

Revista

EUTEVI

www.eutevi.com/revista

Ano 1 - Edição 1 - Setembro/2013

ENTREVISTA

CONSTRUÇÃO

do Projeto ao Acabamento



Dica de Beleza:
Maquiagem rápida
para noite

Belas de
João Neiva



Saúde:
Emagreça de forma
saudável e natural

COBERTURA FOTOGRÁFICA

VII Mostra de Cultura e Agroturismo
João Neiva/ES

**Dica de
Empresário**

Entrevista com Edilson Belloti



Moda:
Tendências da Próxima
Estação



Nostra Gente

**8 PASSOS PARA UMA
BOA NOITE DE SONO**

LEIA A REVISTA EUTEVI
EM SEU CELULAR, TABLET
OU COMPUTADOR.



WWW.EUTEVI.COM/REVISTA

Editorial

O que preparamos para você nesta edição?

A revista EuTeVi foi preparada com muito carinho para você, nossa matéria de capa traz a entrevista realizada com a arquiteta Claudia Maria Benichio sobre edificações de imóveis. Muitos sonham em ter suas construções realizadas da melhor forma possível e com qualidade, porém, sem o acompanhamento de um profissional, na maioria das vezes o andamento da obra não acontece como o planejado. Nossa entrevistada domina muito bem esse assunto.

Um belo sorriso é o que muitos desejam mostrar, mas você sabe quais cuidados temos que ter com nossa higiene bucal? Leia e confira a resposta para essa pergunta em uma de nossas matérias.

Enfim, desejamos que leia todas as matérias que preparamos sendo de crucial importância sua opinião a respeito desta edição. Envie sua sugestão, crítica ou elogio para o e-mail (revista@eutevi.com), teremos grande satisfação em melhorar a cada dia para lhe fornecer uma revista de qualidade. **Boa Leitura!**

A mente que se abre a uma nova ideia jamais voltará ao seu tamanho original.

Albert Einstein

Revista EuTeVi

O nome Eu Te Vi evidencia que ao ser publicado na revista, sua foto, empresa, entrevista... será vista pelos amigos, clientes... Aqui, sua divulgação é vista!

A revista tem o objetivo de levar informações úteis aos leitores, divulgando bens e serviços que são oferecidos pelos empresários da região.

Expediente

Responsável: EuTeVi Mix Comunicação.

Colaboradores desta Edição:

Wensbley Ribeiro, Ermeson Ribeiro, Giovana Costa Ribeiro, Antônio Rogério da Silva, Ellen Cristini Tolentino de Moraes, Brenda Benichio, Tatiani Mai, Aline Moreira Freitas, Edilson Belloti, Tamiris Perovano e Jean Masiero.

Revisão Ortográfica: Tatiani Mai.

Fotografias: Jean Masiero, Wensbley Ribeiro e Ermeson Ribeiro.

Edição nº 1

Contato Comercial

Cel: (27) 9959-9332

e-mail: revista@eutevi.com

Página **04**

Matéria de Capa

- **Construímos sua Obra do Projeto ao Acabamento.**

Página 5

- **Feminices Cor de Rosa: Maquiagem rápida para noite.**

Página **08**

Moda e Tendência

- **Confira a moda e tendências da próxima estação.**

Página 9

- **Negócio: Permaneça no Mercado.**

Página **11**

Benvenuti Demétrio Ribeiro

Página 13

- **Cobertura da Festa de Demétrio Ribeiro.**

Página **06**

Belas de João Neiva

- **Confira as fotos destas beldades.**

Contribuições do Leitor

Prezado leitor,

Teremos sua opinião publicada na próxima edição, a respeito da revista EuTeVi. Após ler nossas matérias e informações, desejamos que você envie um e-mail para (revista@eutevi.com), dizendo quais pontos considerou positivos/negativos e o que desejaria ler nas próximas edições.

Nossa equipe está empenhada em oferecer o melhor e queremos te ouvir.

Sugestões, críticas e elogios serão sempre bem vindos. Caso tenha alguma matéria ou informação que queira publicar na revista, poderá enviar para nosso e-mail informado no final do texto.

Havendo muitas solicitações, como critério priorizaremos a que chegar primeiro.

Nosso e-mail:
revista@eutevi.com

Contamos contigo.

Página

17

**Gesso:
Deixe seu
imóvel mais
agradável.**

Página

19

**Dicas de
Empresário**

Página

22

**Perca Peso
com Saúde**

Saúde: Emagreça de forma saudável e natural

Página

26

**Cuidados
com a
higiene
bucal**



Entrevista com Claudia Maria Benichio Duarte, sobre construção do início ao acabamento!

EuTeVi: Atualmente, quantos serviços a empresa oferece para os clientes?

Claudia: Os serviços são bem variados, desenvolvemos projetos em geral para a construção civil como arquitetônico, hidrossanitário, elétrico, design de interior. Atuamos também na área de avaliação de imóveis, planilhas orçamentárias geralmente para atender financiamentos das obras, gerenciamos e executamos obras civis. Os projetos complementares que não desenvolvemos, nós temos parcerias para que nossos clientes possam ter tudo em um só lugar, buscando agilidade e confortabilidade no atendimento.

EuTeVi: Como iniciou o serviço "construção do projeto ao acabamento"?

Claudia: Através da observação das dificuldades encontradas pelos nossos clientes em administrar suas construções, visto que muitas vezes à execução da construção não era seguida de acordo com o projeto, notamos que os clientes tinham dificuldades em contratar profissionais qualificados e atender as etapas de acordo com os cronogramas desenvolvidos e aprovados para os financiamentos. Sentiam-se inseguros quanto ao resultado final dos serviços a serem executados. Os clientes passavam por muitos contratemplos na construção e com a mão-de-obra contratada. Outro fator é a questão de que hoje todos correm contra o tempo, e o bom é ter alguém para agilizar todo o processo e atender as expectativas, obtendo assim um ótimo resultado.

EuTeVi: Para quem é destinado o serviço de "construção do projeto ao acabamento"?

Claudia: Para todas as pessoas que não têm tempo para administrar a sua obra, não querem ou não têm entendimento para se envolverem nessa área. Administramos a partir do desenvolvimento dos projetos até a finalização total da obra, entregando ao cliente a obra na chave.

EuTeVi: A empresa só atende a quem quer fazer todos os serviços ou atende por etapas?

Claudia: Atendemos de acordo com a necessidade do cliente, podemos iniciar uma obra e parar em qual etapa o cliente queira atingir. Podemos executar uma obra que já estava iniciada e concluirmos total ou parcial, ou podemos iniciar uma obra e concluir totalmente.

EuTeVi: A empresa aceita executar obras com projetos elaborados por outros profissionais?

Claudia: Sim, basta nos enviar o projeto que estaremos analisando e fazendo o levantamento de custo conforme o projeto desenvolvido.

EuTeVi: As etapas para quem deseja financiar a construção, a empresa auxilia informando o procedimento requerido pela Caixa Econômica Federal?

Claudia: O financiamento de uma obra tem vários trâmites a serem seguidos, nós auxiliamos em tudo o que podemos, dando agilidade em toda documentação que cabe a nós. Direcionamos o nosso cliente em relação a documentação complementar, para que tudo

possa ser resolvido da melhor forma possível.

EuTeVi: Pode-se financiar o lote e a construção?

Claudia: Sim, tudo vai depender do valor do imóvel ser compatível com o valor de renda comprovada.

EuTeVi: Todo projeto já está contemplado no sistema de construção do projeto ao acabamento?

Claudia: Para que uma obra seja executada são necessários vários projetos e essa quantidade vai depender do tamanho e tipo de obra. Os projetos e planilhas são pagos independentes e antes do início do processo do financiamento, mas este valor poderá, se o cliente preferir, ser inserido dentro do valor financiado e liberado na primeira etapa.

EuTeVi: Quanto tempo em média leva para o término da construção?

Claudia: Depende do tamanho e tipo de obra, mas as residenciais, em média, levam de 4 a 12 meses para serem concluídas.

EuTeVi: A empresa será responsável por toda etapa e acompanhamento da construção?

Claudia: Sim, desde que sejamos nós os responsáveis técnicos pela execução da mesma.

EuTeVi: Qual o custo médio de uma construção?

Claudia: O custo médio vai depender do tipo de terreno e do tipo de acabamento, cada projeto tem suas particularidades.

EuTeVi: Qual a área de abrangência que a empresa atua?

Claudia: Atuamos nas regiões de João Neiva, Aracruz, Ibirapu, Fundão, mas já atendemos também algumas obras em Vitória e Minas Gerais.

EuTeVi: Para finalizar, o que os clientes que contratarem este serviço receberão?

Claudia: Todo o desenvolvimento e aprovação dos projetos necessários para a regularização perante aos órgãos competentes. O gerenciamento de todas as etapas da obra com profissionais competentes a cada serviço necessário para um ótimo resultado final, este garantindo aos nossos clientes a satisfação de ter realizado o seu sonho de forma segura.

EuTeVi: Prezado leitor, se você pensa em construir ou reformar entre em contato com Claudia e tenha tranquilidade em sua obra!

Av. Presidente Vargas, 300, Sala 09, Shopping Marola, Centro, João Neiva-ES - Cep: 29.680-000

Contato:

Tel.: (27) 3258-1944 / Cel.: (27) 8139-4230

E-mail: atendimento@claudiaarquitetura.com.br

Claudia
arquitetura

Claudia Maria

Benichio Duarte
CREA-ES-018407-D

Projetos e Construções

Entrega teu caminho ao Senhor; Confia nele,
e ele tudo fará. (Sl. 37:5)





Feminices

Cor de Rosa

POR BRENDA DUARTE



MAQUIAGEM RÁPIDA PARA NOITE

Olá meninas, tem uma festa para ir, está atrasada e não sabe o que fazer? Não tem tempo de ousar nas cores? Vem comigo que eu te ensino a fazer uma make super fácil e rápido, usando apenas duas cores.



1º PASSO: Com um pincel “fofinho” passe a sombra marrom por toda a pálpebra móvel.



2º PASSO: Com um pincel chanfrado ou fino, marque um “V” no canto do olho e puxe por toda a pálpebra até chegar próximo do cantinho da lágrima (Não se preocupe se borrar um pouco pois vamos esfumar tudo).



3º PASSO: Com um pincel “fofinho” esfume tudo até formar um degradê entre as cores marrom e preto.



4º PASSO: Com um pincel chanfrado marque a linha d'água com sombra preta.



5º PASSO: Passe delineador preto rente aos cílios.



6º PASSO: Passe lápis de olho preto na linha d'água.



7º PASSO: Com uma sombra iluminadora com tom perolado, ilumine o canto da lágrima e abaixo da sobrancelha, na testa e na ponta do nariz”.



8º PASSO: Passe duas camadas de máscara de cílios, nos cílios superiores e inferiores.



9º PASSO: Nos lábios, invista apenas no batom mais claro, para colori-los sutilmente. “Para garantir aquele ar de saúde, espalhe o blush terroso com um pincel nas maçãs, no queixo, na testa e na ponta do nariz”.

"E o resultado final é esse, super fácil né?! Espero que tenham gostado, arrasem nas produções!

Beeijos..."



Visite meu blog

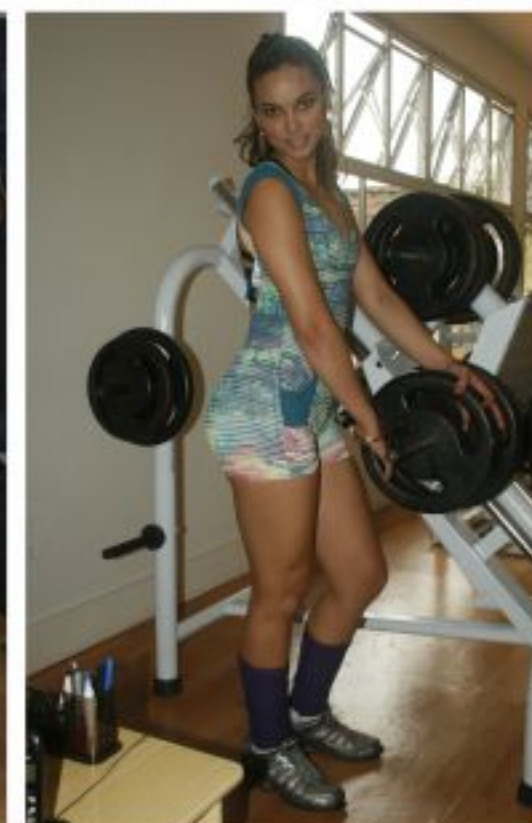
<http://feminicescorderosa.blogspot.com.br/>

Brenda Duarte,

Capixaba, 20 anos, estudante de Arquitetura, noiva do Raynor. Ama tendências, maquiagens, esmaltes, filmes, e sua base de sobrevivência é Deus o todo poderoso!

Confira as fotos destas beldades, se você é linda como elas, entre em contato para saber como ter suas fotos publicadas no Belas do www.JoaoNeiva.com (acesse o site e veja todo o ensaio fotográfico).

E-mail para contato: JoaoNeiva@JoaoNeiva.com



Dieyna Dal Piero

Beatriz Adão

Beatriz Adão



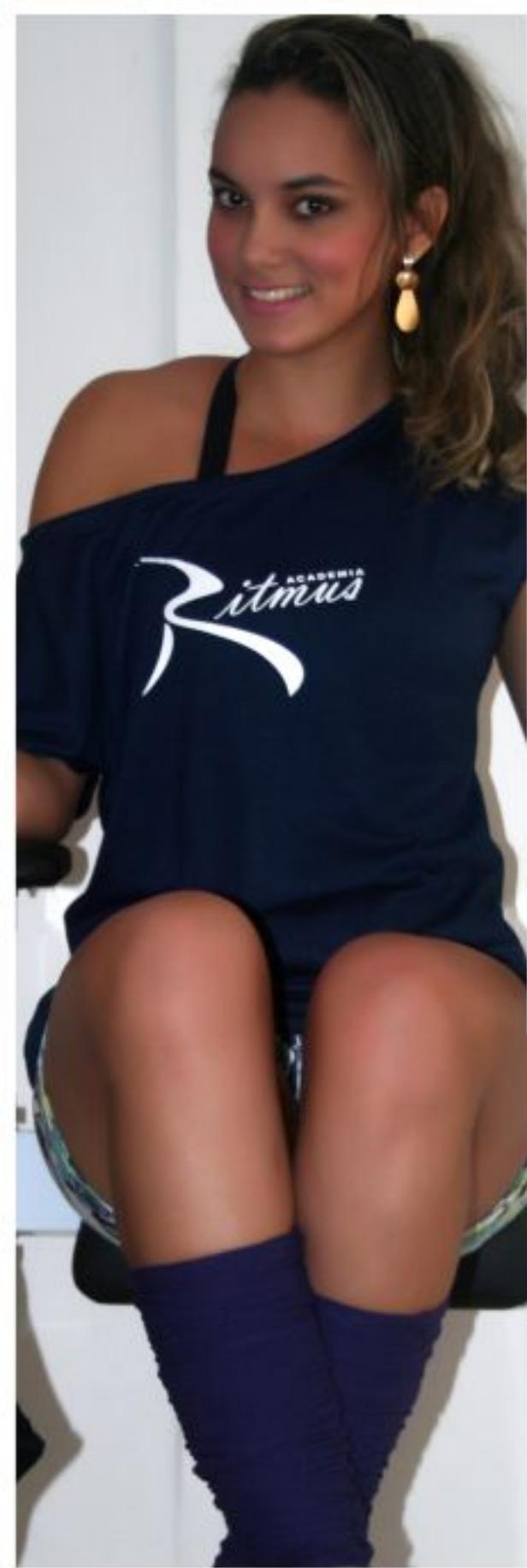
Dieyna Dal Piero



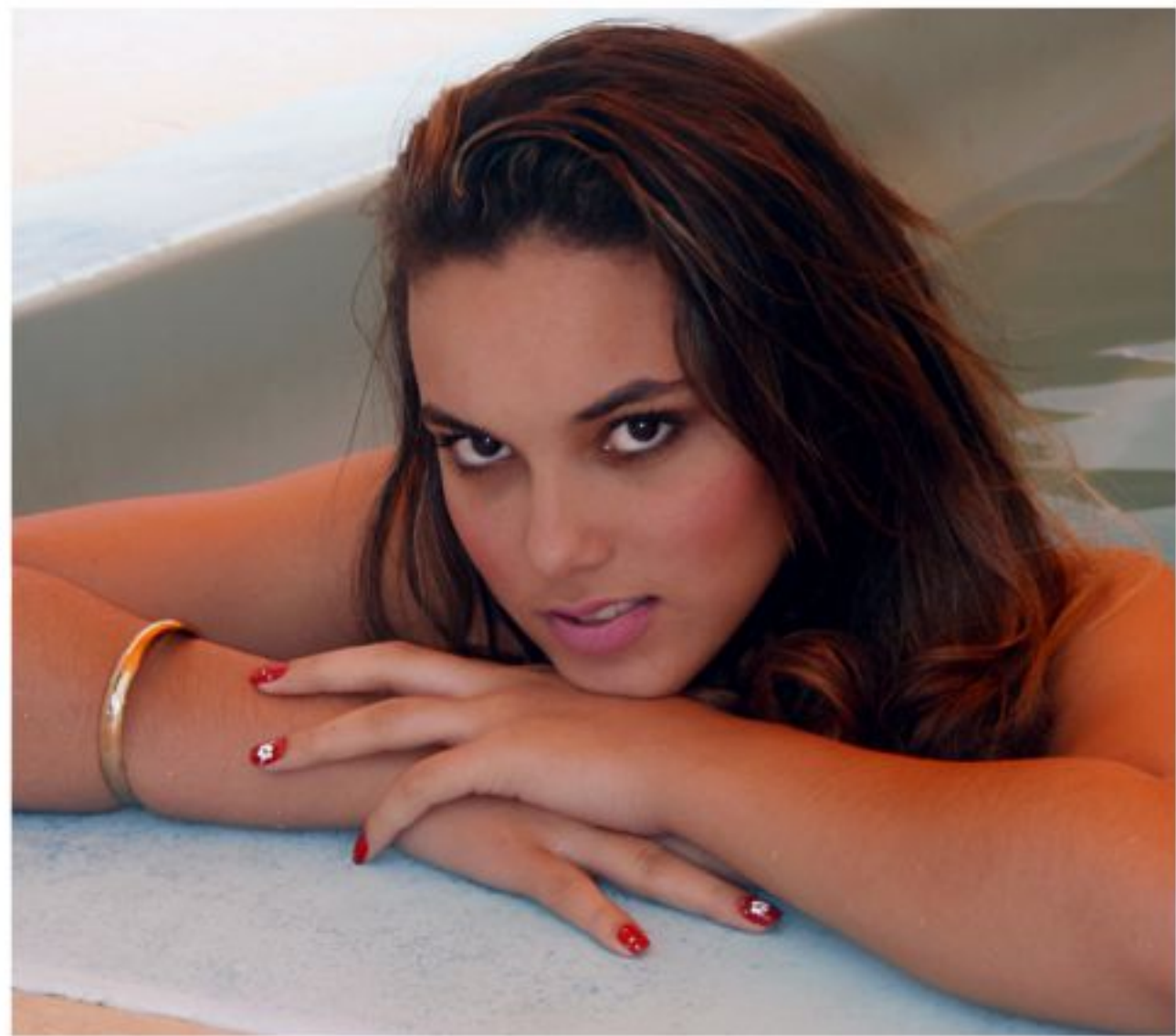
Dieyna Dal Piero



Beatriz Adão



Beatriz Adão



Dieyna Dal Piero



Estamos em época de promoção, por onde passamos vemos dezenas de lojas com ofertas de até 70% de desconto e isso nos enche de vontade de comprar, não é mesmo!?

Como mulher, também me sinto tentada a gastar mais e quando coincide com a data do meu aniversário, tenho a tendência de gastar um pouco mais. Estando no meio da estação sempre fico na

dúvida se invisto mais nas peças pesadas, que vou acabar usando pouco agora e aproveitar melhor só no próximo inverno, ou se compro peças mais levinhas e peças mais básicas. Resolvi então, fazer um pequeno planejamento pra não gastar à toa e depois ficar arrependida, o que eu fiz? Decidi buscar no Google o que continuará como tendência da próxima estação e fiz uma listinha do que eu gosto pra procurar,

mas claro, que se me deparar com alguma peça de inverno que valha muito a pena investir, como uma jaqueta de couro, uma bota num modelo clássico ou um cardigã lindo (que acabo usando no verão também!), comprarei sim.

Separei algumas tendências pra mostrar pra vocês e aí poderem fazer sua própria listinha, espero que as ajude.

Por: Aline Moreira Freitas



Preto e branco: aproveite pra procurar as peças lisas, blusinhas, shorts, saias e vestidos pra fazer uma composição clean e incrementar com acessórios. Se achar alguma estampa étnica ou com motivos tropicais, invista.



Listras: invista em listras azuis, brancas e vermelhas, que compõem looks lindos com tendência navy (marinha). Agregue com peças douradas, correntes e cordas e monte um look a cara do verão.



Estampas coloridas: são a cara do verão e estão sempre por aí, vimos em estampas de lenço, estampas étnicas, florais.



Total Black: sempre básico e fácil de compor, fica legal jogar um salto ou um acessório colorido pra dar um ponto de luz, se não quiser quebrar o preto total, invista em alguma peça metálica.



Total White: não é novidade no verão, mas pode ser usado de formas inusitadas como em modelos cropped + cintura alta. Fica lindo, chique e clássico.



Transparências: os tecidos transparentes estão em alta já há um certo tempo, então será fácil encontrar nas promoções. Tente investir em cores mais vibrantes.



Aline Moreira Freitas

Capixaba, 26 anos, designer de moda, mulher assumida e louca para conhecer todos os cantinhos do mundo.



MELHORE O NEGÓCIO PARA CRESCER E PERMANECER NO MERCADO

Implementar melhorias no negócio é fundamental para a sua sobrevivência no mercado. As demandas mudam constantemente e cabe ao empresário adequar a gestão da empreitada e seus produtos e serviços às exigências dos clientes.

O objetivo principal é orientar e mostrar ferramentas para aprimorar, inovar, aperfeiçoar a gestão administrativa e financeira com o intuito de expandir o empreendimento tornando a empresa mais competitiva.

Temas que serão analisados e estudados no decorrer das edições desta revista:

- **Seja um empreendedor bem-sucedido;**
- **Quais os benefícios de se associar a outros negócios;**
- **Defina um preço de venda competitivo;**
- **Capacite a equipe de vendas para atender ao cliente;**
- **Inovar para crescer;**
- **Apoio gerencial: orientações e instruções para gerir o negócio.**

SEJA UM EMPREENDEDOR BEM-SUCEDIDO

Para ter um negócio de sucesso, o empreendedor deve ter espírito criativo e pesquisador. É preciso buscar novos caminhos e soluções a fim de atender às necessidades da clientela e do mercado.

O empresário também deve estar de olho nas oportunidades de negócio e se preocupar com a implementação de melhorias em produtos e serviços.

O empreendedor tem como característica básica o espírito criativo e pesquisador. Ele está constantemente buscando novos caminhos e novas soluções, sempre tendo em vista as necessidades das pessoas. A essência do empresário de sucesso é a busca de novos negócios e oportunidades, além da preocupação com a melhoria do produto.

CARACTERÍSTICAS DO EMPREENDEDOR

Relativas à realização:

- **Busca oportunidades e toma a iniciativa.**
 - O empreendedor *faz* o que deve ser feito antes de ser solicitado;
 - *Age* para expandir o negócio;
 - *Aproveita oportunidades* fora do comum para começar um negócio.
- **Corre riscos calculados.**
 - O empreendedor *avalia* alternativas e calcula riscos;
 - Age para reduzir os riscos ou controlar os resultados;
 - *Coloca-se* em situações que implicam desafios ou riscos moderados.
- **Exige qualidade e eficiência.**
 - O empreendedor encontra maneiras de fazer as coisas melhor, mais rápido, ou mais barato;
 - Age de maneira a realizar ações, serviços e produtos que satisfaçam ou excedam padrões de excelência.
 - *Desenvolve* e/ou utiliza procedimentos para assegurar que

o trabalho seja terminado a tempo e que atenda a padrões de qualidade previamente combinados.

- **É persistente.**
 - O empreendedor age diante de um obstáculo significativo;
 - Age repetidamente ou *muda de estratégia* a fim de enfrentar um desafio ou superar um obstáculo;
 - *Assume responsabilidade* pessoal.
- **É comprometido**
 - O empreendedor faz um *sacrifício pessoal* para completar uma tarefa;
 - *Colabora* com os empregados ou se coloca no lugar deles, se necessário, para terminar um trabalho;
 - *Se esmera* em manter os clientes satisfeitos e coloca em primeiro lugar a boa vontade a longo prazo, acima do lucro a curto prazo.

CARACTERÍSTICAS RELATIVAS AO PLANEJAMENTO:

Busca de informações;
Estabelecimento de metas;
Planejamento e monitoramento sistemático.

CARACTERÍSTICAS RELATIVAS AO PODER:

Persuasão e rede de contatos;
Independência e autoconfiança.

Fonte de Pesquisa:



Pedalar diminui a Depressão e a Ansiedade.



Muitas vezes a depressão leva à chamada hipocinesia, como é denominada a baixa atividade muscular: a pessoa permanece praticamente parada, com pouco gasto de energia. Mas basta fazer exercícios para sair desse estado que agrava a depressão e favorece o surgimento da obesidade?

A resposta é: depende do exercício! Um novo estudo indica que atividades aeróbicas, com consumo moderado de oxigênio, como pedalar comedido uma bicicleta ergométrica, mostraram-se eficientes e poderiam ser indicadas como coadjuvantes no tratamento contra depressão e ansiedade.

“O exercício moderado leva a uma

maior queima de gordura e a melhora do estado depressivo em adolescentes obesos”, comenta Sérgio Garcia Stella, pesquisador do Programa de Pós-Graduação em Nutrição da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Contrariamente, os exercícios mais intensos – ou anaeróbicos – e atividades de lazer com baixo gasto calórico ajudam apenas a perder peso. Segundo Stella, outros estudos haviam indicado que mais de 80% dos adolescentes obesos no Brasil sofrem de depressão.

A afirmação está em estudo publicado no *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, feito com a participação de outros pesquisadores da Unifesp, das Faculdades Integradas de Santo André e do Instituto do Sono, instituição de pesquisa também ligada à Unifesp e um dos Centros de Pesquisa, Inovação e Difusão (Cepids) da FAPESP.

O objetivo da pesquisa, coordenada por Sérgio Garcia Stella, era testar as possibilidades de redução dos estados de ansiedade e depressão gerados pela

obesidade. Participaram 40 jovens adolescentes, com idade variando de 14 a 19 anos, divididos em quatro grupos.

Enquanto o primeiro grupo realizava exercício em bicicleta ergométrica durante uma hora, três vezes por semana, em intensidade moderada, o segundo fazia o mesmo exercício em ritmo bem maior. O terceiro tinha liberdade para praticar esportes sem controle de intensidade e o último formou o grupo controle – não participava de nenhuma atividade, embora os hábitos alimentares de seus integrantes também fossem acompanhados.

Os exercícios mais moderados, que podem ser realizados facilmente pela maioria da população, foram os que mais trouxeram benefícios. Para os autores do estudo, é mais provável que eles liberem substâncias químicas que favoreçam o bem-estar emocional e também mobilizem mais tecidos de gordura como fonte de energia.

Agência FAPESP – Braz J Med Biol Res, November 2005, Volume 38 (11) 1683-1689

Benefícios Físicos da Atividade Física

- Controla peso corporal;
- Melhora a flexibilidade;
- Melhora resistência física;
- Melhora força muscular;
- Diminui a pressão arterial;
- Aumenta densidade óssea;
- Auxilia no controle do diabetes e na prevenção de doenças cardíacas.

Benefícios Psicológicos das Atividades Físicas

- Aumenta autoestima;
- Alivia o stress;
- Melhora a autoimagem;
- Aumenta o bem-estar;
- Diminui a depressão;
- Mantém a autonomia.

Benefícios Sociais das Atividades Físicas

- Cooperação;
- Responsabilidade;
- Solidariedade;
- União;
- Superação.

Benefícios da atividade física na terceira idade

Na terceira idade é muito importante que aconteça uma frequente prática de atividades esportivas e atividades físicas, sendo um grande benefício para a saúde, auxiliando os idosos a terem uma melhor forma, automaticamente, uma longevidade maior e ainda uma melhoria na qualidade de vida.

Benefícios da atividade física na gravidez

Na gravidez podemos ter uma série de

benefícios diferenciados praticando atividades físicas, como por exemplo, a melhora da capacidade respiratória, que diminui durante o período gestacional.

A prática de exercícios físicos melhora também a capacidade cardíaca, facilitando todo o trabalho de parto e também a recuperação, combate o excesso de peso, melhorando a flexibilidade, aumentando assim a força muscular, diminuindo a pressão nas artérias e também reduzindo o colesterol alto fazendo com que tenha uma gestação saudável e um parto confortável.

Fonte:

<http://www.atividadesfisicas.com.br/beneficios-da-atividade-fisica/>



LABORATÓRIO
LADepAF

João Neiva: Rua Eurico Salles, 30 - Centro - Tel. (27) 3258-1344
Ibiraçu: João Alves da Motta Jr., 95 - Centro - Tel. (27) 3257-1898



É na região de Demétrio Ribeiro, tanto no centro da vila, quanto em seu entorno, que conhecemos a riqueza histórica e cultural das construções antigas – muitas centenárias – do final do século XIX, começo do século XX. São propriedades de muitas famílias – todas de descendência italiana. Família Da Rós, Farina, Secomandi, Carlesso, Faustini, Canpagnaro, Carrareto, Cometti... Além da igreja de Demétrio (Igreja de Santo Antônio) e da Casa Canônica construída em 1900 ao lado da igreja. Conhecer a história de cada um desses casarões é conhecer a história dos imigrantes e a construção de um município.

CASARÃO FAMÍLIA FAUSTINI

- Demétrio Ribeiro - João Neiva
Este casarão foi construído no ano de 1891 e pertencia aos familiares do Sr. Antônio Faustini e Sr. Luiz Faustini. Naquela época funcionava como hospital, farmácia e drogaria onde também os médicos atendiam seus pacientes e receitavam os medicamentos e lá mesmo manipulavam os remédios. Também neste local foi instalada a Primeira Fábrica de Cerveja no Estado do Espírito Santo. Alguns anos depois os Faustinis venderam para os familiares do Sr. Victório Guzzo e Sra. Brigida Verônica Guzzo. Os quais viveram neste casarão

durante 25 anos de 1946 a 1971. Seus filhos: Joventino, Darcílio Valentin, Alpheu Juliano, Isaura Maria, José Onofre, Dilma Maria, Aldina Rita e Layde Anna. Atualmente este casarão foi restaurado e quem reside é a neta do Sr. Victório Guzzo, Sra. Ester Jaqueline Guzzo Almeida e Sr. José Carlos Ammeida.

CASARÃO FAMÍLIA CARLESSO

O casarão que pertencia aos familiares do Sr. Bortolo Carlesso, foi construído, aproximadamente, no ano de 1888. Mais tarde passou a ser da família do Sr. Eugêneo Carlesso e Hermelinda Cuzzuol. Tiveram como filhos: Anselmo, Czar, Lino, Narcizo e Angelina. Atualmente, esse marco histórico pertence aos filhos do Sr. Anselmo Carlesso e Amábile Lecchi, que são: Ademir, Luzinete, Odete, Odília e Adélio.

CASARÃO DA FAMÍLIA GIACOMIN

Este casarão foi construído no ano de 1902 e pertencia à família do Sr. Luigi Giacomim casado com a Sra. Ângela Dominato. Tiveram como filhos: Américo, João Batista, Afonso, Teófilo, Guilherme, Helena, Páscoa, Rosa e Carolina. Depois de alguns anos este casarão passou a pertencer a um dos filhos do Sr. Luigi Giacomim, que é o Sr. Américo Giacomim esposo da Sra. Domênica Caliman e tiveram seus filhos neste casarão, que são: Valério, Alfeu, Hildo, Geraldo, Eurico, Aroldo, Maria Helena, Páscoa, Teresa e Isabel. Atualmente o casarão pertence ao Sr. José Alonso Cometti e sua esposa Ângela Induzzi Cometti.

CASARÃO FAMÍLIA SECOMANDI

O casarão foi construído em 1910. Proprietário: Giacomo Annibale Secomandi e sua esposa Domenica Scopel Secomandi. Seus filhos: Primo, Vitorino, Ernesto, Luiz, Alcides, Maria Elizabeth, Josephina, Helena e Carmem. Primo Secomandi



CASARÃO FAMÍLIA FAUSTINI



CASARÃO FAMÍLIA CARLESSO



CASARÃO DA FAMÍLIA GIACOMIN



CASARÃO FAMÍLIA SECOMANDI

casou-se com Elizabeth Sarcinelli Secomandi e tiveram como filhos: Ari, Nair, Omir, José Anízio, Ivo, Ivone, Tereza e Gema. Atualmente, nesse casarão mora um dos filhos do Sr. Ari Secomandi e Domitilia Bozzi Secomandi, sendo eles: Gerson, Maria da Penha (Tuca), Norma e Júlio

CASARÃO FAMÍLIA FARINA

Demétrio Ribeiro - João Neiva
O casarão foi construído em 1900. Proprietário: Turíbio Farina e sua esposa Teresita Borrini Farina. Seu filhos: Davi, Samuel,

Modesto, Henrique e Elias. Este casarão funcionava como Escola Feminina na parte direita e Escola Masculina na parte esquerda, a qual foi demolida. A Escola Feminina tinha como professora a Sra. Azevedo e logo após o Sr. Melquiades. Nas festas que realizavam, cantavam seus leilões e tinham vários prêmios animais, frutas, alimentos... Atualmente, quem reside neste casarão é a família do Sr. Amadeu Correia e

CASARÃO DA FAMÍLIA CARRARETO

Antigamente, os primeiros imigrantes italianos da família Carrareto a chegarem a Demétrio Ribeiro foram os irmãos Pietro, Eugênio e Atílio, sendo que eles construíram uma casa de estuque para morarem. Mais tarde, Pietro Carrareto foi morar na localidade de Juá e Eugênio foi morar na localidade de Ribeirão de Cima. A casa de estuque antiga foi demoli-



CASARÃO FAMÍLIA DA RÓS



CASA CANONICA DEMETRIO RIBEIRO



CASARÃO FAMÍLIA COMETTI

Maria Inácia Cometti.

CASA CANÔNICA

A Casa Canônica foi construída no ano de 1900 e tinha como finalidade abrigar padres, bispos. Este local seria como abrigo para eles devido ao local ser tão distante. Faziam o percurso a cavalo e por isso vinham antes para realizar missas, batismos, crismas, casamentos e outros tipos de assistência à comunidade. Atualmente ela foi restaurada pela comunidade e é usada pela mesma para lecionar a religião católica.



IGREJA SANTO ANTONIO

A l á d i a M a l o v i n i
FAMÍLIA DA RÓS

Casarão que foi de propriedade da família Da Rós e hoje pertence a família Casara

O casarão foi construído no ano de 1925 pelo Sr. Pietro Da Rós, esposo da Sra. Angela Molina Da Rós. Seus filhos: José, Túlio, Demétrio, Luis Ettore, Otávio, Anúncio, Rita, Iolanda, Hilda, Otília, Ermelinda (Linda) e Mariquinha. Esse casarão passou por vários descendentes de italianos e atualmente foi vendido para o Sr. Renato Casara onde funcionou como fábrica de arcos de violino, viola, violoncelo, contrabaixo e arcos barrocos. Atualmente, funciona apenas para o corte da madeira para a fabricação artesanal dos arcos em outra localidade em João Neiva.

da e de frente foi construída uma outra para o Sr. Atílio Carrareto e sua esposa Ângela Carlesso, os quais tiveram como filhos: Jacinto, Belmiro, Dionísio, Angelindo, José, Detalina, Amábile, Maria (Mariquinha), Lúcia, Helena, Margarida e Elzira. Atualmente, este casarão pertence aos filhos do Sr. Jacinto Carrareto e da Sra. Hermínia Giacomini: Diva, Catarina, Estela, Ângela Mereci e José Maria Edgar.

CASARÃO FAMÍLIA COMETTI

Casarão foi construído no ano de 1915. Antigamente pertencia ao Sr. Francisco Cometti e à Maria Devéns Cometti. Depois de alguns anos passou para a família do Sr. João Olívio Cometti e Maria Balla Cometti. Tiveram como filhos: Francisco Guilherme, Maria Apolônio Cometti, José Alonso Cometti, Maria Inês Cometti e



Aconteceu nos dias 3 e 4 de Agosto,

VII Mostra de Cultura e Agroturismo da cidade de João Neiva, a festa foi realizada em Demétrio Ribeiro, confira algumas fotos cedidas do acervo do site www.JoaoNeiva.com (veja no site todas as fotos).

VII Mostra de Cultura e Agroturismo.
João Neiva/ES.



Benvenuti
Demétrio
Ribeiro
Itália Mia

Nostra Gente









Vantagens do Gesso para a Arquitetura e Design

Práticos, versáteis, resistentes ao fogo e bom desempenho térmico e acústico.

Material muito utilizado pelos profissionais da construção civil, arquitetura e interiores, este tipo de material é uma ótima opção na confecção de paredes, substituindo as de alvenaria, assim como na fabricação de divisórias, painéis, móveis e projetos de forro. Suas características permitem uma grande diversidade de usos, além de um ótimo resultado estético. Com ele é possível fazer desde superfícies lisas e texturizadas, trazendo um bom acabamento.

De aplicação fácil e rápida, o gesso necessita de apenas uma única etapa de trabalho. Além disso, possibilita um acabamento interior confortável e elegante, e conta com excelente resistência ao fogo, além de proporcionar um ótimo isolamento termoacústico aos ambientes.

Outras vantagens desse tipo de acabamento é a redução da ocupação de

espaço e a dos custos na obra. Por contar com uma lisura muito superior que a argamassa, o gesso ainda facilita a tarefa de pintura das superfícies, deixando os ambientes mais bonitos.

Coisas Recomendadas

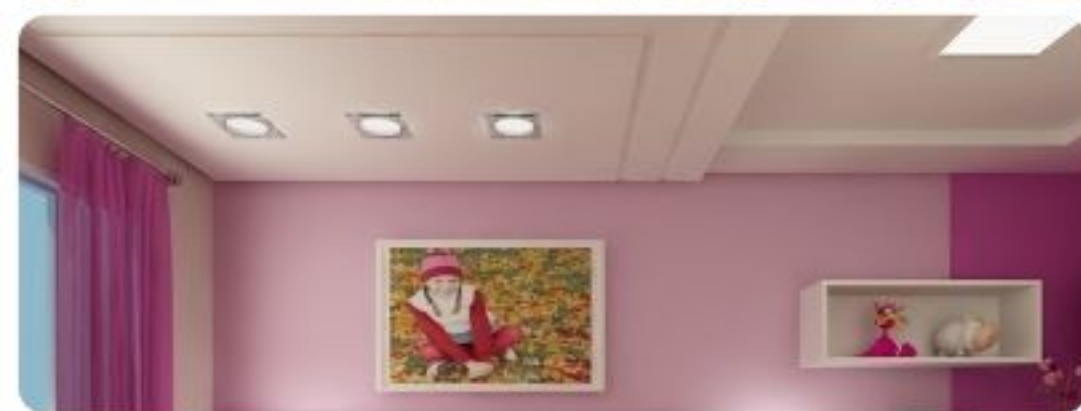
1. Utilizar forro de gesso para distribuir a iluminação dos ambientes;
2. Antes da aplicação do forro, distribuir toda fiação (elétrica, cabos de som, rede, ar-condicionado ou outras tubulações);
3. Usar desenhos no forro para separar os ambientes (sala de jantar, sala de estar e outros cômodos);
4. Procurar conhecer os trabalhos já executados pela empresa, conhecer o know how a fim de avaliar a qualidade do serviço;
5. Verificar se a empresa contratada será responsável pela remoção do entulho, ou se este ficará a cargo do cliente;
6. Conferir o tempo de garantia que a empresa fornece na prestação deste serviço;
7. Liberar o espaço de trabalho, forrando o piso com papelão ondulado, solicitando adicionalmente que o gesseiro limpe o local após a execução da obra;

8. Optar por rebaixo de teto de 17 cm no mínimo, para que se possa utilizar iluminação embutida;

9. Contratar um bom profissional de pintura, para que o serviço tenha um bom acabamento.

Coisas Não Recomendadas

1. Deixar móveis, cortinas ou outros objetos no local, aplicação de gesso gera muita sujeira;
2. Aplicar o forro e só após pensar na iluminação, não faça isso! Planeje antes;
3. Usar molduras de gesso grandes em ambientes pequenos;
4. Fixar luminárias pesadas diretamente no forro;
5. Pendurar grandes quadros, TV ou outros equipamentos em paredes de gesso que não tenham reforços;
6. Pintar o gesso sem que esteja seco e sem antes aplicar o fundo especial para gesso;
7. Contratar equipes amadoras, principalmente para trabalhos com forro ou paredes de gesso acartonado (drywall);
8. Contratar empresa de gesso sem um projeto elaborado por um profissional da área de arquitetura ou design de interiores;
9. Contratar o serviço de gesso levando em conta somente o orçamento, a qualidade dos serviços e conhecimento técnico, bem como o cumprimento de prazos estipulados devem ser os diferenciais no momento da contratação profissional.



Venda de Materiais e Execução de Obras
Rua Antônio Baioco, 307 / B. Industrial
João Neiva-ES

Vinicius: (27) 9725-5411 / 8100-2430
Durval: (27) 9823-0655

Os erros cometidos pelos líderes

Falta de conhecimento, maus hábitos e muito estresse prejudicam o dia-a-dia do gestor e sua relação com as pessoas.

Muito do que é escrito hoje sobre a liderança foca no que líderes de alto nível devem fazer, o que é certamente benéfico do ponto de vista teórico e aspiracional. Mas o que realmente preocupa os líderes no dia-a-dia são os seus próprios erros. Eles erram, mas não por serem pessoas más, mas porque, frequentemente, se atrapalham devido à falta de conhecimento, maus hábitos ou muito estresse.

Os erros mais comuns - e, não coincidentemente, os mais danosos - acontecem por causa de interações pessoais equivocadas. Seguem 10 erros que líderes cometem com as pessoas que tenho observado e que, certamente, você também:

1. Não dedicar tempo suficiente para criar laços com as pessoas. Um líder que não está humanamente interessado nas pessoas já começa com o pé errado. Um líder conceitualmente interessado nos outros, mas que não dedica tempo para criar laços com elas, tende a não ter sucesso em suas relações - seja com empregados, colegas, clientes ou acionistas. Um laço é uma profunda ligação emocional, diferente de simplesmente gostar de alguém. Na verdade, você não tem que gostar da

pessoa para se relacionar com ela, mas tem de conhecê-la e entender o que a motiva. Isso leva tempo e vai além do simples trabalho diário.

2. Ser indisponível e inacessível. De fato, líderes precisam delegar tarefas. No entanto, delegar não significa se distanciar emocionalmente. Líderes que atribuem tarefas e se desligam completamente do projeto acabam abandonando sua equipe. A boa atribuição de tarefa depende de acessibilidade e conexão contínua. Você pode manter um tipo de ligação ao sinalizar que está disponível, o que não significa que atenderá imediatamente todas as solicitações. Você deve criar canais de comunicação e explicar as pessoas como usá-los.

3. Não focar no desenvolvimento de talentos. Frequentemente, os líderes focam exclusivamente na realização dos objetivos da empresa e acabam negligenciando a necessidade inerente do ser humano de aprender. As pessoas querem expandir suas habilidades e competências ao fazer seu trabalho. Entenda que a aprendizagem é fundamental para atingir resultados. Quando você prioriza o aprendizado, você

se torna um grande líder, que sabe detectar e desenvolver talentos escondidos nas pessoas. Ou seja, você se transforma também em um caçador de talentos.

4. Não dar feedback sobre o desempenho. As pessoas têm alto desempenho apenas quando se deparam com sua eficácia. Líderes muitas vezes ignoram essa necessidade e assim as privam de seus futuros. Um feedback honesto pode machucar, mas os grandes líderes sabem como relevar e transformar essa dor de tal forma que as pessoas acabam agradecendo, e pedindo mais! Pessoas talentosas - aquelas que querem aprender - preferem "tomar tapas na cara com a verdade do que serem beijadas na bochecha com uma mentira". Desenvolva sua capacidade de falar a verdade do a quem doer e, assim, possibilitará um melhor desempenho.

5. Não considerar as emoções. As emoções mais fortes estão relacionadas à perda, decepção, fracasso e separação. Na verdade, pesquisas indicam claramente que a perda, e até mesmo o medo antecipado da perda, influenciam o comportamento das pessoas muito mais do que potenciais benefícios e recompensas. Líderes que ignoram as emoções da perda e decepção cometem um erro gravíssimo, que acaba reduzindo em muito o engajamento dos funcionários. Você pode melhorar muita coisa simplesmente ao se conscientizar destas emoções e demonstrar verdadeiro interesse nas experiências pessoais do indivíduo.

Fonte: Revista Você RH
Editora. Abril
Ano 2013

Profissionais Proativos

As organizações no cenário atual estão sempre em busca de profissionais diferenciados. Uma das características mais desejadas pelas empresas é a proatividade. Ser proativo significa ter iniciativa e se antecipar aos acontecimentos antes que efetivamente ocorram, estar sempre em busca de informações e oportunidades para fazer as coisas acontecerem, por isso pessoas proativas devem estar sempre atualizadas.

Ser proativo não significa querer passar por cima da opinião de colegas e gestores ou querer ter sempre a palavra final nas decisões tomadas, o profissional proativo tem senso de dono

e tem a coragem para prever situações e enfrentar os obstáculos que venham a surgir.

No ambiente de trabalho, quem tem a proatividade como característica está sempre em busca de conhecimento e de coisas novas. Busca sempre se especializar, visando melhorar sua atuação como profissional e ao mesmo tempo agregar valor para a empresa a qual faz parte. São profissionais motivados e querem sempre cooperar de alguma forma.

Ter proatividade como diferencial não significa que é preciso nascer proativo. Qualquer profissional que se empenhe e desenvolva certas características e atitudes no trabalho pode vir a ser uma pessoa proativa.

Alguns comportamentos que podem ser trabalhados são, por exemplo, não esperar por outras pessoas na hora de resolver uma situação, se é possível fazê-lo sozinho; tomar iniciativas quando seguro daquela atitude; criar e inovar; antecipar-se e planejar-se com antecedência; resolver os problemas até o final, não abandonando as responsabilidades e sempre estar atualizado acerca dos assuntos pertinentes à sua área e empresa.

Profissionais proativos fazem a diferença no ambiente de trabalho, por envolver todos na mesma sintonia. São pessoas criativas e que se destacam, tornando-se um exemplo para os demais.

Por: Ellen C. Tolentino de Moraes



Edilson Belloti e esposa, administram a autoescola Centro de Formação de Condutores AB João Neiva LTDA.

Determinação, Foco e Persistência.

Características fundamentais para quem deseja ser empreendedor, segundo o entrevistado Edilson Belloti.

EuTeVi: Antes de Empreender, você havia trabalhado em empresas ou setor público?

Belloti: Sim. Já trabalhei em um período de quinze anos na área de solda industrial, conselho tutelar, projetos habitacionais e poder legislativo.

EuTeVi: Quando decidiu

empreender?

Belloti: Foi logo quando saí do poder legislativo e aproveitei a oportunidade que me foi dada de ser sócio no ramo de autoescola, há oito anos.

EuTeVi: Quais dificuldades encontrou para concretizar seu empreendimento?

Belloti: No início foi difícil, pois não tinha experiência em administração e gestão de pessoas, recursos financeiros, não conhecia a parte técnica do negócio, mas busquei me aperfeiçoar fazendo cursos na área.

EuTeVi: Quais 3 características considera importante para ser um empreendedor?

Belloti: Determinação, Foco e Persistência.

Determinação Por que sem ela não alcançamos nossos sonhos;

Foco Sem o mesmo podemos ser tentados a olhar para outros lados fugindo do objetivo;

Persistência Esta é fundamental, pois todo empreendedor enfrenta momentos de desânimo, cansaço, dificuldade financeira, e outros mais.

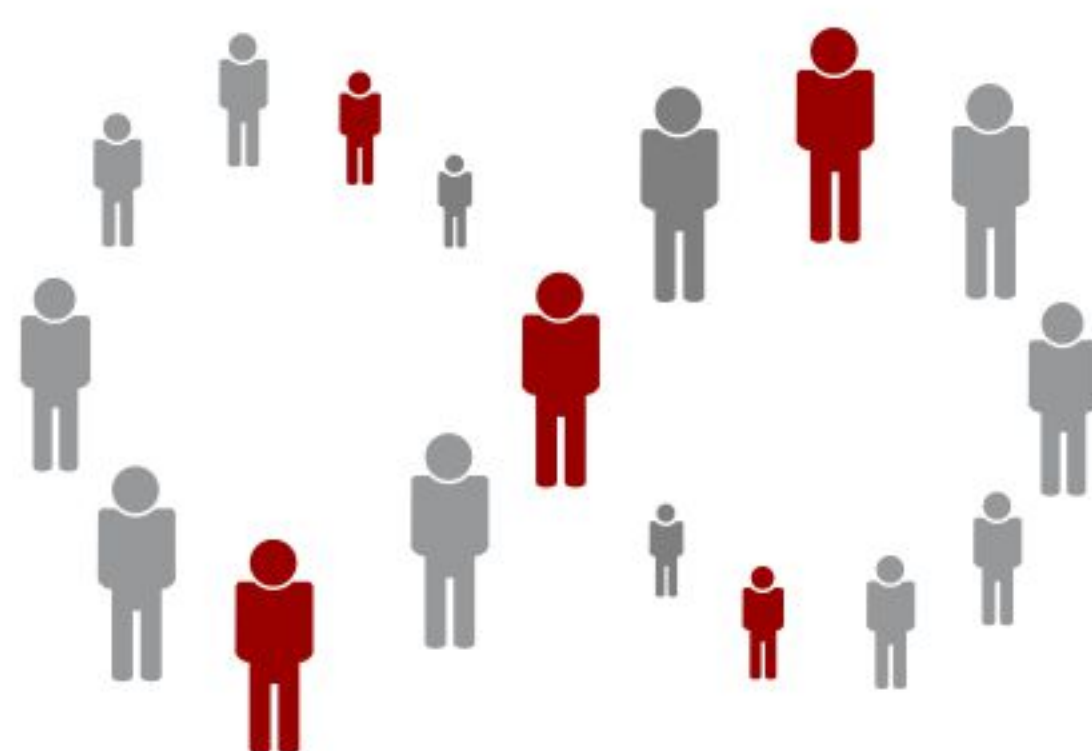
EuTeVi: Que conselho daria para quem não pensa em empreender, mas deseja ser um profissional de sucesso?

Belloti: Seja determinado e um eterno aprendiz por buscar cada vez mais conhecimento sobre sua atividade. Proatividade é muito importante e um diferencial, hoje **nós empresários, buscamos profissionais com espírito de liderança** e que saiba contornar situações diversas, tendo em vista que o mercado e os negócios são dinâmicos. As coisas mudam e os profissionais tem que se adaptar a estas mudanças.

EuTeVi: Que mensagem você gostaria de deixar para quem pretende empreender e para quem quiser seguir uma carreira de sucesso como colaborador de uma empresa?

Belloti: Seja acima de tudo humilde, temente a Deus, família, parceiro, comedido, entendendo que a vitória não é final, a derrota não é fatal, mas o que importa é insistir.

Lembre-se: Determinação, Foco e Persistência



Perfil ideal

Agência de Empregos e Recursos Humanos

Candidato: Aumente sua chance de conseguir Emprego.
Empresário: Anuncie suas vagas e encontre profissionais.

Cadastre-se:
www.Perfilideal.com.br

OS 15 TIPOS DE FIGURAS QUE VOCÊ ENCONTRA NA ACADEMIA

Mostraremos tipos de homens que vão à academia:

1 – O GALANTEADOR

Treina mais a lábua com as “cocotinhas” da academia, do que o treino do seu próprio corpo em si. Ele sempre sabe o nome das meninas que chamam mais atenção. Além disso, sabe quando todos os machos da academia ficam ouriçados quando entra uma “carne nova” no pedaço. Pois é, é ele quem faz questão de dar as boas vindas!



2 – O TAGARELA

Sabe aquela pessoa que vai mais pra academia a fim de se distrair, a cuidar da própria saúde? Então, ele sempre encontra os amigos ou faz amizades facilmente. Além disso, ficam trocando todo tipo de ideia no recinto. Justo? Não para por aí, o pior é quando ele encontra outros “parceiros de papo”, ambos ficam trancando a passagem ou impedindo o uso dos aparelhos.



3 – O DORMINHOCO

Vai mais pra academia porque sua companheira o obriga a cuidar do corpinho, ou então porque ele já ouviu falar que faz bem pra saúde e virou moda. Já viu né? Fica todo zonzinho, andando pra lá e pra cá na academia, só falta o travesseiro. Mas na realidade também tem chance desse sujeito ter

nercolepsia, que pode fazer com que ele durma entre o intervalo de uma série a outra.



4 – O NÁUFRAGO

É aquele rapaz que você jura que ele trabalha na academia, ou mora lá, só pode. Quando você chega pra treinar as 9 da manhã, ele está lá. No outro dia, as 3 da tarde, lá está ele todo melado na esteira. Cerca das 8 da noite, em outra data, você chega no triceps de corda, a polia está ocupada.. Você pergunta: Posso revezar? Ele responde: Sim. Quando você se dá conta, o cara que reveza com você é o mesmo dos outros dias



5 – O GUERREIRO

Sabe aquele que parece que todo dia vem trajado pra guerra? Luva, toalha (lógico), toma maltodextrina durante o treino, usa protetor de lombar e tudo mais? E como se não bastasse, leva o treino com tanta seriedade, que já se pode considerar uma religião. Pra terminar suas dúvidas, ele é bem aquela pessoa que se você fosse enfrentar a pior das guerras, viraria amigo pra diminuir suas chances de se dar mal no combate.



6 – O TELEFONISTA

Provavelmente ele ganhou milhões em créditos de celular ou ele realmente confunde o aparelho eletrônico com um halter, só pode. Se não for, por favor, pergunte qual é a operadora e o plano que ele usa, com certeza é o melhor negócio do mercado.



7 – O POLÍTICO

É aquele que já chega cheio de sorrisos, cumprimenta desde a faxineira ao proprietário. Dos mais velhos, às crianças que ficam no saguão esperando a mãe terminar seu treino com o personal. Ele sabe o nome de todos, a profissão e o tipo de exercício que cada um mais detesta.



8 – O NARCISO

É o indivíduo que passa mais tempo em frente ao espelho se “forçando”, do que fazendo a série propriamente dita. Vive se auto-avaliando e de quebra, o resto do pessoal que está na academia, faz o mesmo, avalia o cara sem querer. Já pensou o que ele deve fazer no espelho do banheiro? Não quero nem saber!



9 – O TRAFICANTE

Ele fica sempre na parte da academia onde ficam os aparelhos mais usados pelos homens, os aparelhos que em geral trabalham: peito, costas e o braço (biceps e triceps). Sabe o que eles ficam fazendo? Conversando com um aqui, outro ali, um grupo acolá.. que daí sim, sempre joga na conversa: “Sei de um produto que faz você ficar na trincasseira” ou “Eita, com tal bagulho você aumenta os pesos aí no supino rapidinho!”. Então, que academia não tem alguém assim? Que sempre tem alguém que usa seus meios pra conseguir tal produtinho milagroso? Atire a primeira pedra!



10 – O INDIVIDUALISTA

Aquele que sempre quando alguém pede pra revezar ou pergunta quantas séries faltam, fala o seguinte: “Já tô acabando”. Pronto, você simplesmente vai pra outro aparelho e só arrisca em voltar lá, quando o cara já saiu.



11 – O EXPERT

Você tá lá de boa fazendo seu exercício e quando sem notar, flecciona o cutuvelo um pouco mais pra frente que o ideal. Ou então, você



ta lá fazendo ombro e lá vem ele: “Levanta mais até aqui” ou “Mexe até aqui assim, como se fosse formar 90°.. isso, assim ta bom”.

Geralmente ele faz isso com as meninas, pra se insinuar de sabidão. Aquele que acha que tem um “Q” de personal trainer. Resumindo: Uma caretisse só.

12 – O SHOWMAN

Ele pega a corda da polia, joga na barra do supino e ainda faz 3 séries e meia alternando em intervalos variáveis. Entendeu? Nem eu. Ele sempre faz um exercício que não está nos dados do computador dos professores da academia. Se algum profissional da área se meter, ele começa o diálogo que pode até virar uma discussão.



13 – O EXECUTIVO

Ou vai só no horário do almoço, já que a academia fica ao lado do trabalho e ele tem 2 horas de intervalo, ou então depois de seu horário comercial. Geralmente já que academia é perto ou no caminho de casa, ele pára e vai fazer seu treino. Geralmente é aquele ser que chega bem trajado (social), com uma mochila pouco chamativa, entra no banheiro, se arruma e vai treinar. Frequente também, é que depois de



malhar, ele volta ao banheiro, pra tomar aquele banho e sair todo arrumadinho da academia.

14 – O AJUDANTE NATO

Você está lá na máquina, ajustando os pesos da anilha, prepara-se e começa a fazer. Quando você começa a fazer mais força (sim, dá pra saber quando você faz uma careta mais feia que o cão chupando manga e fica vermelho), lá vem aquela “mão santa” que te ajuda a fazer as repetições e ainda diz: “Isso, boa! Vai lá! Desce devagar que eu te ajudo a subir.. Isso garoto! Boa! Mais uma, mais uma!..”



15 – O AQUAMAN

Não é possível, o cara vive molhado, suado. Ele senta no aparelho, bota a toalha como enfeite em cima de um objeto e faz suas séries. O que acontece depois? O banco fica melado e ele quando sai, não limpa o que fez e fica por isso mesmo. Mas quando ele vai a um aparelho distinto, fica bravo se o mesmo também se encontrar molhado.

E aí, você homem que está lendo esta matéria, se identificou com algum desses tipos? E você mulher? Já encontrou algum desses tipos na sua academia?



O sedentarismo e os maus hábitos alimentares estão entre as maiores causas do excesso de peso da população, juntamente com o abuso do álcool, medicamentos e os fatores genéticos e ambientais.



PERCA PESO COM SAÚDE

No entanto, conforme revelou a pesquisa divulgada pelo IBGE, a dieta muito calórica e pouco saudável dos brasileiros se destaca como a principal delas. Por este motivo, a reeducação alimentar está entre as principais estratégias utilizadas para emagrecer. Dietas radicais podem elevar estoques de gordura e compulsão alimentar.

Uma intensa restrição calórica não é eficaz, elas podem diminuir o metabolismo, reduzir a perda de peso, elevar o estresse e aumentar o hormônio cortisol que provoca a elevação dos estoques de gordura e a compulsão alimentar.

Não existe uma dieta padrão ou uma fórmula milagrosa para perder peso, o emagrecimento deve ocorrer de forma lenta e gradual para ser duradouro e saudável.

Veja algumas dicas para perder peso com segurança e sem prejuízos para a saúde:

1. Não deixe de tomar o café da manhã! Quem faz a refeição pela manhã se sente mais disposto e come menos ao longo do dia. Ele deve ser leve e balanceado, contendo cereais integrais e frutas;

2. Procure realizar de cinco a seis refeições ao dia, em pequenos volumes;

3. Mastigue bem os alimentos e realize suas refeições em locais tranquilos, para favorecer o processo de digestão;

4. Não fique mais de três horas sem se alimentar e estabeleça horários regulares para realizar suas refeições, pois isso mantém o metabolismo ativo e aumenta o gasto de calorias;

5. Consuma frutas, verduras e legumes variados. Além de serem ótimas fontes de vitaminas, minerais, fibras e água, possuem baixo valor calórico;

6. Inicie as principais refeições pelo consumo de verduras e legumes. Eles são fontes de fibras que promovem saciedade;

7. Inclua na dieta quinoa e amaranto, cereais integrais fontes de triptofano que aumentam a produção de serotonina, um neurotransmissor que diminui a compulsão alimentar. Outras fontes de triptofano são a banana e o damasco;

8. Utilize adoçantes com moderação, pois seu consumo excessivo ativa os receptores de glicose no intestino, o que aumenta a glicemia e o acúmulo de gordura no tecido adiposo;

9. Troque o prato grande por um de sobremesa. O cérebro associa prato cheio com saciedade e, desse modo, você comerá menos, reduzindo o valor calórico da sua

dieta;

10. As sobremesas devem ser à base de frutas, que podem ser cozidas e salpicadas de cacau e canela;

11. Beba bastante líquido na forma de água, chás e sucos naturais. Os sucos industrializados devem ser evitados, já que contêm corantes, conservantes, aromatizantes e açúcares;

12. Substitua os cereais refinados por cereais integrais como arroz, massas, biscoitos e pão;

13. Evite frituras e alimentos gordurosos. Prefira as preparações cozidas, assadas, grelhadas ou refogadas;

14. Não coma muitas guloseimas, doces, refrigerantes, alimentos enlatados, embutidos e outros produtos industrializados;

15. Lembre-se sempre, seu corpo não sabe quando é final de semana, portanto tente manter a alimentação saudável também no fim de semana, comendo sem exageros;

16. A prática orientada e regular de atividade física é fundamental, pois aumenta a queima de calorias. Opte por uma atividade física que lhe agrade.



Tamiris Perovano

Nutricionista

CRN/ES 09100388

Especialista em Nutrição Clínica, Metabolismo e Prática Nutricional



A boca tem seus inimigos declarados – cáries, gengivite, mau hálito. Apesar de serem conhecidas, grande parte da população é acometida por essas doenças comuns. Mais conhecida ainda é a maneira de prevenir esses males: higiene bucal. Quando a escova e o fio dental são deixados de lado, entra em cena o biofilme oral – também chamado de placa bacteriana. Essa é a fonte da maioria dos problemas orais.

Para esclarecer como esses vilões invadem a boca, o cirurgião-dentista, Hugo Roberto Lewgoy, professor da Anhanguera UNIBAN, explica o que é cada doença oral e seus perigos.

CÁRIE

“A cárie atinge mais de 80% da população mundial, ou seja, existem cerca de cinco bilhões de pessoas acometidas por esta doença em todo o mundo”, diz Lewgoy. O tal do biofilme oral, quando acumulado, transforma a boca em um ambiente perfeito para a proliferação excessiva de bactérias. Neste caso, os microrganismos que utilizam os açúcares com fonte de energia, promovem um processo de fermentação. O pH oral fica ácido e provoca a desmineralização dos dentes e, conseqüentemente, as cáries. Em uma fase inicial, a doença destrói apenas o esmalte do dente, mas não há dor. Quando o caso fica mais sério, a cárie chega ao esmalte e à dentina, e forma uma cavidade no dente. O dente fica sensível ao frio e quente. Quando atinge vasos e nervos, a destruição do dente atinge a polpa, o que pode causar um abscesso e evoluir para granuloma.

GENGIVITE E PERIODONTITE

O acúmulo do biofilme também é o responsável pelas doenças periodontais. A inflamação da gengiva (gengivite) é

caracterizada por vermelhidão, inchaço e sangramento na região. “Estima-se que apenas dois em cada dez adultos têm as gengivas saudáveis”, diz Hugo Lewgoy. Se a pessoa é um pouco desleixada com a higiene, o tártaro precisa ser removido por um dentista. Do contrário, o quadro pode evoluir para periodontite. Os tecidos que servem de suporte para os dentes são prejudicados e há risco de perda de dentes. Apesar de a dor se manifestar apenas com estímulo – durante a escovação, por exemplo – é preciso ficar atento. Normalmente, as pessoas associam a doença com a ocorrência da dor. “Como na grande maioria das vezes a gengivite é assintomática ela acaba sendo detectada apenas em estágios mais avançados, quando os danos já são maiores”.

HALITOSE

Apesar de a sabedoria popular apontar problemas estomacais como as principais causas da halitose, em 90% dos casos, o problema está na boca mesmo. Como a maior parte das doenças bucais, o mau hálito é provocado por falta de higienização, principalmente da língua. Ao olhar no espelho e colocar a língua para fora, se houver uma camada esbranquiçada no fundo da língua, é possível que haja saburra lingual – bactérias acumuladas que liberam enxofre, o responsável pelo odor desagradável. Para prevenir, além da escova, fio dental e limpador de língua, é importante beber bastante água e evitar tabaco e bebidas alcoólicas.

AFTA

A doença causa úlceras na mucosa bucal. Atinge cerca de 20% da população mundial, sobretudo jovens, com leve aumento entre as mulheres. São extremamente dolorosas.

“Elas podem ser brancas ou amareladas e podem aparecer na mucosa bucal, língua, gengiva”, diz a estomatologista, Carméli Sampaio, consultora científica da Associação Brasileira de Odontologia (ABO). Ainda não se sabe quais são as causas, mas a incidência maior é ligada a predisposição genética, trauma, alergia, hormônios, estresse e doenças autoimunes. Se a lesão permanecer por mais de três semanas, é indicado procurar um médico ou dentista.

BOCASECA OU XEROSTOMIA

O avanço da idade, bebidas alcoólicas, tabaco e medicamentos podem diminuir a produção de saliva na boca. O problema é que a saliva tem funções importantes, como neutralizar o pH oral, além dos anticorpos contêm, que protegem a saúde bucal. A xerostomia pode acarretar em dificuldade para falar, mastigar e engolir.

HERPES

Aquelas pequenas feridas formadas por bolhas que causam ardor, formigamento e coceira nos lábios são chamadas de herpes. Cerca de 90% da população mundial possui o vírus do herpes, mas somente 10% desenvolvem as feridas. A doença se manifesta quando a imunidade do corpo está baixa e, no caso das mulheres, durante a menstruação. Uma vez que a ferida estoura, é altamente contagiosa. O herpes geralmente se manifesta nos lábios ou na região genital, mas pode aparecer no nariz, olhos, bochecha, nádegas e coxa. A transmissão ocorre quando uma pessoa com o herpes manifestado encosta na pele de outra, inclusive em relações sexuais. Para evitar que as feridas apareçam é indicado tomar cuidado com a exposição ao sol ou frio intenso, além de cuidar da imunidade com alimentação balanceada e se hidratar bem. “Todos têm contato com o VHS na infância, mas a maioria desenvolve resistência a ele”, diz o estomatologista Carlos Eduardo Ribeiro da Silva. “Não existe cura para o herpes. Porém, medicamentos antivirais conseguem amenizar os sintomas e acelerar o desaparecimento das bolhas”, garante.

fonte: www.terra.com.br



Odontologia Integrada

Dr^a Camila B. Furieri (CRO/ES 4383)

Dr^o Wellington Modenese (CRO/ES 2787)

Cirurgia, Clareamento, Endodontia, Ortodontia, Próteses, Restaurações...

Nossa Localização/Contato:
Ibiraçu, Centro, Telefone: (27) 3257-1511

8 PASSOS PARA UMA BOA NOITE DE SONO

Milhões de pessoas dormem mal à noite, fazendo com que o cansaço se acumule cada vez mais e a qualidade de vida caia vertiginosamente.

Um dos maiores males do mundo atual é a insônia. Milhões de pessoas dormem mal à noite, fazendo com que o cansaço se acumule cada vez mais e a qualidade de vida caia vertiginosamente. Afinal, dormir mal não apenas traz problemas à saúde como afeta o lado emocional, mexendo com autoestima e confiança própria.

Caso você tenha problemas para dormir, saiba que existem dicas que podem ajudar a resolver este problema de modo mais fácil que você imagina. Veja abaixo algumas delas:

Exercícios: fazer atividades físicas regularmente até cinco horas antes de dormir ajuda o corpo a relaxar, pois resulta na liberação de endorfina e no aumento de temperatura do organismo.

Horários: Estabelecer uma hora fixa para dormir e outra para acordar ajuda a regular o relógio biológico. Desta forma, o corpo passa a reconhecer o comprimento do dia e, conseqüentemente, a hora de dormir.

Relaxamento: Antes de ir para cama, é recomendável que a última atividade do dia seja algo relaxante, como ler um livro, assistir a um pouco de TV ou escutar músicas calmas. Deite somente quando for dormir, pois apagar a luz e “esperar o sono chegar” pode gerar ansiedade.

Santuário: Seu quarto precisa

ser uma espécie de templo do sono. Além de estar protegido do barulho da rua, você precisa usar lençóis e garantir iluminação que sejam do seu agrado e proporcionem, acima de tudo, bem estar e tranquilidade.

Alimentação: Uma alimentação saudável está mais ligada a um sono de qualidade do que muita gente imagina. Ingerir cafeína ou álcool logo antes de dormir prejudica o sono. O mesmo acontece com alimentos mais pesados e de difícil digestão. Da mesma forma, deitar em jejum também é errado, pois pode levar à hipoglicemia durante a noite, atrapalhando o sono. Manter o peso em dia também ajuda.

Tranquilidade: Uma das chaves para dormir bem é deixar as preocupações de lado na hora de deitar. Mesmo que você tenha problemas rondando sua cabeça, conscientize-se de que, na hora de dormir você não irá resolvê-los e pensar sobre eles apenas deixará você ansioso demais para dormir.

Levante-se: Ficar rolando na cama sem dormir gera ansiedade e afasta o sono de uma vez por todas. Se você não dormir em até 30 minutos após se deitar, levante-se e faça alguma atividade relaxante, como tomar um banho morno, beber um chá ou ler um pouco.

Remédios: Medicamentos? Seu uso é indicado, mas somente com prescrição e acompanhamento médico. Além do sono natural

ser mais revigorante, criar o hábito de dormir apenas com remédios aumentará ainda mais as chances de, futuramente, não conseguir mais ficar sem tomá-los.

ESTÁGIOS DO SONO

1º - Sono leve, a atividade muscular fica mais leve e acontece algumas contrações musculares.

2º - A respiração, a temperatura do corpo e as batidas do coração diminuem.

3º - Começa o sono profundo; o cérebro começa a gerar as ondas delta.

4º - Sono intenso e profundo, respiração rítmica, atividade muscular limitada. O cérebro produz ondas delta.

5º - Movimento rápido dos olhos, as ondas cerebrais aceleram e o sono acontece. Os músculos relaxam e a taxa de batimento cardíaco aumenta e a respiração é rápida mais não profunda.



O Homem é o único animal que vai dormir sem estar com sono e levanta-se quando está sonolento.

Qual a maneira certa de escovar os Dentes?

Uma escovação adequada deve durar, no mínimo, dois minutos, isto é, 120 segundos! A maioria dos adultos não chegam nem próximos a este tempo. Para ter uma ideia do tempo necessário para uma boa escovação, use um relógio na próxima vez que escovar os dentes. Escove-os com movimentos suaves e curtos, com especial atenção para a margem gengival, para os dentes posteriores, difíceis de alcançar e para as áreas situadas ao redor de restaurações e coroas. Concentre-se na limpeza de cada setor da boca, da seguinte maneira:

Escove as superfícies voltadas para a bochecha dos dentes superiores e, depois, dos inferiores.

Escove as superfícies internas dos dentes superiores e, depois, dos inferiores.

Em seguida, escove as superfícies de mastigação.

Para ter hálito puro, escove também a língua, local onde muitas bactérias ficam alojadas.



Figura 1 - Segure a escova em um ângulo de 45 graus e escove com movimentos que vão da gengiva à ponta dos dentes.

Figura 2 - Com suaves movimentos circulares, escove a face voltada para a bochecha e a face interna dos dentes, e a superfície usada para mastigar.



Figura 3 - Com movimentos suaves, escove também a língua para remover bactérias e purificar o hálito.

Fonte: <http://www.colgate.com.br>

10 dicas para aproveitar e cuidar das baterias de sua câmera Fotográfica.

A fotografia digital depende totalmente de energia. Nossas câmeras enormes e complexas são completamente inúteis sem uma bateria carregada para fazê-las funcionar! Por isso, é bom cuidar e gerenciar bem das danadinhas:

1. Tenha mais de uma bateria. Além da bateria que veio com a câmera, compre pelo menos uma extra. Dependendo do tipo de trabalho que você faz é bom ter várias!



- **Books Fotográficos;**
- **Ampliação de Fotos;**
- **Restauração e Manipulação de imagens;**
- **fotos para documentos 3x4 e 5x7;**
- **Revelações de fotos digitais e convencionais.**

Tel: (27) 3258-3895

2. Compre as originais. Pague cento e poucos reais nas baterias originais. As xinglings não valem o desconto. Lembre-se que você depende totalmente da bateria. Se ela te deixar na mão, não há o que fazer.

3. Não abuse do LCD. Ele gasta bastante bateria e se você quer economizar é uma boa ideia diminuir o brilho da tela (use o histograma para checar a exposição) e desativar as visualizações automáticas de cada clique.

4. Carregue a bateria somente quando for usá-la. Mesmo guardada a bateria descarrega, por isso o ideal é carregá-la somente no dia do uso para aproveitar o máximo de sua

capacidade.

5. Guarde-a fora da câmera. Mesmo com a câmera desligada a bateria solta energia. Só coloque a bateria na hora de usar.

6. Prefira guardá-la descarregada. Para aumentar o tempo de vida da bateria, guarde-a descarregada.

7. Use a capinha para saber se a bateria está carregada ou descarregada. Na hora de guardar a bateria que acabou de ser usada, use a capinha com o buraquinho na área cinza. Na hora de guardar na mochila a bateria que está carregada, coloque o buraquinho na área azul. Até onde sei somente as baterias da Canon possuem esse truque, mas já li alguns usuários de Nikon dizerem que suas capinhas também têm, cheque seu equipamento.

8. Veja o que realmente precisa usar na hora de focar. Sua lente também gasta bateria. Se não é necessário, você pode desligar o estabilizador de imagens. Você também pode desligar o AI servo (que faz foco automático o tempo inteiro). Se puder, desligue o bip que indica que o foco foi feito (ok, isso não ajuda a economizar muito a bateria, mas é irritante.)

9. Desligue a limpeza automática do sensor. Algumas câmeras fazem a limpeza automática do sensor toda vez que você a liga. Segundo os fabricantes o sensor é ligeiramente sacudido, removendo a poeira que grudou nele. Embora existam dúvidas da eficácia deste sistema, mesmo gostando dele não é preciso usá-lo o tempo todo. Se você não trocou de lentes durante o último uso, dificilmente vai precisar limpar o sensor novamente. Faça isso manualmente, usando o menu da câmera.

10. Use um leitor de cartão de memória para baixar as fotos. Ligar a câmera direto no seu computador usando o cabo USB para baixar as fotos é um péssimo método: enquanto você está baixando suas fotos a bateria está sendo usada, e se ela acabar no meio do processo os arquivos podem ser corrompidos. Se você se preocupa com as suas fotos, invista em um leitor de cartão de memória e evite o perigo.

Fonte:

<http://www.dicasdefotografia.com.br/10-dicas-para-aproveitar-e-cuidar-das-suas-baterias>



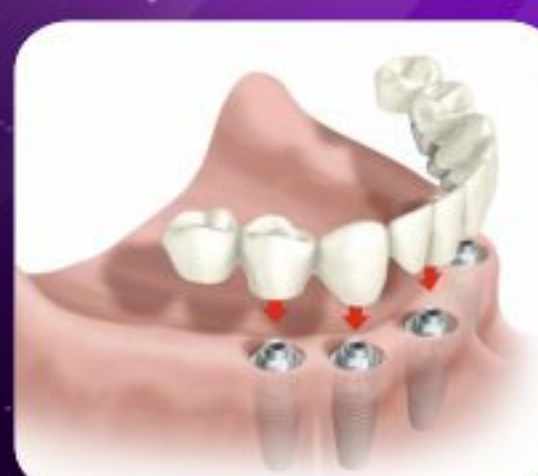
L.C Odontologia



NOSSOS SERVIÇOS: PRÓTESE, CIRURGIAS, IMPLANTES, ENDODONDIA (CANAL), ORTODONTIA (APARELHOS), PERIODONTIA (GENGIVA), CLÍNICO GERAL, URGÊNCIAS E EMERGÊNCIAS.

Dr^a Luciana Cometti - CRO 2776-ES

3258-1648 / 9907-3097





CINEMA

LANÇAMENTOS



INFECTADOS - ESTREIA 06/09

Gênero: Terror, Ficção científica
 Diretor: Roger Christian
 Elenco: Christian Slater, Brendan Fehr, Amy Matysio

Sinopse: Quando uma chuva de meteoros atinge uma espaçonave, quatro astronautas perdem contato com as bases na Terra e ficam presos no espaço. Além deste grande problema, eles percebem que eventos sobrenaturais esperam por eles no universo. Os astronautas se encontram em perigo imediato, pois, os esporos do meteorito podem replicar-se, reproduzir-se e transformar quem tiver contato com os mesmos.



ESTREIA 23/08

Diretor: Michael Bay
 Elenco: Mark Wahlberg, Dwayne Johnson, Anthony Mackie
 Gênero: Comédia, Ação, Drama
 Distribuidora: Paramount Pictures

Sinopse:

Flórida. Daniel Lugo (Mark Wahlberg) é um fisiculturista que sonha com o chamado "sonho americano", no qual tem dinheiro à vontade para levar a vida como quiser. Para alcançar este objetivo ele conta com a ajuda de um colega, Adrian Doorbal (Anthony Mackie), e do ex-presidiário Paul Doyle (Dwayne Johnson). Juntos eles planejam o sequestro e a extorsão de um conhecido criminoso local, Victor Kershaw (Tony Shalhoub). Só que, ao realizarem o golpe, eles não contavam com as inevitáveis consequências que ele traria.

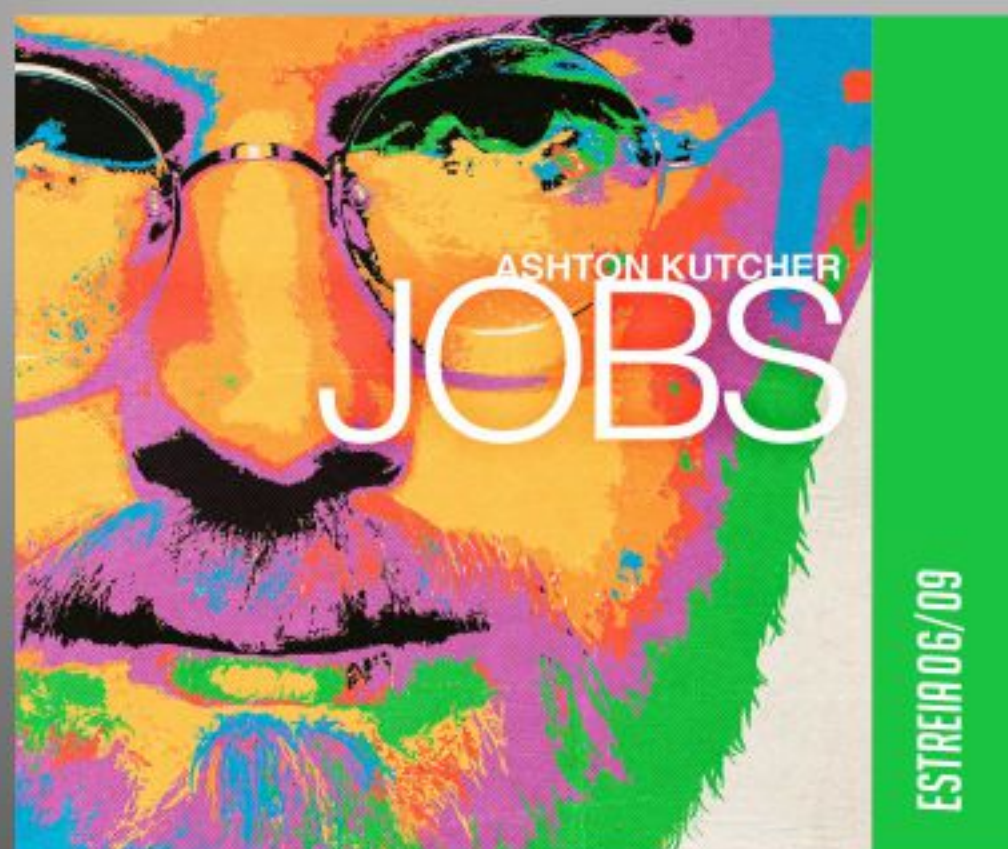


ESTREIA 20/09

Diretor: Neill Blomkamp
 Elenco: Matt Damon, Jodie Foster, Sharlto Copley
 Gênero: Ficção científica, Ação, Suspense
 Distribuidora: SONY PICTURES

Sinopse:

Em 2159, o mundo é dividido entre dois grupos: o primeiro, riquíssimo, mora na estação espacial Elysium, enquanto o segundo, pobre, vive na Terra, repleta de pessoas e em grande decadência. Por um lado, a secretária do governo Rhodes (Jodie Foster) faz de tudo para preservar o estilo de vida luxuoso de Elysium, por outro, um pobre cidadão da Terra (Matt Damon) tenta um plano ousado para trazer de volta a igualdade entre as pessoas.



LY COSMÉTICOS

Perfumaria e Acessórios

Passa na Loja e Aumente Sua Renda Sendo uma Revendedora Hiroshima, Quatro Estações e Outras.

Alguns de Nossos Produtos:

* AVON, RACCO, APOLLOS, Perfumaria Importada;



RACCO

Eliane Agradece a Preferência

Rua Negri Orestes, Centro, João Neiva
Cel: (27) 9845-3523 | 8119-2124



DROGARIA FUTURA

UMA FARMÁCIA AMIGA, PERTO DE VOCÊ.

Entregas: 3258-2500

RUA SARCINELLI ANTONIO, 45, CENTRO, JOÃO NEIVA
(EM FRENTE AO HOSPITAL)



ELETRÔNICA BRASIL

Assistência Técnica:

TV (LCD, Led, Plasma) e Outros, Aparelho de Som, DVD, Receptor de Antena Parabólica, Microondas etc...

Rua Sarcinelli Antônio, 20C, Centro, João Neiva-ES

Cel: (27) 8825-2538



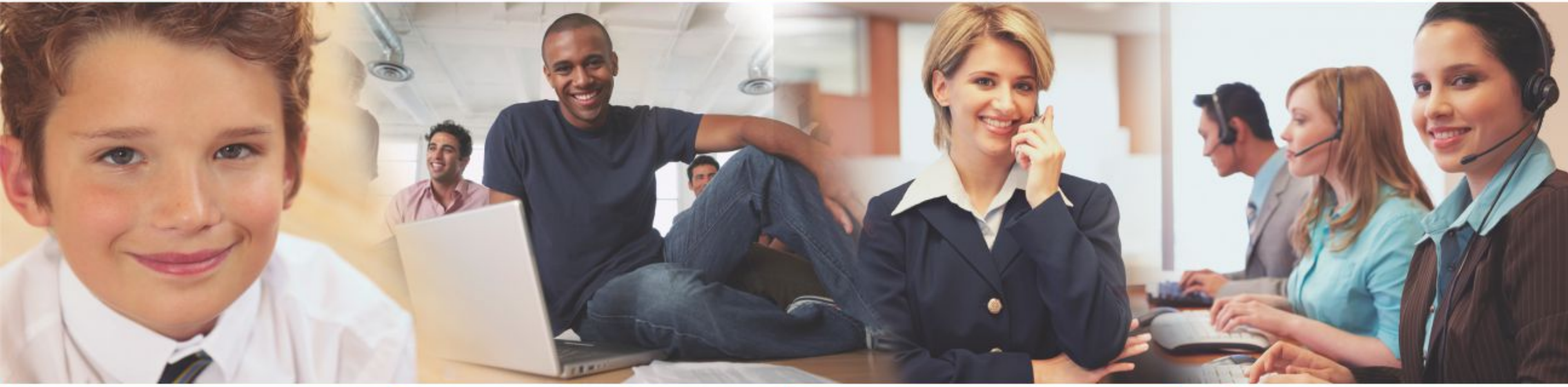
Vidros e Espelhos, Box Temperado e Acrílico, Persianas, Divisórias, Esq. de Alumínio, Forros PVC, Portas Sanfonadas, Molduras e Policarbonato.



Contato Tel: (27) 3258-3872

thechnocomp

Soluções e Treinamentos



Operador de computador



Programação



Webdesign e editoração Gráfica



Profissional em cad



Idiomas



ENEM



Ciências sociais



Administração Geral



Direito



Economia



Ferramentas para gestão



Finanças



Turismo



Gestão imobiliária



Letras



Logística



Marketing



Pedagogia



Recursos Humanos



Kids

Formatação 2ª Via Boleto Scanner
Vendas de Equipamentos de Informática E-mail
Xerox Lan House Impressão Colorida e P/B

Rua Negri Orestes, 187, Centro, João Neiva-ES, CEP 29680-000
Tel.: (27) 3258-1028
atendimento@tcomp.com.br
Skipe: tcomp.tcomp1
www.tcomp.com.br