

Revista

EUTEVI

www.eutevi.com/revista

Ano 1 - Edição 2 - Novembro/2013

ASSÉDIO Sexual no trabalho



Ortodontia
Autoligável



Coach
Roda da Vida



Saúde
Parecem saudáveis,
mas podem se transformar
em vilões da dieta.



Desejos
PRO Verão

Casamento de

Raynor & Brenda



Dica de
Empresário

Entrevista com:
Maria Cristina Favarato



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

Sumário

Editorial

Contentes com a boa aceitação da primeira edição da revista, a equipe está ainda mais motivada e desejosa de trazer, em cada edição, matérias interessantes com intuito de ofertar informação, conhecimento e desenvolvimento pessoal/profissional.

Nesta segunda edição, a matéria de capa, escrita pelo Dr. Franco Guzzo “Assédio Sexual” fornecerá informações de como identificar esta prática em ambientes corporativos. Adicionalmente, em nossa coluna dicas de empresário tivemos a satisfação de entrevistar “Maria Cristina Favarato da Casa da Beleza”, a qual pontuou algumas características de sucesso para quem deseja empreender.

Para aqueles que são vidrados em tendências e moda, Aline Moreira Freitas, nos mostra o que estará circulando e sendo utilizado pelas pessoas neste período.

Na coluna saúde destacamos a matéria da nutricionista Tamiris Perovano “Parecem saudáveis, mas podem se transformar em vilões da dieta”, quem não faz ou já fez dieta em algum período da vida para algum objetivo específico? Então, esta matéria é para você!

Enfim, buscamos a cada dia fazer da revista EuTeVi um canal de comunicação eficiente. Esperamos que nossas edições lhe beneficie e contribua de alguma forma para seu sucesso.

Boa Leitura!

“Eu tentei 99 vezes e falhei, mas na centésima tentativa eu consegui, nunca desista de seus objetivos mesmo que esses pareçam impossíveis, a próxima tentativa pode ser a vitoriosa”.

Albert Einstein

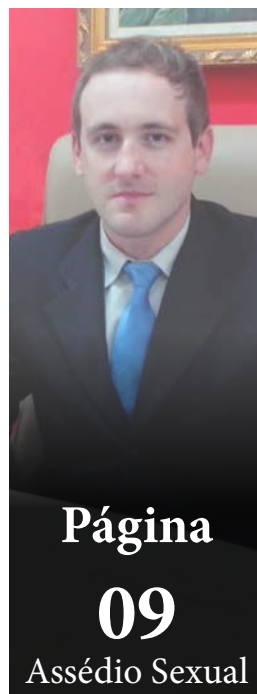


Página
06

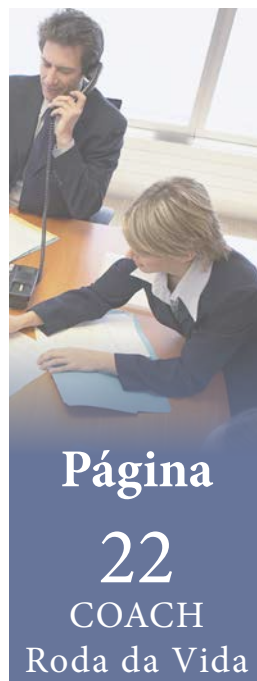
Parecem Saudáveis...



Página
07 | 08
Odontologia



Página
09
Assédio Sexual



Página
22
COACH
Roda da Vida



Página
14
Ensaio Fotográfico



Página
26
Livro: A Saga
Maretenebrae

Revista EuTeVi

Contato Comercial:

» Cel: (27) 9959-9332

SAC - Serviço de Atendimento ao Cliente:

» Cel: (27) 9720-5623

Anuncie na revista
EuTeVi e seja visto!

Expediente

Responsável: EuTeVi Mix Comunicação.

Colaboradores desta Edição:

Wensbley Ribeiro, Ermeson Ribeiro, Giovana Costa Ribeiro, Antônio Rogério da Silva, Jean Masiero, Ellen Cristini Tolentino de Moraes, Brenda Benichio, Tatiani Mai, Aline Moreira Freitas, Tamiris Perovano, Amanda C. Passos, Suzana Bitti e Maria Cristina Favarato.

Revisão Ortográfica: Tatiani Mai.

Fotografias: Jean Masiero, Wensbley Ribeiro e Ermeson Ribeiro.

Tendências de cores para decorar sua casa em 2014



Claudia Maria Benichio Duarte
Arquiteta CREA-ES-018407-D

Os especialistas em decoração de interiores apostam na combinação de vários nuances para oferecer aconchego e harmonia aos ambientes. As cores que serão tendências em 2014 foram apresentadas pela Pantone. São nove grupos de tons diversos que prometem deixar a sua casa confortável e com a sua cara. Confira algumas opções:

Techno: Inspirado na tecnologia e no design, essa paleta conta com cores fortes como o verde esmeralda, roxo e laranja.

Fisicalidade: Com tons suaves e energizantes esse grupo tem entre suas cores o verde oliva, lavanda e ferro cinzento.

Simplicidade: Nesse grupo de cores como o próprio nome sugere, destacam-se os tons neutros como branco, cinza escuro e prateado.

Fluidez: Essa é uma paleta colorida e divertida que conta com cores como o azul,

coral e amarelo.

Colagem: Uma paleta de tons energizantes, para pessoas de personalidade forte. Cores como vermelho escuro, abóbora e verde água.

Intimidade: Esse grupo conta com tons pastéis, para remeter ao aconchego, destacam-se o castanho, rosa e cinza lavanda.

Moda: Como sugere o nome da paleta, a inspiração é o mundo da moda e entre as cores estão: azul, âmbar e vermelha dália.

Tribais: Com inspiração nas tribos do mundo, figuram entre as cores dessa paleta o laranja queimado, bege e areia.

Singularidades: Essa paleta de cores sugestivas e irreverentes conta com cores como: néctar amarelo, azul imprudente e vermelho quente.

Fonte: Decora Interiores

Fotos: www.espacomulher.org/tendencias-decoracao-2014/



Imagens ilustrativas

Aplicabilidade de como as cores poderão decorar a sua casa em 2014.

Claudia

Arquitetura

Claudia Maria
Benichio Duarte
CREA-ES-018407-D
Projetos e Construções

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

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

OPINIÃO DOS LEITORES

de nossa 1ª edição.

“Quero parabenizar pelo belíssimo trabalho de lançamento da revista, pelo mix de informações que nos proporcionaram e desejar muito sucesso para toda a equipe”.

Cássia Cimareli

Secretária da Atual Sistemas de Aracruz.

“Gostaria de parabenizar a toda a equipe da revista, ficou muito bom. Saúde, conhecimento, cultura e lazer reunidos em um só lugar e em uma estrutura muito dinâmica. Parabéns e sucesso!”

Raynor Santos Barbosa

“Gostei, é algo que precisamos, de um representante de João Neiva, que atenda em especial a nossa localidade, ajudando na divulgação do comércio.”

Raimunda Maria

“Gostei muito, pois foi tudo bem elaborado, destacado, facilitou as informações e anúncios para as pessoas e tem um material de primeira.”

Laci Pezente

“A revista é um meio de comunicação que além de divulgar o comércio nos mostra o que acontece na sociedade.”

Gegê Cerri

“Revista super bacana, com um visual bem diferente, alegre, despojado, textos interessantes, fotos lindíssimas... E que venham as próximas edições.”

Vanessa

“A revista EuTeVi é um meio de mostrar para a população das cidades em que esta circula, a cultura de nossa região, com um layout muito bem estruturado e informações interessantes.”

Geisiane Lima

Dicas de Fotografia

O que é ISO?

É a sensibilidade do sensor. Quanto maior o valor ISO mais sensível está o sensor e mais luz será absorvida.

O sensor sempre precisa de uma quantidade de luz ideal para formar uma foto. Controlamos essa luz pela abertura e pelo tempo de exposição. Mas se a configuração desses dois itens não for suficiente para a luz necessária, podemos forçar o sensor a trabalhar com menos luz do que ele necessitaria, aumentando a sua sensibilidade.

Quando temos uma situação de bastante luz, deixamos o ISO mais baixo para que a foto não fique superexposta. E com pouca luz, deixamos o ISO mais alto.

Os valores ISO variam muito de câmera para câmera. Você vai encontrar valores de 80 a 3200 e até maiores (também chamados de alta sensibilidade).

As consequências do ISO

Aumentar a sensibilidade do sensor pode parecer a solução milagrosa para a exposição de qualquer foto, certo? Mas infelizmente aumentar o ISO tem uma consequência: a qualidade e a nitidez da foto diminuem. Quanto mais

alto o valor ISO, mais ruído (aberrações em forma de grão) irão aparecer na foto final.

Veja abaixo um exemplo de ruído em uma foto com ISO 100 (4a) e com ISO 3200 (4b).

Por isso, é preciso saber equilibrar esses três itens com cuidado para conseguir uma exposição adequada e a qualidade que você busca.

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





Serviços:

- Books Fotográficos
- Ampliação de Fotos
- Restauração e Manipulação de imagens
- Fotos para documentos 5x7
- Fotos para documentos 3x4
- Revelações de Fotos Digitais e Convencionais

Tel 27- 3258-3895

E-mail: jasperstudio10@hotmail.com

4 dicas para se dar bem em sua **PROFISSÃO**

As coisas são bem mais simples do que se pensa e, mesmo assim, tem muita gente por aí fazendo tudo errado

Se tem uma coisa sobre a qual a Forbes entende é o mundo dos negócios. E esse assunto envolve outras questões complementares, como finanças, investimentos, carreira e por aí vai. Então, quando essa revista publica algumas dicas sobre sucesso, é bem provável que ela saiba do que está falando.

Nós vamos compartilhar com você agora algumas dicas valiosas para conseguir o que se quer. Valiosas e simples, aliás. Parece que um dos grandes problemas da tão falada Geração Y é alimentar expectativas irreais de compensação e/ou falta de ética no ambiente de trabalho.

Antes de qualquer coisa, é importante que você entenda que deve tratar a todos com o mesmo respeito, sem parecer falso, mas por uma questão básica de educação. A verdade é que você deve ser, sempre, honesto a respeito do que pensa, independente se a conversa for com um estagiário novo ou com o seu chefe.

Fundamental



E, por mais básica que pareça essa dica, muitas vezes ela não é seguida. Há sempre aquele tipo de pessoa que realmente acredita em sua tática falha de sorrir e acenar para tudo o que o chefe diz, inclusive quando é algo a respeito do que o funcionário discorda. As pessoas percebem quem fala o que pensa e é comprometido e quem apenas sorri e faz sinal afirmativo com a cabeça.

O fato de muita gente se comportar

sem muita personalidade não é, afinal, culpa de ninguém, mas talvez resulte da falta de informação sobre o que realmente deveria ser feito. Acredite: tem gente por aí que não sabe, ainda, que não é preciso bancar o maquiavélico para ter sucesso. Duvida? Então confira alguns passos bem simples que podem fazer a diferença na sua vida profissional quando você quer pedir alguma coisa – desde atenção para uma ideia nova até um aumento de salário:

1 – Estabeleça conexão



Quando você está pedindo alguma coisa, é preciso se abrir e criar o ambiente ideal para demonstrar isso. Nessa hora, o ideal é baixar a guarda, ser claro, conciso e evitar qualquer tipo de joguinho político chato e manjado.

2 – Mantenha o controle

É lógico que de vez em quando você perde a cabeça e sai falando algumas barbaridades por aí. O problema é quando você faz isso em seu ambiente de trabalho. Por mais difícil que possa parecer, é preciso evitar ao máximo demonstrar esse tipo de vulnerabilidade.

O fato é que às vezes você abre seu coração, explica suas ideias e necessidades e as vê indo por água abaixo. Isso acontece. Outra coisa que você deve saber: nenhum emprego é perfeito e de vez em quando algo pode dar errado. Nesse momento,

você deve se perguntar: o que é melhor? Estragar tudo, soltar os cachorros e pedir demissão ou ficar chateado alguns dias e continuar trabalhando?

Uma coisa é demonstrar sentimentos, outra é perder o controle da situação. Sua ideia foi rejeitada? Tenha outra melhor.

3 – Timing

Timing é aquele momento certo de tomar alguma atitude. Você não deve deixar esse momento simplesmente passar. A mesma lógica serve para que você perceba, por exemplo, a hora certa de NÃO agir.

Se a empresa na qual você trabalha está realizando alguns cortes de custos, não é bacana que você chegue para o seu chefe pedindo para ser promovido e transferido para uma sala maior. Pense sempre em como vão as coisas de uma maneira geral e não apenas no seu próprio benefício.

4 – Honestidade



Essa palavrinha mágica pode abrir muitas portas em sua vida e é fundamental que você se mantenha honesto se quiser se dar bem em seu emprego.

Outra dica: honestidade fingida não funciona. Qualquer um sabe quando alguém está só fazendo de conta que é honesto. Na dúvida, apenas fale o que pensa, de maneira clara, sincera e tranquila. Quando quiser pedir algo para si, explique como isso também ajudaria a empresa.

Fonte: www.megacurioso.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



Saúde

Parecem saudáveis, mas podem se transformar em vilões da dieta.

TAMIRIS PEROVANO MORO, CRN/ES 09100388

Ao decidir levar uma vida saudável, com uma alimentação balanceada e rica em nutrientes, é fundamental prestar atenção no que consumimos, para saber, de fato, se esses alimentos são saudáveis. Confira abaixo uma breve lista de alimentos que possuem a aparência de trazer benefícios à saúde, mas podem, justamente, causar o efeito contrário do esperado.

Barrinha de cereal

Escolha comum de quem está de dieta, esse alimento não é tão inofensivo quanto parece. Muitas são cheias de xarope de milho (rico em frutose), açúcar, sódio e gordura saturada. Para saber se a que você compra é assim, compare os ingredientes que estão no rótulo. O que vem primeiro é o que está em maior quantidade, então procure marcas em que a fibra esteja no começo da lista ou opte pelo mix de oleaginosas, como castanhas, nozes, amêndoas e avelãs, substituindo as barrinhas.

Peito de peru (Embutido)

O peito de peru é uma ótima fonte de proteína e uma boa escolha para um jantar mais light. Porém para conservar o produto, as indústrias usam nitritos e nitratos, substâncias químicas que, segundo algumas pesquisas, podem causar câncer se consumidas por muito tempo, além disso, apresenta um alto teor de sódio, algumas marcas contêm um terço do consumo diário recomendado para um dia. Sendo assim, faça uso esporádico desse alimento e fique atento ao rótulo, opte por marcas com menor teor de sódio.

Cereal matinal

Cereal coberto de açúcar? Cuidado, ele pode sabotar sua dieta. Esse tipo que é muito rico em açúcar não é saudável. Evite também os cereais flavorizados, como aveia sabor chocolate ou com mel, e vários outros. Ele pode ficar mais gostoso dessa forma, mas tem concentração calórica muito maior. Opte por cereais naturais, como aveia, farelo de trigo, até mesmo frutas secas.

Bebidas esportivas

As bebidas esportivas, muito consumidas depois de um treino pesado na academia, são ricas em potássio e em sódio. Elas são indicadas para quem treina pesado e

não deve ser uma alternativa depois que você desenvolveu alguma atividade leve. Muitas bebidas desse tipo chegam a ter 125 calorias por garrafinha. Dê preferência à água natural ou a uma bebida com menor valor calórico.

Sopas em pó

Sopas costumam ser uma opção de refeição com menos calorias. Porém as versões industrializadas, que requerem apenas adição de água, não devem fazer parte da dieta. Elas contêm muitos conservantes, mas principalmente muito sódio: algumas chegam a ultrapassar o dobro da quantidade recomendada para um dia todo. O problema maior é que é fácil tornar o consumo dessas sopas um hábito, e isso não é saudável. Elas não têm fibras, não têm nutrientes, além de terem excesso de sódio. A sugestão é fazer a sopa caseira uma vez por semana e congelar.

Saladas elaboradas

Um erro comum é assumir que tudo que envolve a palavra “salada” tem que ser saudável. Saladas com atum, frango e camarão, frequentemente, são carregadas de maionese, com gorduras e calorias escondidas entre seus ingredientes. Sendo assim, se for fazer essa escolha, dê preferência ao molho à base de iogurte natural e fique atento ao tamanho da porção. Melhor ainda se você fizer a própria salada em casa, assim pode controlar a quantidade e, sobretudo, os ingredientes.

Suco de caixinha

Algumas dessas bebidas, também chamadas de néctar de fruta, têm tanto quanto ou até mais açúcar do que os refrigerantes. Algumas marcas apresentam duas colheres de sopa a cada 200 ml, além de uma quantidade grande de sódio, substância que, em excesso, pode sobrecarregar os rins e aumentar as chances de desenvolver hipertensão. Os corantes e aromas também aparecem no suco de caixinha (inclusive nos de soja) e apresentam riscos para a saúde.

Produtos com 0% de gordura trans

A ANVISA obriga a declarar na tabela nutricional a quantidade dessa gordura que é prejudicial ao coração, mas considera não significativa uma quantidade menor ou igual a 0,2g por porção. Isso quer dizer que o fabricante pode declarar “zero” ou “não contém” na tabela nutricional de um

produto que contenha gordura trans, sim, naquela porção considerada não significativa. Por isso é importante olhar a lista de ingredientes. Se nela aparecer escrito “gordura vegetal hidrogenada” é porque o produto tem gordura trans. Evite, dessa forma, o consumo excessivo desses alimentos, um alto consumo pode trazer sérios prejuízos ao coração.

Adoçante artificial

Se você não se preocupa em colocar até dois sachês de adoçante artificial em um cafezinho, talvez seja a hora de mudar de comportamento. Apesar de ser pouco calórico, ele esconde ciladas que colocam o bem-estar em risco. Não devemos esquecer de que se trata de uma substância desenvolvida pela indústria e, assim, pode trazer reações adversas para o organismo. E os riscos vão além do problema com a balança – alguns estudos relacionam substâncias que compõem os adoçantes com o surgimento de câncer e doenças como Alzheimer e Parkinson. A moderação no consumo e a escolha de adoçantes como sucralose e stevia são o melhor caminho.

Vale ressaltar, no entanto, que para encontrar um cardápio saudável de acordo com o seu organismo é indicado procurar um nutricionista e, assim, conquistar as medidas ideais mantendo a saúde.



Tamiris Mª Perovano Moro

NUTRICIONISTA - CRN/ES 09100388

- Reeducação alimentar e emagrecimento;
- Planejamento alimentar individualizado;
- Nutrição no esporte;
- Nutrição estética;
- Tratamento dietoterápico para diabetes, hipertensão arterial, obesidade, doenças gastrointestinais, entre outras.

Telefones: (27) 9856-7232 (Ibiraçu), 3256-1045 (Aracruz), 3258-1169 (João Neiva).

E-mail: tamirisperovano@yahoo.com.br

ORTODONTIA AUTOLIGÁVEL



DR. KLEYSON FAVARATO VASSOLER, CRO: 3772

A ortodontia autoligável é a tecnologia mais moderna para tratamento ortodôntico. Ela recorre a um tipo de aparelho específico, o aparelho autoligável.

Os brackets autoligáveis são dispositivos que induzem a movimentação dentária sem necessidade de ligaduras elásticas (borrachinhas), pois o próprio aparelho já traz consigo uma pequena peça metálica que ajuda a fixar o arco ortodôntico.

Este sistema é um conceito inovador, cujo objetivo é alcançar o posicionamento ideal dos dentes e conseguir harmonia na estética fa-

cial. Quando comparado com os sistemas ortodônticos convencionais, apresenta as seguintes vantagens:

- Menos dor (pela aplicação de forças leves) e maior conforto;
- Menor necessidade de mecânicas invasivas como extrações de dentes e cirurgia de expansão palatina rápida;
- Menor tempo de tratamento;
- Menos consultas;
- Fácil manutenção;
- Melhor higiene (por não utilizar borrachinhas).

Esse tipo de tratamento usa a Filosofia Bioadaptativa, uma inovação em saúde oral, que proporciona tratamentos biologicamente mais seguros por utilizar brackets passivos, com baixa fricção e arcos que aplicam forças mais leves e têm maior memória elástica (tecnologia desenvolvida pela NASA).

Na filosofia bioadaptativa são usadas forças leves com o intuito de converter o apinhamento dentário

(dentes tortos) em desenvolvimento lateral posterior dos maxilares, permitindo um melhor posicionamento dentário e uma estética facial mais favorável. Também existe evidência científica que essa abordagem resulta em menor índice de reabsorção radicular.

No tratamento com o aparelho convencional, o ortodontista utiliza forças mais pesadas devido à composição dos fios usados e pela fricção devido à forma como o fio é preso ao braquete (sistema de borrachinhas ou amarrilhado metálico). Por este motivo o tratamento é mais lento.

Existem os braquetes autoligáveis metálicos e os estéticos, que são de porcelana. “Esse aparelho não fica amarelado, pois não necessita do uso de elástico. O que amarela é a borracha, apesar de já existirem tipos que mantêm a cor por um tempo mais prolongado”.

Dr. Kleyson Favarato Vassoler

Ortodontia e Dentística (estética)

CRO: 3772

Av. João Alves da Motta Júnior, nº 95 - Sl. 105

Edifício Unidos - Centro - Ibirapu - Espírito Santo

Tel.: (27) 3257-1922

E-mail: kleysonfv@hotmail.com

O que é uma boa higiene bucal?

Hálito puro e sorriso saudável são o resultado de uma boa higiene bucal. Isso significa que, com uma higiene bucal adequada:

» Seus dentes ficam limpos e livres de resíduos alimentares;

» A gengiva não sangra nem dói durante a escovação e o uso do fio dental;

» O mau hálito deixa de ser um problema permanente.

Consulte o seu dentista caso as suas gengivas doam ou sangrem quando você escova os dentes ou usa fio dental, e principalmente se estiver vivenciando um problema de mau hálito. Essas manifestações podem ser a indicação da existência de um problema mais grave.

Seu dentista pode ensiná-lo a usar técnicas corretas de higiene bucal e indicar as áreas que exigem atenção extra durante a escovação e o uso do fio dental.

Como garantir uma boa higiene bucal?

Uma boa higiene bucal é uma das medidas mais importantes que você pode adotar para manter de seus dentes e gengivas em ordem. Dentes saudáveis não só contribuem para

que você tenha uma boa aparência, mas são também importantes para que você possa falar bem e mastigar corretamente os alimentos. Manter uma boca

e o uso correto do fio dental, ajudam a evitar que os problemas dentários se tornem mais graves. Devemos ter em mente que a prevenção é a maneira mais econômica, menos dolorida e menos preocupante de se cuidar da saúde bucal e que ao se fazer prevenção estamos evitando o tratamento de problemas que se tornariam graves. Existem algumas medidas muito simples que cada um de nós pode tomar para diminuir significativamente o risco do desenvolvimento de cáries, gengivite e outros problemas bucais.

» Escovar bem os dentes e usar o fio dental diariamente;

» Ingerir alimentos balanceados e evitar comer entre as principais refeições;

» Usar produtos de higiene bucal, inclusive creme dental, que contenham flúor;

» Usar enxaguante bucal com flúor, se seu dentista recomendar;

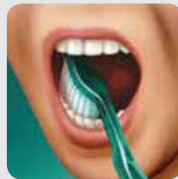
» Garantir que as crianças abaixo de 12 anos tomem água potável fluoretada ou suplementos de flúor, se habitarem regiões onde não haja flúor na água.

Fonte: www.colgate.com.br

Técnicas corretas de escovação:



Coloque a escova em um ângulo de 45 graus em relação à gengiva. Movimente a escova, afastando-a da gengiva.



Escove delicadamente as partes internas, externas e de mastigação de cada dente com movimentos curtos de trás para frente.



Com cuidado, escove a língua para remover bactérias e purificar o hálito.

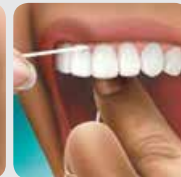
Uso correto do fio dental:



Use aproximadamente 40 centímetros de fio, deixando um pedaço livre entre os dedos.



Siga, com cuidado, as curvas dos dentes.



Assegure-se de limpar além da linha da gengiva, mas não force demasiado o fio contra a gengiva.

saudável é importante para o bem-estar geral das pessoas. Os cuidados diários preventivos, tais como uma boa escovação



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
Dr^o Wellington Modenese - CRO 2787-ES

3258-1648 / 9907-3097





Dr. Franco Guzzo

Assédio Sexual

“Uso de frases com duplo sentido; convites insistentes para almoço ou jantar; elogios verbais que incitam as qualidades físicas. Saiba como identificar se ocorrer contigo”.

DR. FRANCO GUZZO, OAB ES-15.470

Dá-se o assédio sexual quando um superior hierárquico, no ambiente de trabalho, impõe condições reprováveis, constrangedoras e desrespeitosas ao subordinado para que este permaneça no emprego ou cargo em troca de vantagens sexuais. O crime consuma-se apenas pela conduta de “constranger” e foi incluído no Código Penal, art. 216-A, pela Lei nº. 10.224/01.

A caracterização do crime não se dá apenas de assédio partido

de homem para com uma mulher, mas também de mulher para com um homem, de mulher para com outra mulher e de homem para com outro homem. A Lei não taxa o sexo dos sujeitos do crime.

Na prática, os exemplos são vastos e bem sutis, apenas citando os mais comuns temos: a frequência do uso de frases com duplo sentido emitidas pelo chefe ou quem possui um cargo superior a vítima; convites insistentes para almoço ou jantar; elogios verbais que sempre incitam as qualidades físicas da pessoa; ameaças indire-

tas e represálias em caso de recusa. E por fim, quando o terreno está preparado e as insinuações expostas vem o convite para as vias de fato: as solicitações para que o empregado(a) pratique atos sexuais.

As consequências das tentativas são perturbadoras para quem recebe, causando diminuição na produtividade do trabalho, estresse, ansiedades e fobias. É aconselhável à vítima quebrar o silêncio, dirigir-se ao RH da empresa e registrar o ocorrido, contanto para seus colegas de trabalho, reunindo provas como presentes, bilhetes, testemunhas e se possível gravações do assédio.

Por tratar-se de crime de menor potencial ofensivo, a pena não será de prisão, mas nada impede que a assediada(o) registre uma queixa na delegacia, aliás, deve fazer isso. Assim, será gerado um Termo Circunstanciado no Fórum da cidade contra o autor do fato, podendo o promotor oferecer ao agente uma transação penal ou suspensão condicional do processo. Além disso, pode a vítima ingressar na esfera cível reclamando do assediador uma indenização pelos danos morais e materiais sofridos.

Dr. Franco Guzzo

franco.guzzo@adv.oabes.org.br

Tel.: (27) 9819-7142

Outubro Rosa

Quando você cuida da sua saúde, também está fazendo um bem para todas as pessoas que te amam.

A revista EuTeVi apóia esta causa!

O mês de outubro passou, mas a prevenção deve ser contínua!

O que é câncer de mama?
É o tipo mais frequente na mulher brasileira. Nessa doença ocorre um desenvolvimento anormal das células da mama. Elas se multiplicam repetidamente até formarem um tumor maligno. O câncer de mama é uma doença que tem cura, se descoberto logo no início. Muitas mulheres, porém, perdem um tempo precioso, porque têm medo de procurar um médico e fazer exames.

Como a mulher pode perceber a doença?

A mulher deve observar os seguintes sintomas:

- Deformações ou alterações no tamanho do seios, caroços na mama, regiões da mama mais endurecida;
- Pele da mama enrugada como casca de laranja, saliência ou aprofundamento da mama, repuxamento do bico do peito;
- Caroços embaixo do braço (axila), modificação da posição do bico do seio;
- Ferida ao redor do bico do seio, perda de sangue ou líquido escuro (cor de piche) pelos mamilos.

Como descobrir a doença mais cedo?

Toda mulher acima de 40 anos deve, anualmente, realizar o exame clínico das mamas e a mamografia.

O que é o exame clínico das mamas?

É o exame realizado por um médico ou enfermeiro treinado para essa atividade. Nesse exame, poderão ser identificadas alterações nas mamas.

O que é mamografia?

A mamografia é um exame muito simples: consiste em colocar a mama entre duas placas e emitir um raio x. A radiação recebida pelo paciente durante o exame é pequena, não sendo pre-

judicial a saúde. A mamografia permite descobrir o câncer de mama quando o tumor ainda é bem pequeno.

Fatores de risco

- Idade e gênero, precocidade na primeira menstruação;
- Menopausa tardia, ausência de gestação ou primeira gestação após os 30 anos de idade;
- Histórico familiar, excesso de peso, tabagismo (fumo), ingestão de álcool, mesmo que moderada;
- Radiação ionizante, alimentação rica em gordura e em carne vermelha;

As mulheres com mais risco de ter o câncer de mama devem tomar cuidados especiais?

Sim. Neste caso, a partir dos 35 anos o exame clínico das mamas e a mamografia devem ser feitos uma vez por ano.

O autoexame previne a doença?

O exame das mamas realizado pela própria mulher, apalpando os seios, ajuda no conhecimento do próprio corpo. Esse exame, entretanto, não substitui o exame clínico das mamas realizado por um profissional da saúde.

Caso observe alguma alteração nas suas mamas, procure imediatamente o serviço de saúde mais próximo da sua residência.

Mesmo que não encontre nenhuma alteração no autoexame, tenha suas mamas examinadas uma vez por ano por um profissional da saúde.

O que mais a mulher pode fazer para se cuidar?

- Ter uma alimentação saudável, praticar atividades físicas;
- Evitar o cigarro, bebidas e drogas, evitar o sol entre 10 e 16 horas;
- Ao tomar sol, usar bloqueador solar, chapéu, óculos escuros, guarda sol;
- Usar equipamentos de segurança

do trabalho;

- Nas relações sexuais, usar camisinha;
- A mulher que for se submeter à reposição hormonal, é importante que converse com seu médico sobre riscos dessa prática.

O que é câncer do colo do útero?

É um tumor que se desenvolve a partir de alterações no colo do útero, que se localiza no fundo da vagina. Essas alterações são chamadas de lesões precursoras e são curáveis na maioria das vezes. Se não tratadas podem, após alguns anos, transformar-se em câncer.

Como evitar o câncer do colo do útero?

Fazendo o exame preventivo (Papanicolaou). Quando as alterações que antecedem o câncer são identificadas e tratadas, é possível prevenir a doença em 100% dos casos.

O que pode levar ao câncer do colo do útero?

A causa é a infecção persistente pelo Papilomavirus Humano, o vírus HPV. Embora o HPV seja um vírus sexualmente transmissível, o uso do preservativo (camisinha) não impede totalmente o contágio.

Quais os cuidados para realização do exame preventivo?

Não estar menstruada e, no dia anterior ao exame, não ter relação sexual e não usar duchas, lubrificante ou medicamentos vaginais.

Procure o serviço de saúde mesmo que não tenha os sintomas.

Não descuide da sua saúde. Faça exames regularmente!

Não se esqueça: câncer de mama tem cura, desde que seja diagnosticado no começo!

Fonte: Panfleto informativo Vale.



Feminices

Cor de Rosa

POR BRENDA DUARTE



MAQUIAGEM CHUMBO COM LINHA D'ÁGUA COLORIDA

Olá meninas, a make desta edição é um pouco diferente do que costumamos usar, vamos ousar usando cor na linha d'água dos olhos, isso mesmo, quer aprender e arrasar na make? Vem comigo que eu te ensino!



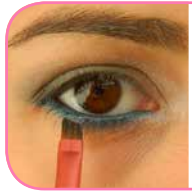
1º passo: Passe primer para fixar a maquiagem em todo o olho, logo após aplique sombra branca do canto da lágrima até metade da pálpebra móvel.



2º passo: Com um pincel fofo e uma cor de sombra chumbo, aplique no canto do olho e puxe até metade da pálpebra sempre esfumando para uma cor mesclar com a outra.



3º passo: Feito isso aplique lápis na cor azul na linha d'água.



4º passo: Com um pincel chanfrado marque a linha d'água com sombra azul, e lembre-se de que ela tem que ser bem pigmentada e cintilante.



5º passo: Ilumine abaixo da sobrancelha com uma sombra iluminadora (com um tom perolado).



6º passo: Passe bastante máscara de cílios nos cílios inferiores e superiores.



7º passo: Para garantir aquele ar de saúde, espalhe o blush rosado com um pincel nas maçãs do rosto, no queixo, na testa e na ponta do nariz.



8º passo: Nos lábios, invista apenas no batom "cor de boca", para colorir-los sutilmente.

E o resultado final é esse, super fácil e com um glamour a mais, espero que tenham gostado, arrasem nas produções!

Beijos



Make feita por **Brenda Duarte** especialmente para a revista EuTeVi.



DESEJOS **PRO** VERÃO

ALINE MOREIRA FREITAS, designer de moda

Já é novembro, o verão está chegando, a forma mais apropriada de se preparar para a melhor estação do ano é um resumo do que foi a primavera-verão da "gringa". Algumas peças já não são novidade nos nossos guarda-roupas (graças ao fast-fashion!), algumas ainda não imaginamos no nosso dia-a-dia, mas todas se encaixam no nosso clima, então fica fácil de montar um look bem legal, moderno e barato!

Óculos espelhado – já vem bombando desde o último verão, e dessa vez temos mais opções de cores, modelos e marcas. Invista em armações mais delicadas, como as de metal, que deixam o look mais glamoroso e mais delicado.



Cropped – se usado dentro das regrinhas básicas (cintura alta com umbigo tapadinho e se a parte de baixo for curta usar uma peça mais tapadinha em cima) fica elegante, lindo e confortável. Quem não ama look de blusinha cropped??



Peças esportivas – Dessa vez vieram os shortinhos no estilo boxer, as blusas de time (de basquete e football americano) e as sandálias de tira. A regra é simples, como sempre manter o equilíbrio. Usar o esportivo com peças mais delicadas, mais femininas, pra não ficar com cara de homenzinho. Tanto o short boxer como a blusa de time podem/devem ser usados com as sandálias de tira, porque ela é bem delicada e sexy.



Prata – Ele voltou!!! Sim, o prata voltou pra dar um descanso pro dourado. Ele aparece em todos os lados, roupas, acessórios, maquiagem...Pra usar uma peça prata de dia combine com uma peça jeans, fica um despojado chique.



Short saia origami – (quem ainda não tem??) esse veio pra substituir aqueles shortinhos com o bolso que ficava à mostra no verão passado. Dá o mesmo efeito, porém bem mais arrumadinho. Dá pra usar com tudo, regata, camiseta, camisa e de calçado também combina com tudo, salto, rasteirinha, tênis...

Divirtam-se montando os looks.



Bolsa de plástico – Transparentes ou não, coloridas, metalizadas...mas todas de plástico. Tem um modelinho novo que chama candy bag, que fez muito sucesso, aqui já tem uma marca que fabrica este modelo, e em todas as lojas de departamento já estão à venda outros modelos lindíssimos (já garanti a minha!)



Bela de João Neiva

Confira as fotos desta beldade, se você é linda como ela, 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). Contato: JoaoNeiva@JoaoNeiva.com



Jairlane,

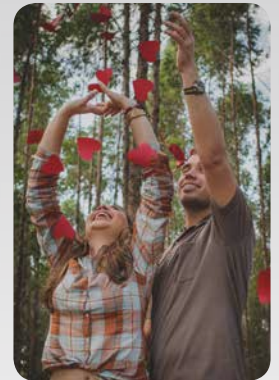
Mais uma bela que ilustrou a galeria de fotos do site JoaoNeiva.com no Mês de setembro.



Ensaio Fotográfico

Raynor & Brenda

“O que Deus pôs sob o mesmo jugo, não o separe o homem.” Mateus 19:6



Casamento

A revista EuTeVi deseja ao Casal muitas felicidades, que Deus Abençoe esta união.
São os nossos sinceros votos!

Brenda teve um maravilhoso dia da Noiva, registrou todas as etapas de arrumação para a tão esperada noite, onde oficializou no religioso o enlace matrimonial.



Brenda se preparando para o grande dia.



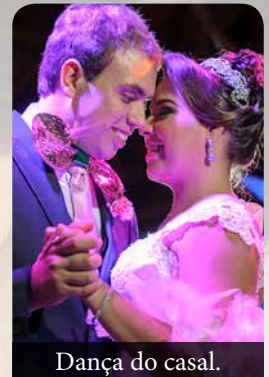
Brenda se preparando para o grande dia.



Chegada da noiva na igreja.



A hora do casamento no religioso.



Dança do casal.



Chegando na festa.



Família do noivo com a mais nova integrante.



Família da noiva com o mais novo integrante.



Amigos da faculdade desejando felicitações.



Amigos do noivo compartilhando a alegria.



Performance da noiva.

Bela de João Neiva

Confira as fotos desta beldade, se você é linda como ela, 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). Contato: JoaoNeiva@JoaoNeiva.com



Eliani,

Mais uma bela
que ilustrou a
galeria de fotos do
site JoaoNeiva.com
no Mês de outubro.





Venda de Materiais e Execução de Obras

**Bloco para Divisória | Rebaixamento de Gesso |
Revestimento...**



Imagens ilustrativas

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

Rua Antônio Baioco, 307 / B. Industrial
João Neiva-ES

O Currículo Ideal

Por Ellen Cristini Tolentino

Podemos dizer que o currículo é a porta de entrada para o mercado de trabalho. Não há vaga de emprego que não precise do currículo. Então, sendo o “cartão de visita” do candidato, quanto mais bem formulado, maiores são as chances de passar para as próximas etapas de seleção.

O currículo deve ter no máximo 2 páginas, conter informações sucintas e fáceis de serem analisadas, sendo indicado o uso de tópicos. Deve ser dividido em “partes”, conforme descritas abaixo:

1º - IDENTIFICAÇÃO:

Onde serão descritos os dados pessoais. O currículo ideal deve começar com o nome completo, em negrito. Os dados que devem vir abaixo são a idade, estado civil, endereço, telefone, celular, e-mail e número de filhos, se houver. Não são necessários números de documentos; foto, só se a vaga exigir. Uma dica importante é sempre se atentar para manter os dados do currículo atualizados.

2º - OBJETIVOS:

Deve ser colocado, de forma breve, o(s) cargo(s) que se pretende dentro da empresa. Se for o primeiro emprego ou não for muito experiente, o ideal é explicar como você pretende direcionar

sua carreira e por que resolveu escolher essa profissão.

3º - FORMAÇÃO ACADÊMICA:

Devem ser citados os cursos, do mais recente para o mais antigo, nome da instituição e ano de conclusão. Fique atento: Se o cargo for de nível superior, não é necessário citar o curso de nível médio, já que está implícita tal formação. Poupe informações desnecessárias.

4º - IDIOMAS:

No caso do idioma, não é obrigatório citar instituição de ensino ou tempo de curso. Basta colocar o grau de conhecimento: básico, intermediário ou fluente.

5º - INFORMÁTICA:

Ter facilidade com informática é requisito essencial nos dias de hoje, em quase todas as empresas. Como no idioma, não são necessárias informações sobre cursos e tempo de duração. Liste somente os programas que você domina.

6º - CURSOS COMPLEMENTARES:

É importante nessa parte citar somente os cursos que tem relação com o objetivo de trabalho ou que contribui-

ção, de alguma forma, na desenvoltura no trabalho. Não adianta colocar que você tem curso de culinária, por exemplo, se você está em busca de vagas de assistente administrativo. Devem ser mencionados, nesse caso, o nome do curso, a instituição, ano e duração.

7º - EXPERIÊNCIAS PROFissionais:

Nessa parte será colocada a capacidade do candidato à mostra. Para ser sucinto, o ideal é citar, no máximo, somente as 5 últimas empresas onde trabalhou. Deve ser citado o nome da empresa, uma breve apresentação, se a mesma não for conhecida. Em seguida, o cargo ocupado e o período de experiência. Faz a diferença citar as atividades desenvolvidas e responsabilidades que você tinha dentro da empresa, assim como os resultados alcançados. Se se trata do seu primeiro emprego, esse campo não é necessário.

8º - OUTRAS INFORMAÇÕES:

Trabalhos apresentados em eventos científicos, informando títulos e tema do trabalho apresentado, entidade, local e período, assim como trabalhos publicados com as referências completas e demais atividades julgadas relevantes pelo candidato tendo em vista o objetivo do currículo.



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



Entrevista com Maria Cristina Favarato, da Casa da Beleza

Ser bom ouvinte, atento aos detalhes e ter força de vontade.

Estas características, segundo a entrevistada Maria Cristina Favarato, são fundamentais para quem deseja empreender.

Entrevistada: Maria Cristina Favarato.

Empresa: Casa da Beleza.

Ramo de Atuação: Comércio

EuTeVi: Fale um pouco sobre você.

Sou uma pessoa muito sincera, gosto de fazer amizades, conhecer lugares diferentes, passear, tomar

sorvete.

Sou uma pessoa de bem com a vida.

EuTeVi: Como foi e quando você decidiu empreender?

Tornei-me uma empreendedora por necessidade, fiquei desempregada. Então, fiz algumas pesquisas e surgiu a ideia de uma loja de cosméticos. Isso começou há 16 anos.

Estou adorando tudo isso.

EuTeVi: No início, quais foram as principais dificuldades encontradas?

Minhas dificuldades foram as mesmas que a maioria dos empreendedores encontram para se estabelecer nos primeiros anos:

Não conhecer direito o setor;

Não saber lidar com os clientes;

Não dominar aspectos financeiros básicos para gerir o caixa.

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

Ser um bom ouvinte e saber estimular a equipe, deixando-a motivada e comprometida;

Ser atento aos detalhes;

Ter força de vontade, fé, ser otimista e buscar o sucesso apesar das dificuldades.

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?

Quando começar seu negócio, não procure ideias extremamente inovadoras, comece com aquilo que você sabe, o que você tem, as ideias surgirão com o tempo.

Lembrem-se:

Um colaborador precisa de conhecimento de mercado;

Iniciativa;

Ser otimista;

Responsável;

Criativo;

Disciplinado;

Saber trabalhar em equipe.

EuTeVi: Cristina, agradecemos por você ter contribuído com estas informações relevantes, temos certeza que estes conselhos serão úteis para nossos leitores.

Negócios

QUAIS OS BENEFÍCIOS DE SE ASSOCIAR A OUTROS NEGÓCIOS?

As Prefeituras devem estimular a consolidação das organizações coletivas para facilitar o diálogo entre os empreendedores e o poder público.

A mobilização de um grupo de pessoas da comunidade ou de empresários para alcançar determinados objetivos fica muito mais fácil e traz melhores resultados se for realizada em parceria com uma entidade associativa. O associativismo viabiliza maior participação e cria espaços de diálogo entre a sociedade organizada e o poder público.

É fundamental para o desenvolvimento de um município apoiar e valorizar as instituições já existentes ou estimular a criação de novas – e o prefeito tem importante papel nesse sentido. Priorizando o atendimento coletivo, ele pode auxiliar a sociedade a se articular.

O associativismo pode partir da criação de um programa municipal de incentivo a entidades associativas, com assistência técnica, administrativa e tecnológica. Alguns exemplos:

- » Incubadora de cooperativas populares;
- » Assistência administrativa em parceria com entidades do cooperativismo;
- » Cursos e palestras para capacitação dos associados.

Tipo de associações

Tipos de organizações associativas que podem ser estimuladas pela administração municipal:

Redes de empresas: são formadas por grupos de organizações com inte-

resses comuns que se unem para a melhoria da competitividade de um determinado setor ou segmento. Esta forma de associação busca parcerias que proporcionam: competitividade, mais renda, mais lucro, agilidade, investimento acessível, informações, estudos e pesquisas, tecnologia e certificação de qualidade das empresas;

Cooperativas: são sociedades compostas por, no mínimo, 20 pessoas físicas que se unem voluntariamente para satisfazer necessidades, aspirações e interesses econômicos comuns. Atuam por intermédio de uma empresa de propriedade coletiva e democraticamente gerida, com o objetivo de prestar serviços aos seus sócios, sem fins lucrativos;

Associações: são sociedades civis sem fins lucrativos, que funcionam como organização permanente e democrática, por meio da qual um grupo de pessoas ou de entidades busca determinados interesses comuns, sejam eles econômicos, sociais, filantrópicos, científicos, políticos ou culturais;

Grupos formalmente organizados: são constituídos por pessoas que se organizam para construir uma nova forma de trabalhar e ter remuneração. Defendem uma economia centrada na busca de condições de satisfação das necessidades humanas, na perspectiva do bem-estar para todos;

Grupos informalmente organizados: pessoas com os mesmos interesses, que iniciam uma ação cole-

tiva, sem nenhuma formalização, para viabilizar melhores resultados que não conseguiriam alcançar individualmente. Defendem também o mesmo modelo de economia, voltada para o bem-estar de todos;

Empresas de Participação Comunitária (EPC): surgiram como uma alternativa de investimento. A renda dessas empresas é gerada e revertida para a própria comunidade, ou seja, a comunidade investe na EPC e recebe de volta os benefícios, incentivando a economia da região;

Consórcios: a ideia básica do consórcio de empresas é a mesma do associativismo. A empresa pequena não precisa lutar para se tornar grande, pois mesmo assim ela possui uma grande capacidade competitiva. O consórcio é um instrumento de integração, do qual participam: instituições de pesquisa, cooperativas de crédito, centro de catalisadores de tecnologia, observatórios econômicos, bancos, grandes, pequenas e médias empresas; governo e fórum local de desenvolvimento.

Uma estratégia prevista na Lei Geral das Micro e Pequenas Empresas (MPes) é a criação de consórcios para a compra e venda de produtos pelas empresas de pequeno porte. O objetivo é fazer com que as MPes aumentem a competitividade e se insiram em novos mercados, por meio de ganhos de escala e redução de custos operacionais.

Autor: SEBRAE NACIONAL

Fonte: Guia Prático do Prefeito Empreendedor

UNITEST

Serviços Industriais Ltda

**ACESSO POR CORDAS E
ENGENHARIA DE ACESSO**



A UNITEST SERVIÇOS INDUSTRIAIS LTDA tem por finalidade oferecer serviços de montagem industrial, manutenção, reparo, reforma e inspeções em equipamentos onshore e offshore, com qualidade percebida, responsabilidade social, proporcionando a satisfação do cliente, comunidade e acionistas.

NOSSAS ESPECIALIDADES

» Inspeções END

Visual, Líquido Penetrante, Partícula Magnética, Ultrassom.

» Revestimento e Pintura

Preparação de Superfície, Aplicação de Pintura, Revestimento Polímeros, Proteção Contra Abrasão, Corrosão e Ataque Químico.

» **Reparo Industriais, Manutenção Preventiva, Trabalhos em Espaço Confinado, Adequação em Nr-13, Usinagem de Campo, Reparos Emergenciais...**



ÁREAS QUE ATUAMOS

Indústria de Petróleo | Empresas de Exploração e Produção | Refinarias e Plataformas Marítimas | Indústrias de Fertilizantes | Indústrias Petroquímicas | Indústrias de Papel e Celulose | Indústrias Têxteis | Usinas Hidrotermoelétricas | Empresas Privadas e Estatais de Eletricidade | Empresas Privadas e Estatais de Telefonia | Indústrias de Cimento | Indústrias Siderúrgicas...

CONTATO

Isaias Vieira Santos Filho (Gerência Comercial)
Tel.: (27) 3258-2808 | Cel.: (27) 8821-1706
E-mail: isaiasvieira@uol.com.br

Kelitan Rampinelli (Gerência Administrativa e Financeira). Cel.: (27) 8836-0511
E-mail: k.l.tan@hotmail.com

Nossa Localização:

Av. Presidente Vargas, 343, Sala 205, Centro
João Neiva-ES.

ESPECIAL COACH

RODA DA VIDA

“Uma importante e fundamental ferramenta para aplicação”



UM ARTIGO DE SUZANA BITTI,
Terapeuta - Psicanalista e Coach de vida
e empresarial.

Consultora Master Coach
Cel.: (27) 99764-1348
E-mail: suzana@suzanabitti.com.br

A felicidade não é um estado permanente. Mas nós devemos buscá-la incessantemente, devemos estar atentos às diferentes e imprescindíveis esferas que compõem nossa existência.

A roda da vida é um sistema excelente de avaliação, criado pelos hindus e hoje muito usado nas práticas de Coach de vida e pessoal, que por consequência envolve nossa vida profissional.

Basicamente é desenhada uma roda, composta de oito principais áreas de nossas vidas (imagine uma pizza fatiada em oito pedaços). Importante que façamos de tempo em tempo, reflexões acerca dessas áreas e estarmos assim, atentos ao equilíbrio que se manifesta na roda. É a harmonia entre as áreas que equilibram a tua roda.

Ainda segundo os hindus, são oito as principais áreas de nossas vidas as quais devemos estar atentos, de modo que nossa roda, RODA E NÃO TRUNCA.

A suavidade do girar de nossa roda, vai nos resguardar uma vida equilibrada

e feliz.

Lazer, intelecto, saúde, vida financeira, família e amigos, trabalho, espiritualidade e amor. Essas são as áreas de nossa roda da vida, que nos proporcionam baixos ou altos níveis de felicidade, dependendo unicamente da forma como as equilibramos.

Não é o caso de citar aqui percentual de performance para cada área. Muito mais importante é entendermos que não podemos ter saúde nível um e lazer nível dez, por exemplo. O equilíbrio se dá de maneira que atingimos uma boa performance em TODAS elas. Melhor “cinco cinco do que nove um!”

Falemos um pouco sobre cada área,

1 - Lazer: é o tempo disponível para fazer aquilo que dá prazer. Não entram neste item as atividades de trabalho ou de estudo, por mais que tragam satisfação. Esta área refere-se a tudo aquilo que “recarrega as suas energias”, que relaxa, diverte e dá satisfação.

2 - Intelecto: são as atividades realizadas para o desenvolvimento intelectual. São os cursos, leituras, estágios, enfim, atividades que propiciam enriquecimento com informações que contribuirão para o seu crescimento.

3 - Saúde: os hindus consideram esta esfera como a mais importante, pois sem ela o restante não flui. Deve-se avaliar como a saúde física está sendo cuidada. É preciso fazer exames periódicos de rotina e, quando necessário, submeter-se aos tratamentos propostos. Neste item existe também a preocupação com a quantidade e a qualidade dos alimentos ingeridos, e com a prática de exercícios físicos. O controle da obesidade e do sobrepeso é fundamental para a manutenção da saúde e da qualidade de vida.

4 - Vida financeira: analisar se o rendimento financeiro é suficiente para suprir as necessidades de alimentação, vestuário, saúde e lazer de forma satisfatória, ou se a vida financeira é motivo de estresse e preocupação a ponto de trazer desgaste emocional.

5 - Amigos e família: avalie os seus relacionamentos observando se é possível contar com os parentes e amigos nos bons momentos e também nas situações difíceis; se os encontros sociais são agradáveis e amistosos, sem grandes fontes de tensão; se os eventuais problemas são resolvidos com diálogo e boa vontade para “acertar as arestas”. Deve-se destacar que este item não inclui o relacionamento com o marido, esposa ou o namorado.

6 - Trabalho e carreira: verificar se a atividade profissional é interessante e traz satisfação, se o ambiente de trabalho permite crescimento, se possui desafios e oferece oportunidades de progresso na carreira.

7 - Espiritualidade: deve-se avaliar se há paz interior, coerência de valores e força interna para suportar as dificuldades sem se desequilibrar. Este item pode ou não estar ligado à religiosidade, mas se sua religião exerce influência nesses aspectos, a espiritualidade terá relação com suas crenças.

8 - Amor: considerar se o vínculo emocional estabelecido com o parceiro(a) é satisfatório. Se há respeito próprio ou pelo outro de forma espontânea. Se há alegria e emoção na vida diária e até mesmo cotidiana. Se há realmente o desejo de duas pessoas estarem e permanecerem juntas.

Os hindus consideram ainda um percentual de 60 por cento de satisfação em cada uma dessas áreas. Mas eu ousou dizer ser mais prudente e pouco acomodado, não definirmos um percentual e sim, trabalharmos sempre para que essas áreas se desenvolvam paralelamente na mesma proporção, uma vez que se uma está em níveis baixos ou altos demais em relação às outras, o giro harmônico da nossa roda da vida, fica comprometido. Exatamente como se oito pratos estivessem equilibrando-se em suas mãos. Se um cai ou sobe demais, o seu show não terá brilho nem aplausos.

Experimente fazer esta avaliação para identificar se alguma área de tua vida está a desejar podendo ser melhorada e harmonizando-se assim, com as demais áreas que farão de você uma pessoa mais feliz. É, sem dúvida, uma linda e importante descoberta pessoal.

Então, como anda a tua “pizza”? Desejo que você seja muito feliz sempre!



DORMIMOS PARA O CÉREBRO FAZER FAXINA DE TOXINAS, DIZ ESTUDO.

A limpeza seria umas das principais razões para o sono e pode estar ligada à causa de doenças como o mal Alzheimer e Parkinson.

Um estudo americano mostrou que o cérebro faz uma espécie de "faxina" das toxinas deixadas para trás após um dia de "trabalho pesado", quando se pensa bastante. A "limpeza" seria uma das principais razões para o sono, segundo os pesquisadores.

O estudo liderado pela pesquisadora Maiken Nedergaard e publicado na revista Science mostrou que as células do cérebro, provavelmente as neuróglia, encolhem, abrindo espaço entre os neurônios, permitindo que um fluido "lave" o cérebro.

A pesquisa do Centro Médico da Universidade de Rochester, no Estado de Nova York, sugere ainda que distúrbios cerebrais podem estar relacionados à "falhas" nesse tipo de "limpeza".

Já se sabe que o sono desempenha um papel importante na fixação da memória e no aprendizado. Os pesquisadores da universidade americana agora acreditam que a "faxina cerebral" é uma das principais razões do sono.

"O cérebro tem energia limitada e precisa escolher entre dois estados funcionais - ou está acordado e atento, ou dormindo e fazendo a faxina", disse Nedergaard.

"É como uma festa em casa. Ou você recebe os convidados, ou limpa a casa. Não dá para fazer os dois ao mesmo tempo", disse.

Bombeamento

O estudo descobriu a "faxina" a partir de uma descoberta anterior, feita no ano passado - a de que existe uma rede de dutos que retira a "sujeira" do cérebro, nomeada pelos cientistas como "sistema glymphatic" (ainda não há tradução do termo em português).

Os pesquisadores observaram o sistema glymphatic de ratos e viram que ele era dez vezes mais ativo durante o sono.

Células do cérebro, provavelmente as neuróglia, encolhem durante o sono, aumentando o espaço entre o tecido cerebral, permitindo o bombeamento de mais fluido e a limpeza das toxinas.

Para a professora Nedergaard, esta é uma função "vital" para se manter vivo, mas aparentemente só ocorre durante o sono.

"O que vou dizer é puramente especulação, mas parece que o cérebro perde muita energia bombeando água nele mesmo, função que é provavelmente incompatível com o processamento de informação", disse.

A professora disse que a dimensão da descoberta só poderá ser medida após testes com humanos.

A BBC ouviu um cientista independente para comentar a descoberta. Neil Stanley disse que "já há dados importantes sobre as razões psicológicas para

dormir, como memória e aprendizado".

"Mas esta (faxina) é uma razão química e física de verdade, algo importante", disse.

Doenças que levam à perda de células cerebrais, com as doenças de Parkinson e Alzheimer, surgem com a disseminação de proteínas danificadas no cérebro.

Os pesquisadores sugerem que problemas no mecanismo de limpeza do cérebro podem estar relacionados a estas doenças, mas alertam que ainda é necessário mais pesquisa.

Fonte: http://www.bbc.co.uk/portuguese/noticias/2013/10/131016_sono_cerebro_enzima_mm.shtml



Fabricação de Alianças e Anéis,
Cordões e Pulseiras
Consertos e Joias em geral.
Amolam-se Alicates de unha.

27 3258-4452
danii-sandra@hotmail.com

Av. Presidente Vargas, 308 - Centro
João Neiva - ES - CEP 29.680-000





BELLA MÚSICA

Produção musical para eventos

Grupos musicais diversos para casamentos, bodas, aniversários, formaturas e eventos em geral.

Hugo Gomes
Cel.: (27) 9722-7889 / 8181-0908
Rua Arnulfo Neves - 150 - Ed. Antônio Tessarolo Neto - Sala 2
bellamusica.es@gmail.com

Fotos dos Leitores



Silvia Brógio mãe do bebê Diz:

Meu presentinho de Deus!

"Não há no mundo, pessoa mais especial do que você pra mim, te amo muito filho".

Eduardo Carvalho Brógio

Pedro de Bortoli Delunardo

"Alegria da mamãe Silvana e Papai Nem".

Xodó da Família!



Brenda (A Princesinha da Família)

No dia 03 de setembro de 2013 nasceu Brenda Pegoretti Belloti, filha de Vanderlei Belloti e Mônica Pegoretti Belloti.

Nayara Oliveira de Moura

Aniversariou dia 10/09, formando em Direito em Dezembro/2013.

Irá casar em março de 2014 com Vagner Rui Barbosa.

Recebe os parabéns de seus pais - pela luta, perseverança e principalmente pela humildade e obediência. "te amamos muito filha."

Raimunda & Hildo



Tenha suas fotos publicadas na revista, **entre em contato,**
e-mail: revista@eutevi.com

Linguagem das TARJAS DOS REMÉDIOS

Para imediata compreensão do risco e do grau de necessidade da prescrição médica os medicamentos são distinguidos com uma linguagem de tarjas impressas em suas embalagens.

Tarja Preta: a tarja preta informa que o medicamento é de alto risco, não pode ser usado sem prescrição médica e que só podem ser vendidos com apresentação da receita.

As receitas destes tipos de medicamento ficam retidas nos estabelecimentos distribuidores do medicamento e são recolhidas, periodicamente, pelos serviços públicos de saúde.

Tarja Vermelha: o medicamento com tarja vermelha é de menor risco, ou seja, embora também seja vendido apenas com receita médica, não representa risco de vida, mas apenas de efeitos colaterais.

Ainda que o consumidor possua o medicamento em casa, ou consiga adquiri-lo independente de apresentar receita médica, é importante que obtenha orientação médica para utilizá-lo, pois, mesmo sendo recomendado para alguns tipos de doenças seus efeitos podem agravar outras áreas da saúde.

Sem Tarja: a ausência de tarja não é um indicador de que o medicamento possa ser usado sem contraindicação, mas apenas que pode ser vendido sem a apresentação da receita médica, assim, o consumidor deve manter os mesmos cuidados recomendados para os demais medicamentos com tarja.

Algumas Recomendações

Os medicamentos devem ser:

- Mantidos fora do alcance de crianças e animais domésticos para evitar intoxicações;
- Comparados com balas ou sucos quando forem administrados às crianças;
- Guardados em locais frescos, arejados, bem ventilados e protegidos da luz e umidade. Nunca em cima de geladeira, armários de banheiros ou junto com alimentos.

Presta Atenção

- As embalagens nunca devem ser reaproveitadas;
- As sobras de medicamentos utilizados devem ser jogadas fora, principalmente antibiótico, colírio, remédio nasal e otológico;
- Os pacientes que usam mais de um medicamento ao mesmo tempo, não devem deixá-los fora da embalagem para evitar confusões;
- Nunca se deve usar medicamentos sem receita médica, mesmo que ele já tenha sido receitado numa ocasião anterior;
- Nunca se deve utilizar a mesma receita mais vezes, sem o conhecimento do médico;
- O medicamento precisa de tempo para agir. É absolutamente errado imaginar que aumentando a dose do medicamento o efeito será mais rápido.

do. Pelo contrário, esta atitude poderá resultar em consequências graves para a saúde do usuário;

- Não se deve usar quaisquer medicamentos com base em propaganda veiculadas em jornais, tvs e rádios. Os medicamentos só serão úteis quando o organismo realmente precisa deles, se usados corretamente e com equilíbrio;

- O consumidor nunca deverá insistir com o médico para que ele receite um determinado medicamento. O médico sempre sabe qual o remédio mais adequado ao paciente;

- O medicamento indicado deve ser tomado durante todo o período estabelecido pelo médico;

- O paciente não pode mudar a forma de tomar e nem interromper o tratamento sem conhecimento do médico;

- No caso de antibióticos, o perfeito cumprimento do tratamento deverá ser ainda mais rigoroso, pois se eles não forem tomados adequadamente além de não curar, perderão o efeito quando forem novamente necessários;

- As mulheres em fase de amamentação, os idosos e crianças devem ter maior cuidado ao usar medicamentos;

- As mulheres grávidas, só devem usar medicamentos com acompanhamento médico;

- Se durante o tratamento, o medicamento provocar alguma reação que não foi alertada pelo médico, ele deve ser avisado imediatamente.

Fonte: Saudes.com



**DROGARIA
FUTURA**

UMA FARMÁCIA AMIGA, PERTO DE VOCÊ.

Entregas: 3258-2500



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



As melhores
essências do
mercado
a um preço justo.

**UP!
E S S Ê N C I A**



Nathan Rodrigues
Cel.: (27) 9724-5453
nathanlr16@hotmail.com



Salve salve nobres Cavaleiros e Donzelas!

A Saga *Maretenebrae* comentada pelo Autor

M*aretenebrae* é uma saga épica que conta a trajetória de sete cidadãos do reino de Sieghard logo após sua costa ser invadida por uma desconhecida força inimiga vinda do Além-Mar.

A palavra *Maretenebrae* vem do latim Mare et Tenebrae, cuja tradução é “Mar e Treva”, e dá nome ao oceano negro que abraça as terras siegardas e as separa do mundo exterior. É impiedoso e cruel com quem tenta navegar em suas águas. No entanto, de alguma forma as forças inimigas conseguiram chegar a Sieghard.

Esse e muitos outros mistérios permeiam a saga enquanto seus protagonistas tentam sobreviver em meio a uma nação devastada pela guerra. Juntos, acabam por descobrir que são as peças principais de um grande plano divino arquitetado por Destino, o deus maior de todos os homens.

Filosofia e religião se entrelaçam nesta história na

qual a pergunta “Somos donos de nosso próprio destino?” é frequentemente posta em discussão. Se tudo já está escrito por Deus, por que ainda lutamos para mudar alguma coisa?

Paralelamente a esta questão, o livro também aborda a questão do bem e do mal de uma maneira diferente, buscando relativizar o conceito. O principal exemplo disso são os personagens que possuem características ruins e boas ao mesmo tempo, sendo representados, cada um, por um pecado capital e uma virtude cardinal.

Maretenebrae é, sobretudo, uma obra para um jovem pensador que quer não só ler algo para se entreter, mas também para refletir. Nós, autores, esperamos muito que gostem e que acompanhem de perto a saga de nossos queridos aventureiros em busca da salvação do reino de Sieghard!

Que a Ordem os Guie!



Autor da aventura épica “A Queda de Sieghard”, o capixaba natural de Cachoeiro de Itapemirim Luiz Paulo Faustini publicou em Dezembro de 2011 o primeiro volume da saga *Maretenebrae*, que tem segunda edição prevista para Dezembro deste ano.

Engenheiro mecânico por formação e músico por lazer, Faustini compõe a trilha sonora do livro e disponibiliza o conteúdo no blog. Para conhecer mais sobre a saga, visite:

<http://maretenebrae.blogspot.com>

CINEMA

LANÇAMENTOS



7 DE MARÇO DE 2014



25 DE JULHO DE 2014



23 DE MAIO DE 2014



JOGOS VORAZES - EM CHAMAS

15 de novembro de 2013 (2h26min)

Dirigido por Francis Lawrence

Com Jennifer Lawrence, Liam Hemsworth, Josh Hutcherson

Gênero Ação, Drama, Ficção científica
Nacionalidade: EUA

Sinopse e detalhes:

Este é o segundo volume da trilogia Jogos Vorazes, baseada nos romances de Suzanne Collins. A saga relata a aventura de Katniss (Jennifer Lawrence), jovem escolhida para participar aos "jogos vorazes", espécie de reality show em que um adolescente de cada distrito de Panem, considerado como "tributo", deve lutar com os demais até que apenas um saia vivo. Neste segundo episódio da série, após a afronta de Katniss à organização dos jogos, ela deverá enfrentar a forte represália do governo local, lutando não apenas por sua vida, mas por toda a população de Panem.



THOR: O MUNDO SOMBRIO

1 de novembro de 2013 (1h52min)

Dirigido por: Alan Taylor

Com: Chris Hemsworth, Natalie Portman, Tom Hiddleston

Gênero: Ação, Fantasia

Nacionalidade: EUA

Sinopse :

Thor (Chris Hemsworth) e Jane Foster (Natalie Portman) terão que se adap-

tar a nova dinâmica intergaláctica, causada pela ausência de Odin (Anthony Hopkins). A trama será passada nos Nove Mundos presentes na mitologia nórdica. A direção será de Alan Taylor (Game of Thrones), que assumiu a função após a desistência de Patty Jenkins, que abandonou o barco alegando divergências criativas.



O HOBBIT: A DESOLAÇÃO DE SMAUG

13 de dezembro de 2013

Dirigido por: Peter Jackson

Com: Benedict Cumberbatch, Cate Blanchett, Luke Evans

Gênero: Fantasia, Aventura, Ação

Nacionalidade: EUA, Nova Zelândia

Sinopse e detalhes:

Retrata as aventuras de Bilbo Bolseiro, um pacífico hobbit, que ao lado de um grupo de anões e de Gandalf, tentará recuperar o tesouro tomado pelo dragão Smaug. Durante esta jornada, ele se depara com o anel de poder possuído por Gollum.



Ferramentas
para gestão



Finanças



Profissional
em AutoCad 2d e 3d



Administração
Geral



Webdesign e
editoração Gráfica



Logística



Marketing



Operador de
computador

thecnoCOMP

Soluções e Treinamentos



Acredite, você tem forças para chegar onde quiser. Basta querer.

SUCESSO

PROFISSIONAL

Rua Negri Orestes, 187, Centro, João Neiva-ES, CEP 29.680-000

Tel.: (27) 3258-1028

atendimento@tcomp.com.br

Skype: tcomp.tcomp1

www.tcomp.com.br