecnologia. Sua propaganda fica mais fácil, pois o cliente tem contato com a marca em dois momentos: quando coloca o celular no compartimento e quando o retira”, explica Lílían.

NOVIDADES – A ideia dos empresários é levar aos clientes as empresas que não podem estar lá fisicamente. Por isso, as cabines são adaptadas ao design do local onde será instalada. Além disso, as novidades para a continuidade do projeto incluem unidades que são instaladas em eventos e ainda, no futuro, totens portáteis, que podem ser instalados rapidamente em workshops e salas de reunião. “Em eventos, os jovens tiram muitas selfies e fotos para registro, e não querem ficar sem carga. Teremos ainda totens com o Perfil Business, que são unidades portáteis para alugar para workshops e reuniões. Esses serão adaptados também para tablets, pois são aparelhos que se usam bastante nesses ambientes”, finaliza Lílían.



História de um Atleta Macaense



Na estreia de nossa coluna, entrevistamos um atleta que se destaca nas artes marciais na região, o Luciano Valentim Malafaia. Confira nosso bate papo!

TATY GAIA: Como você conheceu as Artes Marciais?

LUCIANO MALAFAIA: Comecei a fazer Artes marciais em 06/10/1986, na Academia Macaé, que ficava na rua do Mercado de Peixe, na Associação Choi de Taekwon-Do. Mas depois de uns anos, eu não pude mais praticar o Taekwon-Do. Eu era muito novo e imaturo,

brigava muito e não gostava de se chamado de gordinho (risos). Foi aí que conheci amigos novos, aos 12, 13 anos, que praticavam Capoeira e Judô. Fiquei louco para aprender a capoeira e o judô, por curiosidade. Saí do Taekwon-Do, entrei na Associação Angonal de Capoeira e comecei a praticar judô na academia Banzai, onde eu permaneci por 5 anos e me tornei um faixa azul. Mas a capoeira, eu amei. Fui um dos melhores atletas da minha época. Treinei por 12 anos. Fui graduado e respeitado. Não era mais um gordinho, mas um jovem com um corpo forte e definido, com movimentos acrobáticos e uma voz muito boa para cantar músicas de capoeira.

TG: E como o Jiu-Jitsu entrou na sua vida?

LM: O Jiu-Jitsu chegou através de um convite de um amigo, que me falou que na antiga academia Tourino ia ter um professor desse esporte. Fui com mais dois amigos, Carlos Vitorino e Clauder Lambão. Chegando lá, haviam vários professores de outras modalidades para ver, e aprender esta nova arte marcial. Mas, o professor ficou no máximo três meses. Foi aí que, na academia Banzai, chegou o mestre Valverde, faixa preta, vários graus. E eu e vários amigos começamos a aprender os primeiros passos da arte. Ele ficou pouco menos que dois anos. Nesse período, o Lambão foi em Teresópolis e chegando lá, conheceu um faixa roxa casca grossa na época, o professor Renato Ferro. Ele trouxe o professor para morar em sua casa. Aí sim, comecei a fazer o Jiu-Jitsu competitivo, já que, na época, o Renato competia muito. Depois de um tempo, resolvi treinar em uma equipe que tinha vários atletas do meu estilo, como o Zorobabel. Fui para a equipe Gracie Barra, onde treinei muitos anos. Atualmente, sou da equipe Gordo Jiu-Jitsu e estou super satisfeito.

TG: E o que mudou de lá para cá?

LM: Tudo mudou para melhor. O Jiu-Jitsu é mágico, estimula a curiosidade dos alunos. Foi um salto de qualidade de vida e disciplina. Aquele garoto problemático e brigão se tornou um homem maduro e admirado por diversas pessoas na cidade de Macaé. Saí mais de 45 vezes no jornal, em várias revistas e sites de lutas. Também dei entrevistas em rádios e TV local, tudo isso agradeço a Deus, a minha família e ao Jiu-jitsu.

TG: O que você acha do Jiu-Jitsu na nossa cidade e região?

LM: Acho que temos grandes professores e grande Equipes, sem contar com a fartura de ótimos atletas em todas as categorias, mas acho muito pouco o apoio da prefeitura e empresas locais. Com relação a projetos sociais, é uma iniciativa muito válida e apoio totalmente. Entretanto, acho que deveria se criar uma comissão para que sejam feitos critérios para que os projetos possam abranger a quem realmente necessita, tipo as crianças que moram em comunidades carentes de 5 anos até 16 anos, e que isso também possa ser fiscalizado. Hoje, infelizmente, o que mais acontece é que adultos, com empregos fixos, ao invés de buscar praticar Jiu-Jitsu nas academias, preferem ir para os projetos sociais onde treinam de forma gratuita, e esse tipo de atitude prejudica bastante aqueles que vivem exclusivamente de dar aulas. Professores de projetos sociais têm que ensinar o Jiu-Jitsu e estimular as crianças a crescerem querendo estudar e trabalhar.

Taty Gaia

Organizadora de eventos de lutas marciais e apresentadora do Show do Combate.





Dançar, dançar, dançar... basta querer, é só começar

Aos 17 anos recebeu seu Registro profissional na Delegacia Regional do Trabalho (DRT).

De lá para cá, vem atuando com todos os ritmos, mas com um carinho especial pelo tango, dança apaixonante e com uma carência na região. E foi com esse estilo que ganhou aplausos em muitos festivais, como o recente 14º Festival Nacional de Danças Studio Fama, no Teatro Municipal de São Pedro da Aldeia. Na categoria Duo Adulto, representando a Cia. de Dança Rosa Demarchi, ele foi pentacampeão, com todas as notas 10. Ele também participou de festivais de Cabo Frio, Três Rios e Florianópolis. No evento Baila Macaé, deu um show e muitos presentes – como eu – pudemos aprender noções básicas dessa dança.

Com o espetáculo “Amores Imaginários”, de dança de salão contemporânea, Demarchi buscou desconstruir novas linguagens para esse ritmo. Em Macaé, fez coreografias carnavalescas para comissão de frente para a Escola de Samba Princesinha do Atlântico e Unidos dos Estudantes.

Basta uma breve pesquisa no Youtube, para conferir de perto o talento e dedicação do dançarino Mairon Demarchi pela dança. Com apenas 23 anos – desde o seis, se dedica à dança de salão – Demarchi coleciona prêmios em diversas participações por festivais, como o FAEP, Festival de Arte Estudantil de Petrópolis, sua cidade natal.

Mas o talento não para por aí. O jovem se destaca, também, em teatro, declamação de poesias e coral. E vai além. Atualmente professor de dança, há sete anos Mairon Demarchi trabalha com alunos especiais e da melhor idade. O carinho, sensibilidade e atenção arrancam elogios e incentivam quem está conhecendo um pouco mais o mundo da dança.

Foi com 13 anos que começou a dar aulas de dança. Atualmente, faz parte da Cia. de Dança Rosa Demarchi, também como coreógrafo. A paixão pela arte vem, praticamente, de berço. Ele seguiu os passos da mãe, Rosa Demarchi.



Tânia Schueler

Licenciatura Plena - Formação Faculdade de Filosofia de Campos dos Goytacazes Fafic - Português e Espanhol - Instagram Tânia Schueler

Beleza Plus Size

A macaense Hagtha Medellyn é candidata em concurso nacional

Por Joiciana Hotz | Foto: Wistey Lima

A prova de que ter sucesso vai além de atuar no cenário escolhido para a vida, se reflete na história de conquistas de Hagtha Medellyn, a transformista macaense que é Miss Rio Janeiro Plus Size Gay-2016. O título trouxe ainda mais força para que a artista siga rumo à conquista de seus sonhos. Hagtha é uma das concorrentes do concurso Miss Brasil Gay Plus Size. A quarta edição do evento será no dia sete de outubro, em Araruama.

– Participar de um concurso beleza plus size é quebrar tabus. É mostrar que a beleza está presente em diferentes vertentes seja ela transformista, feminina ou masculina, mostra que o belo é para todos – ressalta Hagtha.

Muito brilho, make especial, cabelos impecáveis e um figurino especialmente para a ocasião, fazem parte dos preparativos para a o concurso de beleza, que contam ainda com aulas de passarela e modelo fotográfico, já que, na competição, os jurados avaliam os quesitos desenvoltura, carisma, figurino e glamour das participantes.

– A ansiedade já está batendo à porta, mas conto com uma equipe fantástica de patrocinadores que estão colaborando com a realização do meu sonho. Faço aulas de passarela com Abel Thomaz e ensaios fotográficos com a Carol Paiva, no Garagem Centro Artes. No Salão de Beleza Designer dos Fios, capricho nos cabelos e maquiagem. Já os cuidados com a pele ficam nas mãos da esteticista Andressa Mota. Meus sapatos são feitos sob medida pela a Bruna Le Corsage, os robes são personalizados pela Mimos da Brunart e até o sorriso está aos cuidados da minha dentista, Beatriz Poppe – detalha Hagtha, que não mede esforços para se apresentar da melhor forma possível.

Mas, por trás da personagem está o cabeleireiro Vinny Pinheiro, nascido e criado no bairro Visconde, em Macaé. Antes de se dedicar a essa profissão, trabalhou na área de logística de uma empresa do ramo do



petróleo. Porém, sempre desejou algo mais e nos palcos, de preferência. Quando era adolescente, sonhava em estudar artes cênicas ou design de interiores. Para ele, ser transformista foi uma descoberta.

– Tudo começou após assistir a apresentação de uma transformista linda. Fiquei encantado e queria isso pra mim. Comecei a pesquisar sobre este universo e, em 2011, decidi que me apresentaria em uma festa. Então, corri atrás de tudo que precisava, contei com o apoio dos amigos e no fim deu tudo certo – lembra, acrescentando que também já desfilou em escolas de samba de Macaé.

De lá pra cá muita coisa mudou. O sonho de ser uma drag queen reconhecida foi nutrido pelos exemplos das divas Madonna, Cher e Jhennifer Hudson. Hagtha Medellyn está presente em todas as redes sociais, e conta com o apoio da Revista Mais e, claro, com o carinho de seu público e amigos para a nova empreitada.

Dança do Ventre: arte, saúde e autoestima para todas

A Dança do Ventre, no Brasil, é popularmente conhecida como apetrecho de sedução que a mulher usa para agradar ao parceiro, ou algo que homens apreciam como fantasia erótica. Mas, há muito mais fatores importantes que envolvem essa arte.

Não se sabe exatamente sua origem, porém, a teoria mais aceita é que tenha surgido no Egito Antigo e que as mulheres se reuniam para executar os movimentos ondulatórios e batidas de quadril, reverenciando a geração da vida no ventre, a fertilidade e os ciclos da natureza. Essa dança ritualística era passada entre as gerações e, até hoje, tem muita importância em grande parte do Oriente Médio.

No Brasil, foi muito vista na novela "O Clone", em 2001, e teve belíssimas canções de artistas egípcios e libaneses em sua trilha sonora. Com isso, a procura pelo aprendizado da dança e pelos acessórios usados pelas personagens da trama dispararam, e vários termos ditos em árabe nos diálogos viraram bordões muito populares, como: "Inshallah", que significa "Se Deus quiser"; "salamualeikum", que significa "a paz de Deus esteja contigo"; "habibi", que faz referência à pessoa amada, e "haram", que significa "pecado". Hoje, virou tema de muito estudo, profissão de bailarinos profissionais e de pessoas que se propõem a desenvolver e ensinar técnicas, instrumento de elevação da autoestima de mulheres de todas as idades e biotipos, e atividade física e terapêutica.



Há 11 anos envolvida com essa arte, que inicialmente me foi apresentada pela bailarina paulistana Suheil, compartilho o que desenvolvi na Academia Saúde Express, na Imbetiba, em Macaé. Perguntei para algumas de minhas alunas o que a Dança do Ventre representa pra elas. Olhem o que responderam:

Cristina Oliveira: "Sempre fui fascinada pela dança do ventre, acho que é sensual sem ser vulgar, faz com que nos sintamos belas, misteriosas e orgulhosas. Toda mulher deveria experimentar..."

Ioná Rocha: "Me fez sentir mais bonita, além de ser uma terapia maravilhosa anti stress..."

Ana Paula Molisani: "Fiz uma aula experimental por curiosidade. Achei os movimentos difíceis, mas com o tempo, percebi que estava

cada vez mais imersa na dança, que me ajudou a recuperar a feminilidade, que estava meio esquecida. A dança corrigiu minha postura, fortaleceu meu corpo, e a sintonia com a música me relaxou, desenvolvendo um grande bem estar..."

Kelly Fernanda: "... A dança do ventre representa para mim a abertura para uma nova cultura, um mundo cheio de batidas, tremidos e shimmes. Exige dedicação e treino como qualquer outro estilo, mas me trouxe mais confiança com o meu corpo. O estereótipo de bailarinas magérrimas não cabe à Dança do Ventre. Independentemente do tipo físico, qualquer pessoa pode dançar e dar show."

Graças a tudo isso, meninas e mulheres de todas as idades recorrem à Dança do Ventre para se sentirem cada vez mais poderosas, femininas, vivas, com mente e corpo em sintonia. Fazer parte desse grupo é algo extremamente prazeroso. Certamente, toda mulher deveria experimentar.

Michele Barbalho Domingues – CRTH-BR: 0039

Email: contato@michelerecomenda.com.br / Blog: www.michelerecomenda.com.br
Especialidades: Cromoterapia; Acupuntura; Florais de Bach, Saint Germain, Minas; Reflexologia podal



TERAPIA SEXUAL VOCÊ, SABE O QUE É?



Falar sobre sexo e intimidade pode, inicialmente, parecer estranho ou mesmo constrangedor. Mas os terapeutas sexuais são profissionais capacitados para identificar e explorar todas as preocupações sexuais, e são habilidosos no trato das questões ligadas ao relacionamento. Num contexto geral, podemos entender a terapia sexual como um conjunto de técnicas utilizadas para o tratamento dos problemas sexuais sendo destinada às pessoas de todas as idades, sexo ou orientação sexual que não conseguem, a partir dos seus próprios recursos, obter uma resposta sexual que lhe seja satisfatória e que encontram obstáculos para sentir satisfação com a atividade sexual.

As disfunções sexuais, como são conhecidas, e as urgentes demandas psicofisiológicas envolvidas nos diversos quadros disfuncionais é que conferem à terapia sexual a característica de breve e focal, cabendo ao profissional desenvolver um plano terapêutico que considere a resolução do problema no menor tempo possível, respeitando a natureza de cada caso e o envolvimento do cliente.

A terapia sexual pode ajudar a resolver várias questões sexuais, desde preocupações sobre dificuldades em obter desejo ou excitação sexual, interesses sexuais ou orientação sexual, comportamento sexual elevado, disfunção erétil, ejaculação precoce (rápida), problemas para atingir o orgasmo (anorgasmia), relações dolorosas (dispareunia), assim como problemas de intimidade e a maneira como você se relaciona com seu par, além de problemas ligados a experiências sexuais indesejadas vivenciadas. Através da terapia sexual, você pode abordar problemas sobre assertividade, dificuldades na comunicação e também problemas oriundos de desgaste no relacionamento, seja em terapia individual ou com o casal.

Os terapeutas sexuais são profissionais especializados com pós-graduação, e que possuem habilidades especiais para atuar nas questões relacionadas à terapia sexual na saúde e educação, e em todos os aspectos da sexualidade. Suas atividades não envolvem contato físico com os clientes, nem tampouco são realizados exames urológicos e/ou ginecológicos, cuja atribuição cabe exclusivamente aos médicos detentores dessas especialidades.



Ricardo Vieira
Leila Campos

Terapeutas Sexuais e Palestrantes
Profissionais filiados à ABRASEX - Associação Brasileira dos Profissionais de Saúde, Educação e Terapia Sexual

Contatos: (22) 99816-0552 / 3084-7849
E-mail: contato@sexualidadeemacao.com



Universitários mobilizam-se pela natureza e bem-estar social

Por Bianca Fratus* | Fotos: Divulgação

Mahatma Gandhi já dizia: “seja a mudança que você quer para o mundo”. Com essa frase, o pacifista indiano quis inspirar o que há de melhor dentro do ser humano. É com essa sede por um mundo melhor, e por um meio-ambiente mais agradável, que um grupo de estudantes universitários se juntou para praticar boas ações em Macaé. Não é um projeto com um nome definido e ninguém clama pela autoria das ações, o que importa é fazer algo que melhore o local onde vivemos.

Há mais ou menos três meses, Paloma Queiroz, 24, estudante de Psicologia da Faculdade Salesiana Maria Auxiliadora (FSMA), estava batendo papo com mais dois amigos em um forró que eles costumam frequentar, quando, junto com eles, teve a ideia de um dia sair de bicicleta pela cidade plantando árvores. Essa

ideia específica ainda não foi colocada em prática, mas os amigos tiveram outra iniciativa.

Eles resolveram criar um evento no Facebook convidando as pessoas para uma espécie de mutirão de revitalização do Parque da Cidade. Paloma conta que, nesse primeiro evento, apenas 12 pessoas compareceram, auxiliando na coleta de lixo e plantando algumas árvores frutíferas no parque. “O plantio traz muitos benefícios, faz bem para o ar, traz mais pássaros para o ambiente, além de gerar mais sombra também e deixar o ambiente mais agradável”, disse a universitária. Algumas dessas plantas foram morrendo com o tempo, porque faltavam mais pessoas, além da Paloma, para ir regularmente ao local realizar o cultivo.

O segundo evento, realizado no mês de maio, foi um pouco maior. Mais algumas plantas e árvores frutíferas foram semeadas, mas não se sabe até

quando elas permanecerão vivas. É necessário que, quem vai ajudar no dia da ação no parque, ajude também no cultivo das árvores.

Além dessas ações, outras iniciativas em prol do bem-estar social estão sendo desenvolvidas por jovens em Macaé, como a Feira da Gratidão. “A ideia da Feira da Gratidão começou na Argentina, eu vi no Facebook, gostei, e quis trazer para a minha cidade. Qualquer um pode fazer o mesmo”, afirmou Paloma.

A feira tem a intenção de disseminar uma nova forma de mercado e incentivar o desapego. Segundo a estudante de psicologia, “é uma feira de doação, você pode levar coisas materiais ou imateriais, como um abraço por exemplo, para que então você pegue algo que você precise ou até mesmo não pegue nada”.

Com base nessas ações, é possível ver que não precisamos de muito para fazer do mundo um lugar melhor e mais agradável de se viver. Inspire-se e, como Gandhi disse, seja a mudança que você quer para o mundo.



**Texto originalmente publicado na quarta edição da revista Universo, produzida pelos alunos da disciplina Elaboração de Projetos Editoriais, do curso de Comunicação Social da Faculdade Salesiana Maria Auxiliadora de Macaé (FSMA), sob a orientação do professor Daniel Fassa Evangelista.*

A indústria da multa



Podemos concluir que, quando o semáforo abrir, não acelere ou empurre o pedestre com o veículo. São somente 7 pontos que geram suspensão pelo risco direto à vida.

Infração gravíssima, 7 pontos: o uso do celular, art 252. Penalidade multa, valor R\$ 293,47. O texto deixa claro segurar ou manusear o celular, mesmo com o veículo parado em semáforo.

Conhecer e cumprir se faz necessário, para extinguir de vez a indústria das multas.



TRADIÇÃO
Tel. 2772 2100 AUTO ESCOLA

RUA CONDE DE ARARUAMA, 696, CENTRO, MACAÉ

Por não conhecermos o nosso código de trânsito brasileiro, que é um dos melhores do mundo e foi copiado para vários países, todas as infrações são culpa da indústria da multa e de seus agentes. Mas quem financia essa indústria? Todos que desconhecem as regras de circulação e conduta. Você já viu alguém avançar o sinal vermelho? Já viu as crianças sem os assentos específicos para cada idade? E o telefone celular? Acima dos limites de velocidade? Pois é, só algumas das mais comuns no trânsito. Você sabe o que mudou? Não sabe? Só um alerta.

Infrações gravíssima, 7 pontos: dirigir ameaçando os pedestres que estejam atravessando a via pública, ou os demais veículos em circulação. Medida administrativa: retenção do veículo e recolhimento da habilitação, art 170. Penalidade: multa e suspensão do direito dirigir, valor da multa: R\$ 293, 47, sem contar que a suspensão é de seis meses a um ano, não sendo reincidente. Se for, de oito meses a dois anos.

João Henrique Franco

Instrutor prático

Adriúvio Velasques

Instrutor teórico



Em forma com o

Treinamento Funcional

Modalidade impressiona pelo ambiente, resultados rápidos e preparação física

Por João Ventura | Fotos: João Ventura

Praticar exercícios certamente é algo muito prazeroso. Se for acompanhado de resultados rápidos e de uma das mais belas visões que a natureza pode proporcionar, melhor ainda. O Treinamento Funcional, uma modalidade cuja popularidade tem crescido bastante, unindo essas duas características, aparece como uma ótima opção para aqueles que querem praticar exercícios físicos e fazê-lo em um ambiente longe das portas fechadas das academias tradicionais.

O Professor de Educação Física Fabiano Werneck, Tutor Universitário e Proprietário do FW Saúde Fitness é um dos percursores da modalidade nas praias macaenses. Ele, que iniciou com o trabalho há dois anos e meio, explica como funciona esse circuito de exercícios. “O Treinamento Funcional fará com que você trabalhe vários grupamentos musculares de uma só vez. Então, propondo uma tonicidade muscular, cardiorrespiratórias, cardiovascular, flexibilidade, equilíbrio, diminuição na porcentagem de gordura e entre outras. Ainda há movimentos agrupados com os membros superiores e inferiores proporcionando exercícios que podem trabalhar varias regiões do corpo humano”, explica.

Nas aulas, o trabalho é duro! Os alunos puxam ou empurram pneus, pulam cordas, pulam no step, tudo isso sobre o piso de areia, que exige mais esforço do praticante e que melhora a resistência física. “É uma Atividade muito procurada na primavera e verão. Mesmo tendo o ano todo, as pessoas sempre procuram nessas duas estações do ano. Muitas vezes, não querem ficar presas em uma sala, e também há o fato de propor um condicionamento melhor devido ao ar puro e a sensação de pisar na areia. Isso tudo, promove resultados de três a quatro vezes mais rápidos, pois é uma aula bem mais intensa”, conta Fabiano.

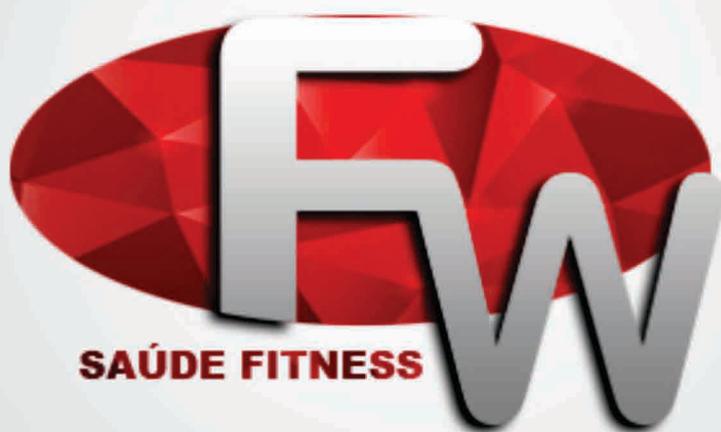
Não há faixa etária específica para se iniciar a atividade que, inclusive, pode ser praticada pelas crianças. No entanto, a rotina de exercícios, para elas, será diferenciada de uma forma mais lúdica, para que não tenham a mesma exaustão muscular que um adulto, pois o preparo dos corpos não são iguais. Nos adolescentes e adultos, esse trabalho será diferenciada em relação as aulas para crianças, com um trabalho específico para o tal.

As aulas acontecem três vezes por semana, em horários no período da manhã (terças, quintas e sextas, às 7h30) e da noite (às segundas, terças e quintas, às 18h30), na praia dos Cavaleiros, em local em frente ao AAB.

Fabiano revela que, em período de alta temporada, em busca de uma boa forma para o verão, a média de participantes, divididos em

todas as turmas, pode chegar a 50. Em Agosto o Professor Fabiano Werneck inaugurou o seu Studio FW Saúde Fitness, na Rua Governador Roberto Silveira, nº 40, 2º andar, Centro de Macaé.

A professora de dança, Milena Brum, começou a praticar as aulas há dois anos e mantém as atividades do circuito de exercícios até os dias de hoje. Nesse período, Ela sentiu muita diferença em relação ao condicionamento físico e o preparo. “Esse é um trabalho maravilhoso e que tem dado muitos resultados. Ele me fortaleceu, deu mais resistência física e fiquei mais disposta para tudo. Gostei do fato da prática ser feita ao ar livre, com uma turma animada e um professor atencioso. Nota dez!”, opina. Quem se interessar, pode fazer uma aula experimental e até mesmo trazer um amigo para o teste, para dá aquele apoio! O contato pode ser feito através do telefone (22) 99935-4991 (Whatsapp) ou pela página no Facebook, facebook.com/fwcircuito. “O importante é não ficar parado, praticar exercícios físicos, ter uma boa alimentação e viver em qualidade de vida”, finaliza Fabiano.



- CROSS TRAINING
- TREINAMENTO FUNCIONAL
- FW ABDOMEN
- ALONGAMENTO
- TRABALHO DE CORREÇÃO POSTURAL
- TAEBO
- RITMOS
- ZUMBA
- MUAY THAI
- ENTRE OUTRAS

T E C
N O
L O
G I A

A S E R V I Ç O D A V I D A

w w w . l a b e x i m a g e m . c o m . b r

e x a m e s

- _RESSONÂNCIA MAGNÉTICA DE ALTO CAMPO
- _RESSONÂNCIA MAGNÉTICA COM CONTRASTE HEPATO-ESPECÍFICO
- _ANGIORRESSONÂNCIA
- _ENTERORRESSONÂNCIA
- _TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA MULTISLICE
- _ANGIOTOMOGRAFIA
- _MAMOGRAFIA DIGITAL
- _RADIOLOGIA DIGITAL
- _ULTRASSONOGRRAFIA

- _ULTRASSONOGRRAFIA 4D
- _DENSITOMETRIA ÓSSEA
- _ECOCARDIOGRAMA BIDIMENSIONAL COM DOPPLER
- _ECOGRAFIA VASCULAR
- _ELETROCARDIOGRAMA
- _ERGOMETRIA
- _HOLTER
- _MAPA
- _ESPIROMETRIA (PROVA DE FUNÇÃO RESPIRATÓRIA)
- _AUDIOMETRIA
- _TESTE DA ORELHINHA



22 2757 6300
SEGUNDA A SEXTA 08 ÀS 19H

Rua Conde de Araruama 440
Centro Macaé - RJ

Labex
exames complementares