

Revista

# EuTeVi

www.eutevi.com

Ano 1 - Edição 3 - Dezembro/2013 & Janeiro/2014

Reinauguração do site



**Moda**

E é chegado Dezembro



**Dicas**

para organizar seu casamento



**Ensaio fotográfico**

Clara Campagnaro

**POR QUE REPROVAR  
NÃO FUNCIONA?**



LEIA A REVISTA EUTEVI EM SEU CELULAR,  
TABLET OU COMPUTADOR.  
[WWW.EUTEVI.COM](http://WWW.EUTEVI.COM)

# Sumário

## Editorial

### Prezado leitor,

É com grande alegria que apresentamos o nosso veículo de comunicação adicional, o site [www.EuTeVi.com](http://www.EuTeVi.com) "Publicidade ágil e impactante", totalmente reformulado e moderno, acesse e conheça.

Suzana Bitti escreveu novamente para a revista e falou sobre Coach, temos certeza que a informação contida na matéria contribuirá para seu desenvolvimento pessoal e profissional, dada a importância do Coach.

Não pense que deixaríamos você fazer feio nas festas de final de ano, a designer de moda Aline Moreira Freitas, trará dicas de looks para a ocasião.

Nas festas de final de ano, muita comida e guloseimas diversas poderão te desviar de sua dieta, é aí que entra a nutricionista Tamiris Perovano, com dicas de como não deixar de aproveitar a ocasião e ainda assim não desviar de meses de dieta. Se você, por antecipação, deseja evitar uma recaída, esta matéria te ajudará.

Estamos praticamente na reta final do ano, agradecemos a todos os mantenedores da revista, anunciantes, colaboradores e leitores pelo apoio e confiança que demonstraram em nossa equipe.

No próximo ano a revista EuTeVi continuará a dar visibilidade publicitária a seu negócio, para que este seja conhecido, visto e divulgado amplamente.

**Boa Leitura**



**Página**

**06**

Festa de fim de ano...

CÂNCER DE  
**PRÓSTATA**

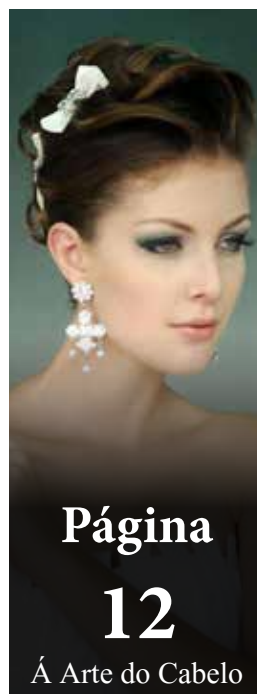
A gente precisa

**TOCAR**  
nesse assunto

**Página**

**16**

Novembro Azul



**Página**

**12**

À Arte do Cabelo



**Página**

**24**

Automedicação



**Página**

**11**

Ensaio Fotográfico



**Página**

**20**

Acesso por cordas...

## 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:

Wensley Ribeiro, Ermeson Ribeiro, Giovana Costa Ribeiro, Antônio Rogério da Silva, Jean Masiero, Weverton Lemos Azevedo, Tatiani Mai, Aline Moreira Freitas, Tamiris Perovano, Amanda C. Passos e Suzana Bitti.

**Revisão Ortográfica:** Tatiani Mai.

**Fotografias:** Jean Masiero.

**Edição nº 3:** Dezembro/2013 & Janeiro/2014

# 5 Motivos para anunciar

na Revista **EuTeVi**

**Maior Visibilidade  
para o seu produto;**

**Amplo Alcance;**

**Alto Impacto;**

**Credibilidade;**

**Envolvimento.**



**Contato**

**Cel.: (27) 99959-9332**



# Reinauguração do Site EuTeVi

É com enorme satisfação que anunciamos a reinauguração do site EuTeVi - [www.EuTeVi.com](http://www.EuTeVi.com) "Publicidade ágil e impactante".

O site oferece acesso aos produtos e serviços de nossos anunciantes de forma rápida e abrangente. Criar um ambiente visivelmente moderno foi a nossa preocupação, equipe responsável pelo desenvolvimento do site EuTeVi, buscamos proporcionar praticidade e simplicidade ao visitante.

**Agora, você poderá divulgar na revista e no site!**

**Acesse [www.EuTeVi.com](http://www.EuTeVi.com)**

**"Cadastre seu e-mail no site EuTeVi e concorra a PRÊMIOS".**

Reciba novidades  
Cadastre seu e-mail em nossa newsletter:

Seu nome  Seu e-mail

**EuTeVi**  
Publicidade ágil e impactante

**UP! ESSÊNCIA**  
As melhores essências do mercado a um preço justo.

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

Home Agenda Guia Comercial Eventos Vídeos Revista EuTeVi Contato

Faça a busca por todo o site

**QUERO MELHORAR MINHA EMPRESA**

Seja um empreendedor bem-sucedido

Qual a maneira certa de escovar os Dentes?  
Saúde: Emagreça de forma saudável e natural  
10 dicas para aproveitar e cuidar das baterias de sua câmera Fotográfica.  
[Listar todas as notícias](#)

**Revista EuTeVi**  
www.eutevi.com/revista Ano 1 - Edição 2 - Novembro/2013

**ASSÉDIO Sexual** no trabalho

Casamento de **Raynor & Brenda**

**Versão Online**  
Clique e faça o download

# É Natal!



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

**P**ensei em mostrar uma matéria sobre como deixar sua casa linda nesta data tão especial, mas pensando bem, achei melhor lhe falar do verdadeiro sentido do Natal.

O comércio se enfeita. As famílias se reúnem. Tudo é Natal! A alegria se estampa no rosto de todos, desde ao menino, que contempla deslumbrado as vitrines para ele inalcançável, até os vinhos, tias, mães, pais, que fazem sorrir os familiares com pacotes coloridos e bombons nunca vistos. É Natal!

Natal é a festa mais "sentida" pelo povo cristão. Sentida, mas na maioria das vezes não "entendida".

No Natal o foco tem que ser Jesus, unicamente Jesus.

Lucas narra no capítulo 2 do seu evangelho que José e Maria não encontraram lugar em Belém. A cidade estava

cheia de gente, e todas as hospedarias estavam lotadas. A hora de Jesus nascer havia chegado, e por não ter encontrado espaço entre os homens para nascer, Ele nasceu numa estrebaria, um abrigo de animais. O Filho de Deus, o Rei dos reis não nasceu num palácio, mas numa manjedoura. Não nasceu num berço de ouro, mas num berço de palha.

A mensagem natalina que vem do céu não tem o seu foco nos anjos nem em Maria, mas somente em Jesus.

### Três verdades são aqui destacadas:

1ª) Jesus é o Salvador - "...é que hoje vos nasceu, na cidade de Davi, o Salvador..." (Lc 2.11). Podemos dizer que temos duas afirmações maravilhosas aqui: a primeira delas é que Deus cumpre a sua Palavra. Jesus deveria nascer em Belém, na cidade de Davi. A profecia deveria se cumprir. A segunda é que Jesus foi anunciado pelo anjo como o Salvador. Ele recebeu o nome de Jesus, que significa Salvador exatamente porque veio para "salvar o povo de seus pecados". Ele nos salva não pelo seu exemplo nem pelos seus ensinamentos, mas pela sua morte.

2ª) Jesus é o Cristo - "...que é Cristo..." (Lc 2.11). O Salvador é o Cristo. Ele é o Messias prometido. Sua vinda não foi acidental. Sua vinda não foi de improviso. Sua vinda foi planejada na eternidade e prometida na história. Os patriarcas falaram de sua vinda. As profecias apontaram para a sua vinda. Todo o Velho Testamento foi uma preparação para a sua vinda. O Messias é o centro da eternidade. É o centro da Bíblia. É o centro da história. Ele é a figura central nos decretos de Deus. Ele é a figura central da igreja.

3ª) Jesus é o Senhor - "...o Senhor..." (Lc 2.11). Jesus é o Salvador, o Messias, o Ungido de Deus. Ele é o "Rei dos reis

e o Senhor dos senhores". Todos os poderes do universo estão em suas mãos. Ele governa as nações e reina soberano e absoluto sobre sua igreja.

Aquela criança que nasceu em Belém tem o centro do universo. Ele é maior do que os reis e presidentes deste mundo. Aos seus pés todos precisam depositar suas coroas como fizeram os reis magos. Precisamos conhecer o Jesus do Natal. Ele é o Salvador do mundo. Ele é o Messias de Deus. Ele é o Senhor do Universo. Glória a Deus nas maiores alturas, e paz na terra aos homens de boa vontade. Aleluia! Jesus nasceu para que através dele tenhamos a vida eterna. Nasceu para cumprir a promessa de ser o Salvador, para morrer por nós, mesmo sendo nós pecadores, para ser o único elo entre nós e Deus.

Deus amou o mundo de tal maneira que deu seu Filho Unigênito para que todo o que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna" (Jo 3.16).

Pois este era e continua sendo o desejo de Deus-Pai: a salvação de toda humanidade:

Que possamos celebrar esse nascimento de forma a arrumarmos primeiro a nossas vidas, pois do que adiante a casa linda e maravilhosa se as nossas vidas não estiverem no centro da vontade de Deus, preparadas para receber o melhor e maior presente de Natal que podemos receber: JESUS!

Esses são os votos de Claudia arquiteta e Construções a todos os amigos, leitores, funcionários e clientes.

**Claudia M. Benichio Duarte**

Fonte: Gazeta online

Ilustração: [images.forwallpaper.com/](http://images.forwallpaper.com/)

*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](mailto:atendimento@claudiaarquitetura.com.br)

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





# Saúde

## Torne sua festa de fim de ano mais saudável

POR TAMIRIS PEROVANO MORO, CRN/ES 09100388

O final de ano chegou e com ele muitas comemorações. Um amigo secreto aqui, um jantarzinho de confraternização da empresa ali e depois ainda têm as ceias de Natal e Ano Novo com a família. Isso tudo é normal, anual e inevitável.

E o seu planejamento alimentar nesse momento, vai por água abaixo? Nada disso, sem pânico ou desânimo. Uma ceia saudável, equilibrada e gostosa é possível, sim! Sem que tenha que por tudo a perder. Para isso seguem abaixo estratégias bem fáceis de serem seguidas.

### Vamos dividir um evento em fases:

#### Antes:

Manter a regularidade do seu plano alimentar.

Não pule refeições para compensar, isso não funciona.

Nunca vá com fome a uma festividade, faça um pequeno lanche antes, assim se houver atrasos não terá uma compulsão na hora de se servir.

O lanche pode ser igual ao da tarde, que já faz parte do seu plano alimentar. Outra dica de lanche legal é usar 2 colheres de sopa de aveia, 1 copo de 150ml de leite semi desnatado com 1 fruta (banana ou mamão ou outra de sua preferência) e liquidificar. Esse lanche irá promover saciedade.

Lembre-se: comprometa-se com suas atitudes. É você no comando!

#### Durante:

Em primeiro lugar faça reconhecimento do local e veja o que irão servir. Assim Terá oportunidade de fazer boas e saudáveis escolhas.

Se for necessário informe às pessoas que está passando por um processo de Reeducação Alimentar. Nunca use a palavra dieta! Isso deixa qualquer anfitrião chateado.

Evite os petiscos, e se for jantar, lembre-se de que já fez o lanche antes de ir.

**Montar um prato saudável na Ceia é muito simples.**

#### Divida seu prato em 3 partes:

Na metade direita coloque saladas à base de muitas folhas verdes e frutas, como no Natal o clima é quente aproveite para fazer um prato bem colorido.

Mas cuidado, evite molhos gordurosos, prefira os de iogurte desnatado, ou melhor, use molhos à base de azeite de oliva, limão, vinagre, cebola, orégano, pimenta ou ainda um vinagrete.

A outra metade deve ser dividida novamente, agora em 2 partes. Numa coloque 1 porção de proteína (carne ou ovo) que pode ser 1 fatia do tamanho da palma da sua mão, sem os dedos ou 1 unidade de ovo cozido. É muito raro oferecer peixe nas ceias, mas se for o caso, sua porção pode ser do tamanho da sua mão inteira. Tudo isso assado, é claro! Outro detalhe: Mesmo em churrascos, sempre se pode optar pelas carnes mais magras.

A outra metade reserve para uma porção de carboidrato (que deverá ser do tamanho do punho da sua mão fechada), que pode ser arroz a grega, batatas ou farofa.

Outra dica importante é ter cautela com as oleaginosas (como castanhas e sementes), que embora sejam gorduras saudáveis, também são calóricas. Se optar por comê-las, use o espaço reservado para o carboidrato, um punhado é suficiente.

Não podemos nos esquecer das bebidas alcoólicas, pois são muito calóricas. Jamais beba de estômago vazio e para cada copo de bebida alcoólica 1 copo de água para ir hidratando e desintoxicando.

Coma devagar comece pelas saladas e frutas e saboreie o lindo prato que montou para cuidar da sua saúde.

#### Alguns truques:

- Mantenha seu copo cheio de água ou uma bebida menos calórica.
- Tire o foco da comida, circule mais, converse relaxe e divirta-se!
- Use um prato menor para servir-se.
- Sirva-se e coma sempre primeiro saladas e frutas.

#### Depois:

Se com todas essas dicas você ainda EXAGEROU, seu aparelho digestivo, com certeza, não vai gostar nem um pouco do trabalho extra. O estômago precisa fabricar mais suco gástrico, o fígado mais bile, enquanto o intestino, além de precisar produzir mais suco entérico, ainda ficará com o trânsito mais lento.

Então comece já a Desintoxicação:

- Hidrate sempre: água pura, chás (camomila, boldo, cidreira, erva doce, etc);
- Coma frutas com casca e bagaço;
- Utilize de Sucos de frutas (água de coco, limão, abacaxi, maçã);
- Coma mais saladas de folhas diversas;
- Evite o café, pois prejudica a desintoxicação;
- Nesse dia evite doces, comidas gordurosas e excesso de sal;
- Restrinja leites e derivados e produtos à base de farinha de trigo refinado.

As fibras também auxiliam no processo de desintoxicação, por isso fibras solúveis como: semente de linhaça, farelo de aveia, arroz integral ou pão integral deverão estar presentes nesse momento.

#### SUCO DESINTOXICANTE:

Bata no liquidificador ou centrífuga 1 folha de couve-manteiga, 1 fatia de abacaxi, 2 colheres de talo de agrião, suco de 1 limão, 1 pedaço pequeno de gengibre, 1 colher de sobremesa de capim-cidreira e água mineral gelada a gosto.

**BOAS FESTAS! Com esses cuidados, com certeza elas serão saudáveis e gostosas!**



Tamiris M<sup>o</sup> 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

# Saúde Bucal

**P**ara que o indivíduo desenvolva dentes resistentes e gengivas saudáveis é necessário que ele tenha uma alimentação equilibrada.

Uma alimentação balanceada dá aos tecidos da gengiva e dos dentes os nutrientes e minerais de que necessitam para permanecerem fortes e resistirem a infecções que podem levar à gengivite. Além disso, os alimentos fibrosos (como as verduras e frutas) ajudam a limpar os dentes e tecidos gengivais. Os alimentos moles e pegajosos tendem a ficar presos entre os dentes, produzindo mais placa bacte-

riana.

A alimentação deve conter uma ampla variedade de vitaminas e sais minerais, cálcio, fósforo e níveis adequados de flúor.

Assim como o flúor é o maior protetor dos dentes, as guloseimas são seu maior inimigo.

Os açúcares e amidos que fazem parte de vários tipos de lanches como bolachas, biscoitos, doces, frutas secas, refrigerantes e batata frita combinam-se com a placa bacteriana produzindo substâncias ácidas. Estas substâncias atacam o esmalte e podem formar cáries.

Quando você consome alimentos e bebidas que contêm açúcar e amido, as bactérias da placa produzem ácidos que atacam seus dentes durante 20 minutos ou mais. Para reduzir o dano ao esmalte dos dentes, limite o consumo de alimentos e bebidas entre as principais refeições. E quando você comer entre as refeições, escolha alimentos nutritivos como queijo, verduras cruas, iogurte natural ou frutas.

**Fonte:** <http://www.vocesabia.net/saude/saude-bucal/>

## Dicas ajudam a saúde bucal mesmo na loucura do dia a dia

**A** realidade pode não permitir que a boca seja cuidada como deveria. Na hora do almoço, quase não dá tempo de escovar os dentes, quanto mais passar fio dental, limpador de língua, enxaguante. É importante deixar claro que este seria o cenário ideal para manter a saúde bucal impecável.

Mas, para aqueles momentos de emergência, algumas dicas do cirurgião-dentista, Artur Cerri, coordenador da Escola de Aperfeiçoamento Profissional da APCD (Associação Paulista de Cirurgiões-Dentistas), podem ajudar a improvisar e diminuir as chances de as bactérias se multiplicarem e deixarem o ambiente propício para a instalação de doenças orais.

- Enxague a boca diversas vezes com água, como se estivesse fazendo bochechos. Essa medida vai remover

alguns detritos alimentares, diminuir a acidez e melhorar o hálito;

- Mastigue uma goma de mascar sem açúcar, que é fácil de encontrar para comprar. A goma vai estimular a salivagem e ajudar na limpeza dos dentes e no hálito;

- A maçã também é uma boa opção. Fácil de encontrar, ajuda na limpeza dos dentes, pois age como adstringente e tem poucas calorias, assim como a melancia que tem pouca fibra e bastante água, o que, em uma emergência, ajuda a limpar os dentes. Com o melão acontece o mesmo;

- Evite comer doces, pois isso vai provocar acidez, colaborar com o mau hálito, além da desagradável possibilidade de ficar restos de doces aderidos aos dentes;

- Muitos restaurantes possuem no banheiro enxaguantes bucais. Não havendo outra possibilidade, use esses

produtos, sem se esquecer de primeiro enxaguar a boca com bastante água;

- Em nenhuma hipótese use palito de dente. Além de ser constrangedor, não vai resolver o problema. Pode até remover os grandes cacos de alimento, mas pode machucar a gengiva e provocar sangramento, além do risco de quebrar no meio dos dentes. O mesmo ocorre com as linhas;

- A maior parte das bactérias fica instalada na parte de cima da língua. Por isso, sempre que escovar os dentes, lembre-se de escovar também a língua. Essas bactérias com tempo provocam halitose (mau hálito). Em situações de emergência, para limpar a língua, é possível passar uma gaze enrolada nos dedos ou mesmo algodão.

**Fonte:** <http://saude.terra.com.br/>



### 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](mailto:kleysonfv@hotmail.com)



# Reprovar ou não reprovar eis a questão?

Por que reprovar não funciona?



## REPROVAR OU NÃO REPROVAR?

A reprovação ganhou novo fôlego no debate educacional brasileiro. Em meados de agosto o prefeito do município de São Paulo, Fernando Haddad, anunciou o programa "Mais Educação São Paulo". Se a proposta original for mantida, a partir de 2014, a reprovação poderá acontecer em cinco momentos diferentes do ensino fundamental, ao invés de dois, como ocorre há 21 anos na rede paulistana de ensino.

A defesa da reprovação possui inúmeros significados, em geral alheios à questão da aprendizagem. Não é raro presenciar ex-alunos que tiveram dificuldades de aprendizagem e histórico de reprovação fazendo defesa de sua escola autoritária, excludente e cruel. Em seu exame particular do passado concluem que sofreram, mas venceram, e se foi assim com eles, porque as crianças e os adolescentes de hoje não podem passar pelo mesmo? Nem chegam a considerar que uma escola boa e justa poderia ter lhes propiciado instrumentos melhores de preparação para a vida.

A disciplina, elemento central da vida, é filha do engajamento, não do castigo. Educar é estimular o aluno, construir sentido, estabelecer vínculos, desenvolver valores e exercitar os raciocínios lógico, analítico e crítico.

A questão é que a reprovação como medida pedagógica contraria a razão. O fracasso não estimula ninguém a aprender, muito menos a estigmatização. Insistir na repetição de um conteúdo por mais um ano escolar não é uma estratégia pedagógica eficaz. Além de sofrer o constrangimento de ficar novamente no mesmo ano

de escolaridade, o aluno repetente acaba sendo obrigado a conviver com colegas mais novos, mobilizados por interesses distintos, o que é ruim tanto para ele como para os demais.

Em termos de políticas públicas, o apoio à reprovação resulta da rejeição social à política de progressão continuada, popularmente conhecida como aprovação automática. Ela parte do comprovado pressuposto de que todos têm capacidade de aprender, em qualquer fase da vida, mas de diferentes formas e em tempos distintos. Nenhuma sala de aula é homogênea.

No Brasil são raros os exemplos de boa aplicação da progressão continuada. Invariavelmente, ela exige esforços contínuos para a garantia da aprendizagem, como o estabelecimento de uma clara e inteligente política curricular, o apoio e acompanha-

mento cotidiano aos professores e estudantes, a fixação dos docentes em apenas uma unidade escolar – favorecendo o trabalho em equipe –, a adequação do número de alunos por turma e a implantação da educação em tempo integral.

Também é necessário que o trabalho de reforço no contra turno envolva o uso de metodologias inovadoras, capazes de engajar e mobilizar professores e estudantes, dando condições para uma abordagem mais individualizada. Ademais, é preciso articular as políticas educacionais com as políticas de cultura, esporte, saúde e mobilidade urbana, especialmente em regiões com alta vulnerabilidade socioeconômica e civil.

Em casa, invariavelmente, as famílias percebem que suas crianças e adolescentes não aprendem. E isso é tanto frustrante quanto revoltante. Contudo, a retomada da reprovação não será remédio eficaz para esse problema. Antes, é preciso oferecer meios claros e efetivos para garantir a exigibilidade da qualidade da educação por parte das famílias. Além de estimular a participação dos familiares na gestão escolar.

### Aluno estigmatizado

*Para Vitor Paro, "a sociedade brasileira parece supor que passar para a série seguinte sem saber é pior do que não saber e continuar na mesma série, com o agravante do aluno ser estigmatizado e ferido em autostima."*

A questão, portanto, não é reprovar ou aprovar, o desafio é garantir que o aluno aprenda. E para isso, o caminho correto, porém trabalhoso, é instituir com seriedade e honestidade a política de ciclos.

**JASPER STUDIO**

**Serviços:**

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

**Tel 27- 3258-3895**

**E-mail:jasperstudio10@hotmail.com**





## O ENSOPADO

**N**ovamente Maretebrae fazia mais uma vítima. Eram poucos os que sobreviviam à ira do Grande Mar. Os que conseguiram, sempre voltavam à mesma costa de onde se lançaram. As intrépidas caravelas, no entanto, todas acabavam destroçadas em meio às escarpas pontiagudas.

Mas com ele foi diferente.

O Grande Mar teria se entregue ao desespero do navegante? Ou seria mais um capricho de Destino?

Murchadh – era esse o nome daquele marinheiro que havia tentado cruzar as impiedosas águas negras de Maretebrae – foi mais um de centenas que fugiram em seus pequenos barcos a fim de escapar da guerra que assolava seu reino, Sieghard.

Exausto e desidratado, Murchadh não imaginaria que chegaria a terras firmes. Já tinha entregado sua alma a todos os deuses da Ordem desde o naufrágio. Abriu seus olhos, sentiu suas mãos nas areias escuras da praia. Exalou o cheiro da maresia misturada com a umidade vinda das brumas que encobria toda uma região de pedras marrom-acinzentadas. *Estou vivo*, pensou. Mas a primeira visão que teve não deixava claro se este fato seria uma benção ou não. Por Ieovaris, onde estou?

Por horas, Murchadh caminhou en-

tre cascalhos e pedregulhos. Sentia frio, e suave ao mesmo tempo. Suas roupas úmidas e rasgadas apenas serviam para piorar a situação. Seus pés doíam mais a cada passo. Contudo, para o náufrago, ter resistido ao Grande Mar foi sua maior provação.

E foi assim, com esse pensamento, que ele chegou ao início de uma imensa floresta de pinheiros.

E também, ao casebre.

Com os braços cruzados e os ombros recolhidos de frio, Murchadh se aproximou da construção. Não foi difícil para ele constatar que era uma casa rústica de barro com dois pavimentos, mesmo que, estranhamente, as janelas estivessem situadas apenas no primeiro. Também, não demorou muito para que descobrisse o porquê dessa peculiaridade.

A casa era de uma senhora – certamente com mais de 50 verões de idade – que prontamente acolheu o forasteiro, apesar de não falar a sua língua. Sua pele muito clara e suas orelhas pontudas o incomodavam. Mas depois de tomar um ensopado de algum animal de sabor desconhecido, seu incômodo passou rapidamente.

A noite caiu não muito depois da chegada de Murchadh ao casebre, e, assim que a senhora adormeceu, estranhos sons se iniciaram no segundo pavimento. Pareciam ratos, mas Murchadh

não se deu por convencido. Destemido como era, levantou de seu leito, acendeu uma tocha e foi averiguar. Abriu o alçapão que dava acesso ao sótão e enfiou a cabeça de uma só vez pelo vão, dando de cara com pequenas criaturas de pele negra, orelhas como a da anfitriã e longos narizes pontudos. Eles se protegiam da luz desesperadamente. Alguns já estavam caídos ao chão, mortos. Os mais distantes se exauriam de modo lento. Até que nenhum mais sobrou em pé.

E foi assim que Murchadh descobriu porque o segundo pavimento não tinha janelas.

A senhora da casa chegou logo a seguir ao acontecido, e o seu inquilino, ao avistá-la, arregalou os olhos com um frio na espinha e o coração palpitando. Se ele tinha acabado de matar seus filhos, ou, quem sabe, seus maridos, Murchadh não poderia saber. Afinal, o que ou quem eram aquelas criaturas?

Enfim, para o viajante, esta pergunta nunca foi respondida. Para a senhora da casa, no entanto, aquela situação a incomodou. Mas depois de preparar um ensopado do animal de sabor desconhecido, seu incômodo passou rapidamente.

Desta vez, o ensopado lembrava vagamente o mar.

(Crônicas do Grande Mar, c. I, Anais de Sieghard, seção X)



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 *Maretebrae*, 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://maretebrae.blogspot.com>





## E É CHEGADO DEZEMBRO...

POR ALINE MOREIRA FREITAS, designer de moda

**Ú**ltimo mês do ano, festas de fim de ano, aí você já pensa, lá vem aquelas mesmas dicas de look pro Natal e look pra virada do ano. Eu também já estou cheia das mesmas coisas sempre, então resolvi mudar o foco para as nossas malas de viagem!! (no meio da mala a gente coloca os looks pras tais festas). A dica básica é: EVITE OS EXCESSOS!



A mala sempre começa pelo planejamento com as perguntas básicas:

- Para onde vou?
- Como é o clima?
- Quantos dias?

Ok, respondendo as perguntas você já vai separando tudo que precisará.

O que você usa mais, saias, shorts ou vestidos? A partir dessa pergunta você já consegue elaborar os looks, por exemplo, na minha mala para um mês na praia sempre tem 5 shorts (2 jeans, um branco, um estampado e um de cor) uma mini saia, uma saia longa, 2 vestidos curtos, um vestido longo e aproximadamente 15 blusas (variando entre peças básicas pro dia a dia e peças pra sair). Isso porque eu prefiro short,

se você prefere saias, coloque mais saias e menos shorts e assim sucessivamente.



Se você for pra praia ou para o campo, mesmo que seja muito quente, sempre leve um agasalho (essa dica nunca falha!) uma hora ou outra chega uma frente fria e você vai precisar. O mesmo vale para os calçados, lembre se você vai precisar de tênis, ou se vai usar somente chinelo, se for usar salto já separe um salto básico que dê pra vários looks (saltos ocupam bastante espaço na mala) e por aí vai.

Quando a viagem é curta eu separo os looks prontos, dentro de sacolinhas de plástico (aperte até sair todo o ar e feche com durex, ajuda a ocupar menos espaço na mala!) Se for usar biquini, já separe os biquinis pensando se vai usar saída de praia, ou canga, ou se vai de roupa mesmo. Não se esqueça do pijama, de um par de meias e dos produtos de necessidades básicas (xampu, condicionador, desodorante...) Procure levar uma bolsa versátil, que dê, por exemplo, pra ir pra praia e usar no dia a dia. Separe o básico para uma boa maquiagem, acessórios que dê pra todos os looks que você montou e claro,

protetor solar.

Para o look de Natal eu sempre invisto em peças metálicas. Amo usar dourado com verde, ou prata com azul, mas sempre investindo num look mais glamoroso.



Para o look da virada se quiser sair do tradicional branco, também invista nos metálicos e mescle com cores claras. Assim sai do tradicional e fica sofisticado.



De malas prontas?? Boa viagem, divirta-se muito, boas festas e até ano que vem!!





# Bela de João Neiva

Confira as fotos desta beleza, entre em contato para ter suas fotos publicadas na revista ([revista@eutevi.com](mailto:revista@eutevi.com)). Veja todo o ensaio no site [www.EuTeVi.com](http://www.EuTeVi.com)



**Gabriela,**

A bela que  
ilustra a galeria  
de fotos do site  
[EuTeVi.com](http://EuTeVi.com)





# A arte de inventar na busca do diferencial



OS IRMÃOS JEAN E IVAN MASIERO, INOVAM NO SALÃO "Á ARTE DO CABELO".

POR JEAN MASIERO E IVAN MASIERO

**N**ada melhor do que uma ocasião especial na agenda para incentivar a mulher a mudar o look e deixar a essência feminina ainda mais em evidência, investindo na beleza!

Às vezes, nos acomodamos e o tempo vai passando, principalmente quando não tem nenhuma festa empolgante no calendário... Daí percebemos que não mudamos o corte há tempos, que usamos sempre o mesmo cosmético, que estamos precisando (urgeeeentee) aprender a fazer um novo penteado, uma nova "make"!

Em toda mulher, há momentos que bate aquela vontade de correr atrás de novidades para renovar a aparência. E eis que, de repente, enfim, surge um convite inesperado para ser madrinha de casamento ou então

vai se aproximando o tão sonhado dia da festa de formatura ou casamento... Pronto! Um motivo para dar um tempinho na correria e investir um pouco mais em si mesma. Foi pensando em tudo isso que surgiu o Salão 'Á Arte do Cabelo'. Atualizado nas tendências, com o diferencial no atendimento agendado e serviços de excelente qualidade e destaque.

O Salão é de fácil acesso está localizado na Av. Presidente Vargas, Centro, Sala 103. No Prédio do Aluizio Morellato, sob direção dos irmãos Ivan Masiero e Jean Masiero.

**"O nosso desejo é que você encontre aqui tudo o que precisa para brilhar numa festa especial e seja a grande estrela da noite. Aproveite agende seu horário e Arrase!"**

Alguns trabalhos de noivas que realizamos.



## Salão Á Arte do Cabelo

### Especialidades:

Cortes | Coloração | Designer de Sobrancelhas | Hidratação | Plástica Capilar | Botox | Escovas em Geral.

### Químicas:

Alisamento | Relaxamento | Selantes | Mechas | Luzes | Mechas Californianas | Ombre Hair | Transparência | Maquiagem 3D e Penteados | Arrumação de Noivas | Madrinhas | Damas e Debutantes.

"Onde a Beleza e o Estilo Fazem toda Diferença!"

Tel.: (27) 9845-4617 / (27) 9866-1471

Av. Presidente Vargas, Sala 103, Centro, João Neiva-ES





# Bela de João Neiva

Confira as fotos desta beldade, entre em contato para ter suas fotos publicadas na revista (revista@eutevi.com). Veja todo o ensaio no site [www.EuTeVi.com](http://www.EuTeVi.com)



**Clara  
Campagnaro,**

**Olhos:** Verdes

**Hoob:** Gosta de ler  
e malhar nas horas  
vagas

**Natural:** João Neiva

**Roupas e Acessórios:**  
Look Modas

**Apoio:** Cabelo e  
Make Salão Á Arte do  
Cabelo

**Fotografias:** Jean  
Masiero



# Beba água

Nem todo mundo precisa de 2 litros de água por dia. Faça o cálculo

**E**de tanto ser repetida, a ladinha se transformou em um dogma quase inconteste. Por isso resolvemos passar essa história a limpo — e com um respeitável time de especialistas.

Primeira pergunta: como se chegou a essa quantidade de 2 litros? "O corpo de um adulto gasta em 24 horas uma média de 2 litros de água em funções como digestão, respiração, transformação dos nutrientes em energia e também por meio do suor e da urina", contabiliza a nutricionista Tânia Rodrigues, da RG Nutri, em São Paulo. E é desse cálculo de gastos que vem a quantidade de água preconizada.

A ideia é manter a homeostase do corpo, que é o seu estado de equilíbrio. Em outras palavras, o que foi consumido precisa ser repostado. Essa é a tese. Porém, avisam os experts, não convém generalizar. "Cada pessoa deve beber a quantidade adequada para o seu caso e o seu estilo de vida. Afinal, o metabolismo, a estrutura corpórea, o tipo de exercício físico e até o clima são variáveis que precisam ser levadas em conta", lembra o fisiologista Paulo Zogaib, do Hospital Sírio Libanês, em São Paulo, que também é especialista em medicina esportiva. "Há muita diferença entre o gasto de água de quem vive andando na rua e o de uma pessoa que trabalha sentada", compara ele.

"Para definir com mais precisão a quota ideal, a pessoa deve se pesar no começo do dia e depois de duas horas de trabalho. A diferença representa o quanto foi consumido de água nas funções rotineiras", explica Paulo Zogaib. Exemplo: se você perdeu 60 gramas, vai ter que repor 60 ml de água. Ou seja, a cada grama corresponde 1 mililitro. "Quem pratica atividade física deve subir na balança antes e depois da malhação. E, se beber água nesse período, tem que deduzir a quantidade ingerida do resultado final", avisa Flávia Abdallah, nutricionista do Hospital das Clínicas de São Paulo.

Na teoria é tudo muito fácil. Basta

calcular a média de líquido gasto em um dia e repor esse volume. Nem mais nem menos. Nessa conta — o que complica a prática —, some também a água embutida em outras bebidas, como sucos, e nos alimentos. Para ter uma ideia, uma fatia de melancia tem 90% de pura água. "Quem tem uma dieta balanceada e não faz exercício pode cortar aquela recomendação de 1 a 2 litros pela metade", diz Tânia Rodrigues.

A cor da urina é um bom indicador de desidratação, se ela estiver bem clarinha, a hidratação está em dia. Uma coisa é certa: água de menos faz mal. "Quando a desidratação é leve, a evacuação fica mais difícil e o volume de urina diminui", explica Tânia Rodrigues. "Num segundo momento, a pele, os cabelos e os olhos ficam ressecados. O próximo sinal de que o corpo pede água é o aumento do cansaço e da sonolência, a diminuição no poder de concentração, indicando também uma queda no fluxo de oxigênio", acrescenta.

Se é verdade que a falta de líquido pode prejudicar o organismo, também é certo que o excesso não é nada bom. "Água demais pode sobrecarregar o sistema urinário", diz Wroclawski. "O indivíduo acaba tendo que pôr a sobra para fora e a urina leva embora uma quantidade muito grande de sais minerais, vitaminas do complexo B e sódio", acrescenta Tânia Rodrigues.

O corpo humano é composto de 70% a 75% de líquido. Se considerarmos uma pessoa com 70 quilos, isso equivale a 49 litros de água. E todo dia esse indivíduo perde cerca de 3% pela urina, mais 0,8% na transformação dos nutrientes em energia, mais 0,6% pelo suor e 0,5% na respiração.

## Bebeu? Encha a cara... de água

É a mais pura verdade a história de que o precioso líquido diminui a ressaça. No dia seguinte ao porre, o corpo, principalmente o fígado e os rins, fica intoxicado com o álcool. Daí vem aquele mal-estar, acompanhado de um gosto ruim na boca e da sensação de que a cabeça vai explodir. "Quando tomamos muita água, os rins são obrigados

a filtrar o grande fluxo de líquido e isso dilui o álcool que está concentrado, diminuindo os sintomas", explica Tânia Rodrigues.

## Atletas em perigo

Um estudo publicado recentemente pela Universidade Harvard, nos Estados Unidos, e amplamente divulgado pela imprensa, deixou muita gente com medo. Ele dava conta de que água em excesso pode causar hiponatremia, distúrbio que provoca inchaço do estômago, vômito, fadiga extrema, perda de concentração e até a morte. Trata-se de uma combinação perigosa: a perda de sódio pelo suor exagerado durante a prática de esporte e a ação da água em abundância, que dilui ainda mais a substância. Déficit de sódio é coisa séria. O mineral mantém o volume dos líquidos corporais, atua na contração muscular e ajuda a absorver a glicose. A notícia deve alterar os conceitos de hidratação dos atletas — e só deles. Quem faz atividade física normal não corre esse risco, até porque dificilmente vai tomar baldes de água, como fazem os esportistas.

## Hidrate seu filho

As crianças, principalmente, precisam repor a água perdida. No caso dos bebês de até 6 meses, o leite materno é suficiente para garantir a hidratação. Já os maiorezinhos precisam, sim, beber água. Em que quantidade? "Até a adolescência, a necessidade diária varia de 500 mililitros a 1 litro", responde Tânia Rodrigues. Não tem erro: de novo, a cada grama de peso corresponde 1 mililitro de água. Então, se quiser seguir a cartilha da boa hidratação, você tem que pesar seu filho logo ao acordar e depois de algumas horas de atividade. Mas, convenhamos, dá trabalho. Não precisa chegar a tanto. "Basta oferecer água sempre, pois os pequenos correm mais riscos de uma desidratação, já que estão em crescimento, são muito ativos e nem sempre se lembram de pedir água", diz Tânia.

**Fonte:** <http://saude.abril.com.br/edicoes/0356/corpo/beba-agua-715868.shtml?origem=especial-verao>





## Pular "café da manhã traz riscos à Saúde"

**C**om a correria do dia a dia, encontramos cada vez menos tempo para nos preocupar com o café da manhã e, por vezes, preferimos dormir mais a fazer uma refeição equilibrada e com tranquilidade.

É preciso lembrar que, enquanto dormimos, o corpo continua funcionando e, com isso, as reservas energéticas ficam diminuídas. Sendo assim, a alimentação matutina é essencial para abastecer o organismo das perdas que o corpo enfrenta e normalizar o metabolismo.

Segundo Érica Teixeira, nutricionista do Einstein, são muitos os impactos negativos na saúde das pessoas com hábito de "pular" o café da manhã.

Nesta população, existem registros de: maior prevalência de indivíduos com sobrepeso; alteração na constituição corporal em todas as faixas etárias; e riscos para o desenvolvimento de doenças crônicas - como as dislipidemias (níveis elevados ou anormais de lipídios no sangue) e alterações glicêmicas.

"Vale ressaltar que a omissão de refeições implica diretamente nas

escolhas alimentares, pois tendemos a eleger alimentos mais calóricos e gordurosos, em quantidades demasiadas nas próximas refeições", explica Érica.

De acordo com a nutricionista, o café da manhã ideal e equilibrado para qualquer faixa etária deve ter sua composição nutricional em torno de 15% a 30% do valor energético total consumido diariamente, e ser composto com uma porção de cada grupo alimentar - carboidratos, proteínas, gorduras, fibras e minerais. A refeição deve ser feita em até duas horas após acordar.

- Troque os carboidratos refinados, de farinha branca, pelos integrais - pães, biscoitos, cereais, granola, torradas, massas -, que oferecem mais fibras e antioxidantes para a dieta. Além de auxiliar no bom funcionamento intestinal, retardam o esvaziamento gástrico, aumentando a sensação de saciedade;

- Leite e derivados fornecem proteínas (responsáveis pela formação e manutenção dos tecidos) e cálcio, que atua na contração muscular e na regulação de hormônios e anticorpos. Dê preferência ao leite desnatado e aos queijos claros,

como ricota, cottage e do tipo minas;

- Evite o consumo frequente de embutidos. Caso queira incluí-los no café, opte por peito de peru ou blanquet;

- Margarina x manteiga: a manteiga é um alimento de origem animal e possui alto teor de gordura saturada, que é prejudicial à saúde. Já a margarina, possui um teor reduzido deste tipo de gordura e pode ser consumida com moderação;

- Frutas e sucos de frutas naturais fornecem vitaminas e minerais, responsáveis pelo bom funcionamento do intestino, evitando a prisão de ventre, além de controlar a absorção de nutrientes;

- Para aqueles que não conseguem tomar café da manhã em casa, leve ao trabalho lanches reforçados e equilibrados: duas fatias de pão integral com folhas de alface, tomate ou cenoura ralada e queijo branco, frutas inteiras, iogurtes desnatados e barras de cereais.

**Fonte:** <http://www.einstein.br/einstein-saude/nutricao/Paginas/pular-cafe-da-manha-traz-riscos-a-saude.aspx>

NOVEMBRO AZUL

MÊS MUNDIAL DE COMBATE AO  
CÂNCER DE PRÓSTATA E  
DIABETES!

# CÂNCER DE PRÓSTATA

A gente precisa

**TOCAR**  
nesse assunto

*Novembro passou, mas a  
prevenção é contínua.*

## Desmistificando o câncer de próstata

Por Ricardo Caponero

**Q**uais são os exames preventivos para detecção do câncer de próstata e com que idade devem ser realizados? Qual a diferença entre prevenção e rastreamento?

Os exames preventivos para o rastreamento populacional do câncer de próstata devem se iniciar aos 45 anos para os homens com parentes de primeiro grau (pai, filho, irmão) com neoplasia de próstata, e aos 50 anos para os demais homens. Os exames consistem basicamente do exame digital retal (toque retal) e dosagem de PSA (Antígeno prostático específico – um exame de sangue). Rastreamento é a pesquisa por neoplasias na população sem sintomas. Também conhecido como prevenção secundária, cujo o objetivo não é reduzir o número de casos da doença (incidência), mas permitir o diagnóstico em fases precoces, quando a doença não apresenta sintomas. A prevenção primária, por sua vez, tem por objetivo utilizar intervenções que possam reduzir a incidência, ou seja, evitar alguns casos de câncer.

**O início da doença é assintomático. Como podem aparecer os primeiros sintomas?**

Normalmente o câncer de próstata é um achado ocasional em pa-

cientes com outras queixas urológicas não relacionadas ao câncer em si. Quanto ao câncer de próstata, quando sintomático, ele pode provocar a presença de sangue no esperma, dificuldade para urinar ou dor constante, de intensidade crescente.

**Os exames de toque retal e PSA devem ser feitos com qual frequência?**

Anualmente. Nos Estados Unidos, para pacientes com PSA abaixo de 1ng/mL em três dosagens anuais consecutivas, pode-se espaçar a dosagem do PSA para cada 3 anos. O toque retal, no entanto, também serve para diagnosticar tumores do reto e canal anal, por isso ele deve ser realizado anualmente.

**Como é realizado o exame de toque e quanto tempo dura? Existe muita resistência?**

O exame pode ser feito na posição ginecológica, com o paciente deitado de lado com as pernas flexionadas sobre o tórax, ou, o que é mais apropriado, com joelhos e cotovelos apoiados na mesa de exame. Utiliza-se um lubrificante ou anestésico local e o médico introduz o dedo indicador através do ânus e avalia a próstata em busca de alterações de volume, simetria ou consistência.

Embora pareça muito inconven-

niente, o desconforto físico não é tão acentuado, uma vez que as fezes normais têm espessura maior do que a de um dedo indicador. O desconforto é mais psicológico e, por isso, para aliviá-lo, o mais importante é uma conversa franca sobre a importância e real necessidade do exame.

**Os tratamentos podem deixar o homem infértil?**

A cirurgia, a radioterapia e os tratamentos sistêmicos podem causar impotência como evento adverso e raramente a infertilidade.

**A preocupação com a vida sexual é muito frequente?**

Ela varia com a idade e com a história de vida e composição familiar. De qualquer forma, é sempre um aspecto que deve ser discutido abertamente com o paciente.

**A incidência é maior em alguma raça específica?**

Não existem dados brasileiros, mas nos Estados Unidos, a incidência em afro-americanos é quase o dobro da incidência em brancos.

**Como você vê o futuro dos tratamentos do câncer de próstata?**

Ele é extremamente promissor graças ao melhor conhecimento da biologia tumoral e aos novos medicamentos que estão sendo incorporados à prática diária.

Fonte: [www.ladoaladopelavida.org.br/](http://www.ladoaladopelavida.org.br/)



# Negócios

## Formação de preço de venda

**F**atores que devem ser considerados na composição de preços de venda e diferenciais em relação à concorrência

O preço de venda é o valor que deverá cobrir o custo direto da mercadoria, produto ou serviço, as despesas variáveis (como impostos e comissões), as despesas fixas proporcionais (como aluguel, água, luz, telefone e salários), além de permitir a obtenção de um lucro líquido adequado.

Além do aspecto financeiro, a definição do preço de venda deve levar em conta o aspecto mercadológico. O preço deverá estar próximo do praticado pelos concorrentes diretos da mesma categoria de produto e de qualidade. Também devem ser considerados o nível de conhecimento de marca, o tempo de mercado, o volume de vendas já conquistado e a agressividade da concorrência.

Se o preço praticado pelo mercado for menor que o encontrado a partir dos custos internos da empresa, o empresário deverá refazer os cálculos financeiros para avaliar a viabilidade de seu negócio.

Alguns fabricantes estabelecem o preço que a distribuidora deverá praticar junto aos seus clientes, provavelmente indústria ou comércio varejista. Outros apenas oferecem um valor de referência, deixando para a distribuidora a decisão pelo valor de preço que será praticado. Portanto, isto depende da negociação entre fabricantes e distribuidores.

### Exemplo de formação de preço de venda:

- Custo Direto Variável = R\$ 20,00;
- Despesas Variáveis = 7%;
- Despesas Fixas = 30%;
- Lucro Líquido = 8%;
- Preço de Venda = R\$ 20,00 / (100% - 7% - 30% - 8%) = R\$ 20,00 / 55% = R\$ 36,36.

### Demonstrativo do resultado:

- Preço de Venda = R\$ 36,36 (100%);
- Custo Direto Variável = R\$ 20,00 (55%);
- Despesas Variáveis = R\$ 2,54 (7%);
- Despesas Fixas = R\$ 10,91 (30%);
- = Lucro Líquido = R\$ 2,91 (8%).

### Como os clientes encaram a questão do preço?

Muitos empresários acreditam que o preço é o que o cliente considera mais importante na hora da compra. O preço tem, de fato, grande importância, sobretudo quando a concorrência vende produtos similares. Todavia, uma pesquisa sobre perda de clientes realizada em um grande número de lojas revelou que:

- 40% dos consumidores deixam de comprar devido a serviços ruins;
- 25%, porque não vêm nenhuma diferença na loja em que costumam comprar;
- 8,3%, porque os produtos não são encontrados ou não atendem às suas

necessidades;

- 8,3% não compram por causa do preço.

### Recomendações para a formação do preço de venda

- Ao definir o preço de venda, devem ser levadas em conta as particularidades do segmento de atuação;

- É preciso ter um bom planejamento, com metas claras de lucratividade e dimensionamento de capacidade de vendas;

- Não vale a pena entrar no jogo dos concorrentes predatórios, que não conseguem se diferenciar e derrubam os preços. É melhor investir em diferenciais;

- Os estoques podem ser minimizados aumentando a linha de produtos;

- O giro deve ser maximizado. Deve ser dada preferência aos itens que complementem a atual linha trabalhada, aumentando assim as vendas e o giro dos produtos;

- Vale investir em comunicação. Os clientes devem ser informados sobre os novos itens vendidos, que devem ser expostos de forma mais atraente, facilitando a aceitação dos consumidores;

- A linha de produtos deve ser mantida. A interrupção resulta em perda de credibilidade junto aos consumidores;

- A falta de produtos tem de ser evitada. Se necessário, eles devem ser substituídos por similares.

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



## Odontologia Integrada

Dr<sup>a</sup> Camila B. Furieri (CRO/ES 4383)

Dr<sup>o</sup> Wellington Modenese (CRO/ES 2787)

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

Nossa Localização/Contato:

Ibiraçu, Centro, Telefone: (27) 3257-1511



# Como organizar sua festa de Natal

## 5 dicas para organizar a festa de Natal

**V** veja algumas dicas para facilitar a organização da sua festa de natal e evitar imprevistos de última hora:

### Convidados

Faça a lista de convidados com antecedência.

Mesmo que a festa reúna apenas membros da família, não deixe de enviar um convite, até por e-mail. Coloque o horário de início da festa e dos eventos que acontecerão como amigo secreto, gincanas e a própria ceia (nem todo mundo janta à meia noite). Isso evita que os mais atrasadinhos usem alguma desculpa esfarrapada. Aproveite para listar no convite o que cada convidado deve levar, se for o caso.

### Decoração

Que tal ser um pouco mais original nesse natal? Ao invés de bolas, decore a árvore com cópias de fotos divertidas ou momentos importantes da vida de sua família e seus convidados. Além de criativa, a árvore vai inspirar diálo-

gos entre as pessoas, evocando lembranças, histórias e muita emoção.

### Cardápio

Compre os alimentos não perecíveis com a maior antecedência possível e economize dinheiro e tempo, já que nas semanas mais próximas do Natal, todos os estabelecimentos estão lotados e os preços nas alturas.

Que tal preparar pratos e sobremesas individuais para evitar o desperdício no dia seguinte?

### Presentes

Se não quiser gastar demais presentando todos os convidados, recorra ao velho e bom amigo secreto. Assim, todos os participantes receberão alguma lembrança.

Estipule faixas de preço de cada presente que estiver disposto a oferecer para não extrapolar o orçamento ao sair às compras.

Pesquise na internet e compare os preços de pelo menos 3 fornecedores antes de comprar. Para pessoas que

não conhece profundamente o gosto e o tamanho, evite presentes que correm o risco de não servir como roupas e sapatos. Nada mais chato do que ganhar algo que não pode usar.

### Atividades

Planeje algumas atividades que integrem os convidados, principalmente se existirem convidados ainda não muito íntimos de toda sua família.

Exemplo: Caça ao tesouro

Esconda alguns brindes pela casa e faça perguntas aos participantes. Cada acerto tem direito a uma dica de onde está o presente. Repita o processo até alguém encontrar o prêmio. Passe para o prêmio seguinte.

Você pode separar grupos de crianças e adultos e fazer o jogo separadamente.

**Fonte:** <http://www.organizesuavida.com.br/porta2010/materias/ver/381/>

**Fotos:** j.araujo 2005



**Perfil ideal**  
Agência de Emprego e Recursos Humanos

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

Cadastre-se:  
[www.Perfilideal.com.br](http://www.Perfilideal.com.br)



# ELETRÔNICA BRASIL

"A Eletrônica Brasil, vem a público, agradecer a todos os seus clientes e amigos pela preferência na aquisição dos serviços e desejar um Ano Novo repleto de realizações e que 2014 seja para todos um ano abençoado, de muito sucesso e prosperidade. Feliz Natal e Boas Festas!"



Laci Pezente



Gleiciane

Fotos: Leidmar Roni



## 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**

# 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.





"ESTE FOI UM ANO DE ALEGRIAS, TRISTEZAS E REALIZAÇÕES. MAS, O MAIS IMPORTANTE É REFLETIR SOBRE OS ACONTECIMENTOS, A JORNADA DO DIA A DIA, E, CONCLUIR AO FINAL, QUE TIVEMOS UM SALDO DE CRESCIMENTO E APRENDIZADO. AGRADECEMOS A TODOS OS COLABORADORES POR UM ANO DE TRABALHO, COOPERAÇÃO, CONFIANÇA E DEDICAÇÃO. DESEJAMOS QUE ESTE NATAL SEJA O INÍCIO DA CONSTRUÇÃO DE UM CAMINHO DE AMOR, ALEGRIA E DE ESPERANÇA. **FELIZ NATAL E UM PRÓSPERO ANO NOVO!**"



# ESPECIAL COACH

## “A ARTE DE SOPRAR BRASAS”



**SUZANA BITTI**, Terapeuta - Psicanalista e Coach de vida e empresarial.

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

**G**osto muito do título desse livro do escritor Leonardo Wolk. Ele nos inspira a pensar o que vem a ser Coaching. Não é difícil imaginar o que acontece quando sopramos brasas, não?

Assim somos nós com nossos clientes, que em muitos casos eu chamo de pacientes, porque uso Coach em muitos casos de terapia com meus pacientes, que apresentam quadros de obesidade, ansiedade, síndrome do pânico, entre outros distúrbios da emoção. Antes de conhecermos e aplicarmos técnicas, eu entendo que a nossa maior ferramenta de trabalho é o coração. É o firme propósito de ajudar alguém a encontrar e construir seu sonho, fazendo dele uma realidade, através do planejamento

de metas e ações que o façam vislumbrar e perseguir realmente o seu sonho mais almejado.

Ser Coaching é ser formador de líderes. Preparar pessoas, não para manipular, mas para influenciar outras pessoas, ser uma referência para os demais. É ajudar o cliente ou paciente a encontrar o seu centro, buscar o equilíbrio em todas as áreas de sua vida (Roda da Vida) e assim preparar-se para construir e realizar o seu sonho maior, esteja ele onde estiver. Ser capaz de trazer os seus pequenos e grandes sonhos ao alcance de suas mãos. Todos

### TEU SONHO?

É preciso sonhar para viver. E sonhar alto, sonhar grande... Porque todos nós podemos tudo! Basta para isso que tenhamos FOCO e FÉ. Sem isso, o nosso sonho não passa realmente de uma doce ilusão, que se tornará amarga com o tempo, comprometendo a nossa autoimagem, nossa autoestima, tornando-nos seres frustrados, com a sensação de incapacidade diante da vida... Não será o teu caso, caro leitor, que nesse momento está aqui comigo, falando e refletindo sonhos. Os teus sonhos!



### SER COACHING É SER FORMADOR DE LÍDERES

nós devemos ter um sonho. Uma pessoa sem sonho é como uma folha seca ao vento. Vai para onde o vento levar...

Fala-se de Coach pessoal (de vida) e profissional. As regras (neste caso as técnicas) são as mesmas. Todas levam o indivíduo a um único caminho: focar no objetivo e fazer metas para lograr resultados.

**Qual é a tua inspiração? O que te faz feliz de verdade? QUAL É O**

O teu projeto maior de vida... A tua vida, que deve ser plena de sucesso e realização... Para que você tenha felicidade. Para que sinta emoção com a realização dos teus sonhos. A emoção é o único sentimento que nos faz chorar... De alegria.

### Suzana Bitti

Autora do livro “TRANSTORNO BIPOLAR - O céu da pseudo felicidade – O inferno da tristeza profunda”.



## Dúvidas do que servir nas festas de fim de ano?

**A**qui estão algumas sugestões para o seu cardápio

### **Petiscos:**

Em pontos estratégicos do ambiente, disponha algumas vasilhas contendo um mix de castanhas e frutas secas: castanhas portuguesas, nozes, amêndoas, figos, amendoins, castanhas-do-Pará, avelãs, damascos e tâmaras. Sirva, também, salgadinhos que possam ser comidos com a mão, em uma ou duas mordidas, como por exemplo: Torradas com Patê, Canapés, Bruschetta, Bolinho de Bacalhau, Empada de Palmito, Coxinha de Frango, Quibe Frito, dentre outros.

### **Entradas:**

Se for respeitar a tradição e servir as ceias por volta da meia-noite, o aconselhável é optar por refeições leves e saudáveis como, por exem-

plo: Caesar Salad, Tomates Recheados, Maionese Light de Legumes, Tabule, Terrine de Atum, dentre outros.

### **Pratos Principais e Acompanhamentos:**

Existem uma variedade enorme de receitas para compor as ceias de final de ano, desde as mais simples com comidas regionais até as mais sofisticadas da culinária internacional. Se for manter o tradicional, alguns pratos principais são obrigatórios como, por exemplo: Peru de Noel, Lombo Recheado, Cuscuz de Camarão, Chester à Califórnia, Tender Aromático, Pernil Natalino, Bacalhau Mére Noel. E para acompanhar estas deliciosas receitas as opções são: Arroz com Castanhas de Caju, Farofa Natalina, Arroz com Lentilhas, dentre outros.

### **Sobremesas:**

As frutas tradicionais da época como pêssego, ameixa e uva podem ser uma opção light a serem servidas, porém os doces não podem faltar como, por exemplo: Panetone Caseiro, Bolo de Nozes, Rabanadas da Dorita, Crepe de Damasco, Bolo Rei, Chocotone, Pudim de Frutas Cristalizadas, Charlotte Francesa, dentre outros.

### **Bebidas:**

Além das bebidas citadas anteriormente, deixe sobre uma mesa auxiliar jarras com água, garrafa térmica com café, licores e conhaque e sirva também alguns coquetéis como, por exemplo: Coquetel de Champanhe com Frutas, Alexander, Coquetel de Frutas, dentre outras.

**Fonte:** <http://recantodarose.blogspot.com.br/2010/12/ceias-de-natal-e-ano-novo-o-que-servir.html>

# UP!

## ESSÊNCIA

Você usa perfume? Se o perfume é bom imagina a essência!

Produtos altamente de qualidade, certificado da ANVISA, 100% brasileiro!

Fabricados na quinta maior fábrica do mundo na "mane france", perfume com 22% de essência, considerado um "Perfume" de alta qualidade e fixação.

Quantas pessoas você conhece que usa perfume? Já pensou em vender essências para aumentar sua renda? Muitas formas de ganhos e bônus, lucros de no mínimo 100%!

Seja um novo empreendedor da UP.

Não é pirâmide, é a UP ESSÊNCIA revolucionando o mercado brasileiro sendo uma multinacional, VENHA CONFERIR!

"As melhores essências do mercado a um preço justo".

**Nathan Rodrigues**  
Cel.: (27) 9724-5453  
[nathanlr16@hotmail.com](mailto:nathanlr16@hotmail.com)



## Cuidado com a automedicação!

**N**a hora de se medicar, evite tomar remédios por conta própria ou seguir conselhos de amigos ou balconistas de farmácia. A pessoa mais indicada para receitar um medicamento é o médico. A automedicação pode ter efeitos indesejados e imprevisíveis, pois o remédio errado não só não cura como pode piorar a saúde.

Evite comprar medicamentos em feiras, camelôs e em farmácias ou drogarias que você não conheça. Fique atento também com promoções e liquidações,

pois preços muito baixos podem indicar que o medicamento tem origem duvidosa.

Não esqueça de verificar na embalagem do remédio:

- Se consta a data de validade;
- Se o nome do produto pode ser lido facilmente;
- Se não há rasgos, rasuras ou alguma informação que tenha sido apagada ou raspada;
- Se consta o nome do farmacêutico responsável pela fabricação e o número de sua inscrição no Conselho Regional de Farmácia. O registro do farmacêutico responsável deve ser do mesmo Estado em que a fábrica do me-



dicamento está instalada;

- Se consta o número do registro do medicamento no Ministério da Saúde;
- Se o número do lote, que vem impresso na parte de fora, é igual ao que vem impresso no frasco ou na cartela interna;
- Se você suspeitar que o remédio é falsificado, ligue para o Disque Saúde e peça orientação. O número é 0800-611997 e a ligação é gratuita.



**L.C Odontologia**

*Dr.<sup>a</sup> Luciana Cometti*  
CRO 2776-ES

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

**3258-1648 / 9907-3097**



**DROGARIA**  
**FUTURA**

UMA FARMÁCIA AMIGA, PERTO DE VOCÊ.

Entregas: 3258-2500



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



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





# Dicas para organizar seu casamento

POR HUGO GOMES

**O**rganizar um evento pode ser algo muito complexo, e também muito estressante. Pensar cuidadosamente nos detalhes pode ser a diferença que transformará seu evento, festa ou cerimônia, enfim, o seu momento em um sucesso.

**E se esse momento for o seu casamento?**

As dúvidas surgem aos montes, e são tantos detalhes que à primeira vista parece impossível pensar em todos.

Baseado nesse problema comum, nós da "BELLA MUSICA - Produção musical para eventos" preparamos algumas dicas para você:

## Dica 1 - Planeje-se:

O tempo é essencial para que se possa pensar em tudo de uma maneira que não pese no seu bolso. Não é de uma hora para outra, por exemplo, que você conseguirá os melhores orçamentos e/ou os melhores serviços. Lembre-

se, os melhores grupos musicais, buffets, fotógrafos e arrumadores, etc., precisam ser contratados com meses de antecedência.

## Dica 2 - Chame reforços:

Você deve cercar-se de pessoas competentes para que se dividam as tarefas. Nem a pessoa mais atenta do mundo conseguiria pensar em tudo sozinha. Uma ótima opção é ter um cerimonialista e equipe à sua disposição.

## Dica 3 - Noiva, acerte os ponteiros:

O atraso há muito tempo deixou de ser tradição nos casamentos. Hoje em dia, o seu atraso pode ser tido como um sinal de desrespeito àqueles com quem você quer compartilhar sua felicidade.

## Dica 4 - Pense nos seus convidados:

Também é importante lembrar que seu casamento não é um show. Evite criar momentos que não façam parte do roteiro normal de um casamento,

isso pode tornar seu evento muito cansativo. A sua alegria pode vir a ser a tristeza dos seus convidados.

## Dica 5 - Mande bem no inglês:

As músicas internacionais, embora tenham melodias belas, devem ser escolhidas com cuidado. Caso você não tenha domínio da língua em que a música será executada, faça uma pesquisa e encontre sua tradução, para que uma música com mensagem inadequada não seja transmitida em seu evento. Lembre-se: sempre pode haver um parente ou amigo que entenda o outro idioma. Hum... que constrangedor!

## Dica 6 - Festa em ambiente aberto:

O casamento ao ar livre exige muitos cuidados. Por exemplo, você já se preveniu para o caso de chuva? (Consulte a previsão do tempo, e mais, escolha bem a época do ano). Também é necessário que se proporcione equipamentos de som com qualidade diferenciada para esses locais, pois como se sabe, quanto maior o espaço, maior o número de ruídos do ambiente.

**Bom evento!**



## BELLA MUSICA

### Produção musical para eventos

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

#### Confira a satisfação dos nossos clientes:

"Nosso casamento foi a concretização de um sonho. Detalhes que carinhosamente sonhamos tornaram-se realidade durante a cerimônia, e foi a BELLA MUSICA quem transformou as músicas dos nossos sonhos em algo emocionante, belo e real".

Juliana e Ricardo.

"A BELLA MUSICA foi responsável por tornar meu casamento inesquecível. Existem aspectos da cerimônia que não podem dar errado, e escolher a BELLA MUSICA garantiu segurança e tranquilidade no dia mais importante de nossas vidas".

Fabiano e Aline.

**NOSSO  
CONTATO**



**Hugo Gomes**

Cel.: (27) 9722-7889 / 8181-0908

Rua Arnulfo Neves - 150 - Ed. Antônio Tessarolo Netto - Sala 2  
bellamusic.es@gmail.com

*Agende uma visita e escolha as músicas que tornarão seu evento inesquecível.*

## Cutícula bem cuidada, corpo protegido

**Z**elar por essa película protetora colada às nossas unhas ajuda a afastar diversas infecções.

Foi-se o tempo em que manter as unhas bonitas e bem aparadas era uma preocupação meramente estética. Se a maioria das mulheres nunca deixou de prezar por elas, hoje, cada vez mais homens procuram o salão de beleza para ficar com mãos mais asseadas. Acontece que, nessas horas, está em jogo (ou melhor, pode ser jogada fora) uma pequena parte do seu corpo que cumpre um papel nobre: afastar infecções. Essa pequena parte muito importante são as cutículas.

"Sem a cutícula, a pele em volta da unha fica desprotegida, o que propicia a entrada de fungos e bactérias", explica o dermatologista Luis Fernando Tovo, do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo. Entre as infecções mais comuns estão aquelas provocadas por fungos dermatófitos, que adoram umidade e se alimentam de queratina — proteína endurecida en-

contrada na unha, na pele e nos cabelos. A mais recorrente em donas de casa e profissionais que se expõem constantemente à água é a paroníquia, conhecida como unheiro. "A paroníquia é uma inflamação crônica da pele ao redor das unhas, geralmente causada pela levedura *Candida Albicans* ou, ocasionalmente, por bactérias", define o dermatologista Ricardo Romiti, do Hospital das Clínicas de São Paulo.

Para evitar surpresas desagradáveis, desconfie caso sua unha se torne inchada, avermelhada, dolorida, esbranquiçada, opaca, amarelada, espessa, quebradiça ou descolada nas bordas — qualquer um desses sinais pode indicar uma infecção. "As micoses de unha acometem cerca de 20% da população adulta entre 40 e 60 anos", estima a dermatologista Cristina Figueira de Mello, da Universidade Estadual de Campinas, a Unicamp, no interior paulista.

Quanto antes diagnosticado o problema, melhor. O tratamento pode variar de pequenos cuidados — como o uso

de luvas com forro de algodão para proteger as mãos contra a umidade — à ingestão de antifúngicos, que também podem ser utilizados sob a forma de cremes, pomadas, soluções e esmalte. "Para cada caso há uma indicação terapêutica. E a duração do tratamento depende de quanto a unha foi comprometida e se o paciente pode ou não fazer uso dessas medicações", alerta Paulo Velho, professor de dermatologia da Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp.

Apesar dos riscos evidentes, não são poucos aqueles que insistem em eliminar essa película protetora. O correto, no entanto, seria jamais removê-la. "No máximo, pode ser aparada de modo superficial. Retirá-la por completo, nunca", orienta o dermatologista Hamilton Stolf, da Universidade Estadual de São Paulo, a Unesp, em Botucatu, no interior do estado.

**Fonte:** <http://saude.abril.com.br/edicoes/0327/corpo/cuticula-bem-cuidada-corpo-prottegido-589275.shtml?pag=2>



## Venda de Materiais e Execução de Obras

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

**Vinicius:** (27) 9725-5411 / 8100-2430

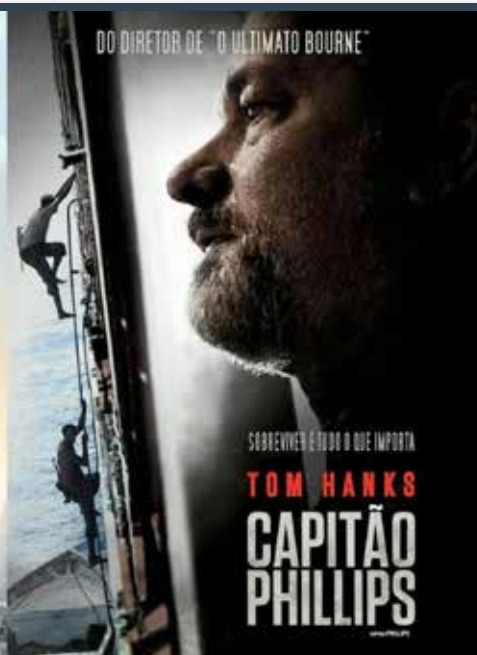
**Durval:** (27) 9823-0655

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





# CINEMA LANÇAMENTOS



# Novo Ultrabook LG. Mais Leveza, Design e Performance.



Ultrabook 14"  
Windows 8  
Intel® Core™ i5,  
SSD 32GB  
HDD 500GB  
Memória 4GB

## R\$ 2.200,00

**Brinde: Roteador**

Obs.: Instalado com Windows 8 + Office + Antivírus



**Computador Celeron Dual Core**  
4 GB Ram  
HD 320

## R\$ 1.347,00

**Brinde: Estabilizador**

Obs.: Instalado com Windows 8 + Office + Antivírus

**Impressora Multifuncional**  
HP DeskJet Advantage 4625W,  
Jato de Tinta - WIRELESS



## R\$ 440,00

AMD Dual Core C60  
Tela 14" LED  
WebCam  
Wireless



## R\$ 1.380,00

**Brinde: Roteador**

Obs.: Instalado com Windows 8 + Office + Antivírus

**kit Upgrade PC Gamers**  
Transforme seu PC

**Alta Performance e Desempenho**

PLACA MÃE GIGABYTE  
MEMÓRIA 4 GB DDR3 1333  
HD 320 GB SATA  
CPU INTEL 1155 CORE I3  
PLACA VIDEO PCI EXP 1GB GF GT630 128BITS

## R\$ 1.286,00



**thecnoCOMP**  
Soluções e Treinamentos

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

Obs.: Promoção válida enquanto durarem o estoque.