

PLUS

NB



**A TURMA DE 50
COMPROVA, NUNCA
É TARDE PARA ESTUDAR**

**SALVADOR SOBRE
DUAS RODAS PODE
SURPREENDER**

**DIVERSÃO PARA OS
FILHOS NOS
ACAMPAMENTOS
DE FÉRIAS**

PLUS

Moda
Beleza
Decoração
Turismo
Pets

*SAIBA COMO FOI
E QUEM DESFILOU
PELO **PRIME OUTLET***

**LONG BOB: O NOVO
CORTE QUE FAZ A
CABEÇA DAS FAMOSAS**

LIBERTE-SE

Aprenda a viver sem culpa ou arrependimento
pelo que passou e não deu certo. Ainda
dá tempo de abraçar seus sonhos

Um **brinde**
exclusivo torna
o momento ainda
mais especial.

Promoção válida para o período de 01 a 13/06/2015 ou enquanto durar o estoque de 1.000 brindes. Consulte regulamento no local.

DE 01 A 13/06 | FELIZ DIA DOS NAMORADOS

ACIMA DE
R\$ **200** =
EM COMPRAS

Uma linda **ALMOFADA**
com estampa assinada
pelo artista plástico
WALDO ROBATTO.



Parceiro:

Waldo Roberto

Realização:

tricenter

Max Center Tropical Center
Pituba Parque Center

MODERNIZE SUA DECORAÇÃO

Precisa de uma reforma no seu sofá que o deixe novo e moderno?

Temos a solução!

Cama fora de moda?

Fazemos reforma, acolchoando a cabeceira.

Cadeiras moles?

Reapertamos com procedimento qualificado.



Serviços Disponíveis

- Pátina, laca, polimento (castanho e tabaco), satinê, e douração de moveis;
- Modificação de sofás-criações personalíssimas; Fabricação de cabeceira acolchoada para cama box;
- Banho: ouro, prata, cobre, bronze e níquel;
- Limpeza e recuperação de lustres;
- Reforma e fabricação de moveis em geral.

LIGUE AGORA

9991-7680

9103-9037

8665-1850

8140-2929

08

PRIME OUTLET

Relembre os melhores momentos do evento

18

CAPA

Liberte-se da culpa e do arrependimento

26

CABELOS

Corte long bob é o queridinho da vez

28

MODA

O charme clássico e atemporal dos poás

30

MATURIDADE

Depois dos 50 é hora de ir à faculdade

32

DECORAÇÃO

A cor do ano em móveis e acessórios



08



30



50

36

ESPORTES

Conheça os grupos de bikers de Salvador

42

TURISMO

Destinos para aproveitar as férias

50

CRIANÇAS

Acampamentos irados para curtir no recesso

56

SEUS DIREITOS

Entenda a guarda compartilhada

46

KIDS & TEENS

60

PETS

62

NOSSO BAIRRO

64

ZOOM

PREOCUPAÇÃO COM PRAGAS?

CHAME QUEM ENTENDE!

BARATA • RATO • CUPIM • LAVAGEM DE TANQUE

Atuamos no mercado de Salvador e região metropolitana, com especialização no controle de vetores e pragas, nos mais variados tipos de estabelecimentos. Além de lavagem e higienização de reservatórios de água.

dedoisamigos@ig.com.br

Tel.: 71 3334-7723 / 9982-9053 / 8151-6126

Licenciado pela Vigilância Sanitária SAEB, SICAF, ANVISA, e registro no CRQ

DEDETIZADORA 2 AMIGOS
SAÚDE AMBIENTAL

Ray-Ban

Em até
10x

só na
Pop

Salvador Shopping - 3019.9421
Salvador Norte Shopping - 3251.1415
Shopping Paralela - 3360.6850
Shopping Itaigara - 3019.0057
Shopping Center Lapa - 3017.9420



Um novo jeito de ver a vida.

ONDE ENCONTRAR

PONTOS DE DISTRIBUIÇÃO DA REVISTA NOSSO BAIRRO

FARMÁCIA SANT'ANA
Farmácia Santana: Rua Prof. Sabino Silva - J. Apipema
Farmácia Santana: Av. Eschyles da Cunha, 83, Graça

Spaghetti Litas
Spaghetti Litas: Al. Benevenuto, 509 - Pituba

Hiperideal
Hiper Ideal: Rua Ceará s/n - Pituba
Hiper Ideal: Praça Paterson, 06 - Graça
Hiper Ideal: Rua Marques de Caraveias, 171 - Barra
Hiper Ideal: Octávio Mangabeira, 10241 - Piatã
Hiper Ideal: (Em frente ao Clube de Petrosbras) Rua H, 100 - Stela Maris

Mignon
Mignon Restaurante: Rua Amélia Rodrigues, 62

Pratello
Pratello: Graça - Rua da Paz

novacultura
Livraria Nova Cultura: Rua Espírito Santo, 106 - Pituba

Rede Mix
Rede Mix: Av. Paulo VI, 1932 - Pituba
Rede Mix: Rua Arthur G. de Carvalho, 246 - Pituba

Spazio Arroz
Restaurante Grão de Arroz: Rua Minas Gerais, 133 - Pituba

Padaria Favorita
Padaria A Favorita: Rua Forte São Pedro, s/n

VIDEO HOBBY
Video Hobby: Rua Terrôdio do Acre, s/n - Pituba

albani
Albani: Rua Bahia, 23 - Pituba

Noz Moscata
Noz Moscata - Lavoura de Fretas: Av. Luis Tarquínio, nº 122, Vilas do Atlântico
Noz Moscata - Salvador: Av. Paulo VI, nº 1573, Loja C, Pituba

SPOLETO
Spoleto Shopping Barra: Av. Centenário, 2992 loja 135 L1 - Chame Chame
Spoleto Shopping Iguatemi: Av. Traçado Noves, 149 00 23 Loja 21 - Caminho das Árvores
Spoleto Shopping Salvador: Av. Tancredo Noves, 3133 loja 3055 - Caminho das Árvores

Além da distribuição nos pontos citados, a Revista Nosso Bairro é entregue de forma personalizada nos seguintes bairros de Salvador: Pituba, Caminho das Árvores, Itagira, Ondina, Barra, Vitória, Campo Grande, Jaracim Apipema e Graça

Contato 71 3344-1911

Acesse
www.canal2.com.br/nossobairro/nossobairro-digital

NB PLUS

Canal 2 Comunicação e Eventos Ltda
Telefones: 71 3344 1911/1624
www.canal2.com.br/nossobairro

DIRETOR EXECUTIVO
Luciano Dórea
luciano@canal2.com.br

EDITORAS RESPONSÁVEIS:
Andréia Santana – DRT/BA 1889
jornalismo.canal2@gmail.com.br

Cris Montenegro – DRT/BA 2521
editora@canal2@gmail.com

REPORTAGEM
Márcia Luz e Murilo Melo

REVISÃO
Roberta Nascimento

DESIGN EDITORIAL
Elaine Quirino - elainequirino@gmail.com

ARTE FINALISTA
Drielle Brasil

COMERCIAL
Contatos: Eveline Correia e Leide Lima
Assistentes: Érika Monique e Cassia Cristina

PARA ANUNCIAR
e-mail: comercial@canal2.com.br
(71) 3344 1911

DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO/FINANCEIRO
Tássia Barbosa
tassia@canal2.com.br

Carlos Dórea
carlos@canal2.com.br

ESTA EDIÇÃO
60 mil exemplares
Maio 2015

DISTRIBUIÇÃO
Serve Bem Express - Tel.: 71 3018 1414

INFORME AO LEITOR

A Revista NB Plus não tem qualquer responsabilidade pelos serviços e produtos das empresas anunciantes desta edição, bem como pelos artigos assinados e que não refletem, necessariamente, a opinião da NB Plus e da Canal 2. A revista não se enquadra no conceito de fornecedor, nos termos do art. 3º do Código de Defesa do Consumidor, e não pode ser responsabilizada por produtos ou serviços oferecidos por anunciantes. Recomendamos aos leitores que, antes de adquirir produtos ou serviços veiculados em formato de anúncio e/ou informe publicitário, que sempre busquem informações junto aos órgãos competentes, a exemplo do CONAR – Conselho Nacional de Auto-regulamentação Publicitária.





Associação dos Lojistas do Taboão
Seu Shopping da Decoração a céu aberto!

O Taboão é tradição e reúne tudo num só lugar!

Cortinas * Estofados * Papéis de Parede
Sapateiros e Bolsas * Pisos e Carpetes

📍 Rua do Taboão, s/n, Pelourinho, Salvador-BA
✉ contato@altaboao.com.br 🌐 www.altaboao.com.br



Caro leitor,

Bom seria se na vida a gente nunca precisasse se arrepender de nenhuma decisão tomada, palavra dita ou escolha feita. Mas, como mostra o tema de capa desta edição, arrependimento não deve rimar com tristeza e nem ser um empecilho para novas tentativas. Para não sofrer eternamente com o sentimento de culpa, ensinam os especialistas ouvidos nessa reportagem, o importante é não cultivar expectativas irreais e fazer de cada queda um aprendizado e um estímulo para o recomeço.

E por falar em recomeçar, a reportagem sobre os universitários maduros, com gente que entra na faculdade depois dos 50 anos cheia de pique e muito focada no enriquecimento cultural, mostra que nunca é tarde para buscar a realização de um sonho antigo ou mesmo incrementar o currículo profissional.

Nesta edição, a NB Plus vem ainda com um especial sobre férias, para ajudar quem quer se preparar com antecedência para o recesso escolar do meio do ano. Já as sessões de moda e beleza estão cheias de dicas e novidades; além das opiniões de quem entende de estilo. Em esportes, fomos conhecer os grupos de ciclistas que querem implantar em Salvador a cultura saudável e ambientalmente correta de andar sobre duas rodas. E completando o mix de informações cuidadosamente preparadas para vocês pela nossa equipe, artigos e colunas de saúde, decoração, utilidades do lar, livros e muito mais. Ah, e para quem não participou, confira a cobertura completa do Prime Outlet, núcleo de compras e lazer que a Canal 2 organizou em abril passado.

Boa Leitura! ●

Luciano Dórea

Diretor Executivo
Canal 2 Comunicação e Eventos



www.canal2.com.br

Acesse,
fique
informado
e ganhe
muitos
prêmios!



Siga a Revista
NB Plus no
Instagram @canal2



Curta a nossa
fan page no
Facebook Canal 2

PAELLA DO CHICÃO
A ESPANHOLA EM SUA CASA

**O SABOR DA COZINHA
ESPANHOLA EM SUA CASA.**

delivery

www.paelladochicao.com.br
(71) 8807-2812
chicao@paelladochicao.com.br



Prime Outlet

agrada expositores e consumidores de Salvador

EM TRÊS DIAS, GRANDES MARCAS OFERECERAM PRODUTOS COM PREÇOS ESPECIAIS

Três dias de evento, 103 expositores e um público de aproximadamente 15 mil visitantes. Com esses números, o Prime Outlet movimentou o Barra Hall entre os dias 23 e 25 de abril, e mostrou que a proposta de centro de compras itinerante caiu no gosto dos consumidores baianos. A união de grandes grifes nacionais e internacionais com descontos generosos, uma programação cultural recheada de boas atrações e deliciosas opções gastronômicas reunidas em um único espaço foi a receita que agradou a todos. Além de tudo isso, um motivo muito especial levou o público a comparecer ao evento: 100% da renda da bilheteria foi revertida para o Hospital Martagão Gesteira, que atende a 700 crianças com câncer.

Entre moda masculina, feminina e infantil, artigos de casa, decoração, bem-estar e gastronomia, o evento ofereceu uma variedade de produtos com até 70%



FOTO PATRÍCIA GUERRA

de desconto. Na grade cultural, adultos e crianças se divertiram a valer com shows musicais de nomes como Daniel Vieira, Rapazolla e Banda Papa Léguas; além de apresentações trazidas pela Gabitica Produções com personagens infantis de animações famosas da Disney e do cinema. O espaço infantil ferveu com a chegada de

super-heróis, da Minnie e do Mickey. Mas foi com o musical Frozen que a criança se empolgou. Quem também atraiu muitos fãs foram os personagens de Chiquititas: João Pedro Carvalho, o Janjão, e Giulia Garcia, que durante dois anos viveu a Ana. Eles cantaram e foram acompanhados por um coro de pequenos admiradores.



FOTO PATRÍCIA GUERRA



FOTO PATRÍCIA GUERRA



A movimentação pelas alamedas de compras, batizadas com nomes de grandes polos da moda – Paris, Nova Iorque, Milão e Dubai –, dava um sinal dos bons negócios nas stores das marcas. Para Tereza Cavalcante, da multimarcas Biblanc, o resultado foi bastante animador. “Quando recebi o convite para participar desse evento, logo pensei na viabilidade e no fortalecimento da marca e no lindo gesto de ajudar o Martagão Gesteira. Fiquei feliz com o excelente trabalho dos organizadores e tenho que agradecer pela oportunidade de ter participado deste projeto”.

Experiente em participar de grandes feiras e eventos de moda, a empresária Regina Linhares, da Algaszarra, também elogiou a primeira edição do Prime Outlet e, principalmente, a iniciativa social em prol do Martagão Gesteira. Não só elogiou como decidiu, a partir do Prime Outlet, desenvolver ações sociais dentro da Algaszarra para beneficiar o hospital.

Para os lojistas, estar no evento foi uma boa oportunidade de exposição de marca e de ter um contato direto com novos clientes e consumidores. O saldo superou as expectativas de Abélia de Oliveira, da multimarcas Girassol Sapatos Lindos. Com preços muito convidativos, o



FOTO PATRÍCIA GUERRA

espaço dela foi concorridíssimo e recebeu mulheres apaixonadas pelos calçados da mineira Luiza Barcelos, entre outras grandes marcas do segmento.

Conhecida no mercado de purificadoras de água, a Superzon marcou presença no Prime Outlet com o lançamento da Linha Soft, fabricada pela Everest. Roberto Barros, diretor da Superzon na Bahia, comentou que não haveria melhor oportunidade para apresentar o novo produto e a parceria. Além disso, o presidente da Everest, Edward Mendes, veio a Salvador para prestigiar o evento.

Se os lojistas saíram satisfeitos, os clientes também ficaram surpresos com a estrutura e o mix oferecido pelas grifes. A analista de sistemas Daniela Freitas não resistiu e visitou o evento dois dias para conferir tudo nos detalhes. “Foi uma chance de encontrar várias marcas em um espaço concentrado e com ótimas ofertas”, salientou. Já a blogueira de moda Isabela Nascimento, aprovou o evento e ressaltou a importância da iniciativa para os empresários e consumidores “que encontram uma ótima chance para fazer boas compras”.

12 de Junho.

Um dia para curtir a dois.

Lingerie sensuais e toda linha de produtos eróticos para você apimentar a sua relação.

Rua Vereador Maltez Leoni, 138 - Shopping Ponto 7 - Pituba - Tel.: 71 3240-1073

Nas compras a partir de R\$ 100,00 ganha a um período em um motel.

[@rituall.sensshop](#)
[/rituallba](#)
www.rituall.com.br

Shows

Prime Outlet

OS ARTISTAS BAIANOS DEMONSTRARAM QUE TAMBÉM PRATICAM A SOLIDARIEDADE. CONVIDADOS PARA PARTICIPAR DA PROGRAMAÇÃO MUSICAL DO PRIME OUTLET, ELES ABRIRAM MÃO DO CACHÊ E LEVARAM PARA O LOUNGE MARTAGÃO GESTEIRA MUITA ANIMAÇÃO E BOA MÚSICA. CONFIRA QUEM SE APRESENTOU:



TAIY LOPEZ

A dançarina e cantora tem grande experiência no trabalho de voz e corpo. Atua no cenário da dança contemporânea e da música popular brasileira, procurando sempre agregar conteúdos de outras linguagens artísticas às suas criações. O seu show “Pra Falar do Amor” é um mergulho no universo deste sentimento controverso, que tem muitas formas.

FILHOS DE JORGE

Consagrada no gosto do público baiano, a banda fez uma bela apresentação no Prime Outlet, mostrando sua musicalidade marcada pela percussão, com um som muito dançante e contagiante. Vale lembrar que a Filhos de Jorge acaba de lançar seu álbum promocional, “Original da Bahia”, que está disponível para download no site: www.filhosdejorge.com.br.



RAPAZZOLLA

O grupo comemora 15 anos de estrada com a turnê “Canta Coração”. Já teve nos vocais os cantores Tomate e Leandro Lopes, e agora conta com o carisma do cantor Froza. A musicalidade alegre, a irreverência e a alegria, no entanto, continuam marcas registradas da banda, que é uma das mais conhecidas e premiadas do cenário de Salvador.

BANDA CONVERSÍVEIS

Formada no ano de 2013, a banda Conversíveis surge da proposta de reverenciar três grandes nomes da música brasileira: Tim Maia, Roberto Carlos e Jorge Ben. Optando por criar novos arranjos, desconstruíram algumas músicas, sempre dando a personalidade da banda. Com a chegada de Nubia Rodrigues, o tempero ficou no sabor exato. A sua voz rockeira que divide os vocais com Irmão Carlos, que já tem uma história no cenário musical baiano. O grupo tem as suas influências musicais nos tambores de Maracatu, no Afrobeat, Rock, Funk, Reggae e outros estilos musicais, criando um caldeirão sonoro que certamente fará todos curtirem.



NÓS DOIS

A dupla Jordan Campos e Clarissa Noronha levou para o Prime Outlet uma apresentação doce e cheia de romantismo, com repertório que valorizou a MPB. Casados, os dois transportam para seus shows toda a admiração que um sente pelo outro e a cumplicidade. Além da música, eles também se dedicam ao teatro.





BANDA OPOSTO

O vocalista da banda, Rogério Chaves, fez uma linda apresentação acústica (voz e violão), no segundo dia do evento. No repertório, o artista apresentou o melhor do arrochanejo mesclado com forró universitário, axé, samba, pagode, funk, lambada e reggae. O resultado dessa mistura foi um show dançante e muito alto astral.



SEU MALAQUIAS

Composta por Rafael Caldas (Voz e Violão), Leandro Santana (baixo), Neilton do Acordeon (sanfona) e Sandro Santos (direção), a banda foi criada em janeiro de 2011 e já tem fã-clubes espalhados por boa parte da Bahia, principalmente na região da Chapada Diamantina e Vale do Jiquiriçá. Em 2014, eles gravaram o primeiro disco autoral, "Sob a Luz do Candeeiro".

LEDA CHAVES

Com uma voz marcante e um trabalho autoral, a artista levou para o evento uma apresentação com voz e violão. Aos 25 anos, Leda, que também é compositora, possui um enorme carisma. A empatia com o público foi imediata e o som da cantora, cheio de influências como Tim Maia, Jorge Ben Jor, Carlinhos Brown, Arlindo Cruz e Zeca Pagodinho, agradou em cheio.



SANFONA COM DENDÊ

Com essência romântica, dançante e marcante, o grupo fez uma apresentação muito empolgante no último dia. Com um repertório seletivo e muito carisma, a banda mostrou seu estilo original. A ideia de montar o grupo surgiu do sonho de resgatar clássicos do forró, e mesmo com pouco tempo de estrada, já demonstrou que está no caminho certo.

PAPA LÉGUAS

Com grande experiência no Carnaval de Salvador, a banda sabe exatamente o que fazer para levantar o público. No vocal, o cantor Pípolo mostrou um repertório recheado de clássicos do universo axé, fazendo, inclusive, uma bela homenagem a Luiz Caldas, cantando Fricote. Também na dança, Pípolo mostrou que tem desenvoltura.

Apimente seu amor.

DELIVERY: 3248-8699

www.TIJUANA.com.br

Social

FIGURAS CONHECIDAS DA SOCIEDADE BAIANA CIRCULARAM PELO BARRA HALL DURANTE OS TRÊS DIAS DO EVENTO. CONFIRA ALGUNS CLICKS FEITOS POR NOSSA EQUIPE DE REPORTAGEM.



01. Luciano Dórea, sócio presidente da Canal 2 e Rosina Bahia, presidente da Liga Álvaro Bahia Contra a Mortalidade Infantil 02. July Isensee e Regina Weckerle 03. Cacau Tabatchnik aproveitou para cuidar das unhas no Spazio Personalita 04. Juliana Villasboas, Adriana Barreto, Marcos Leão e Ticiano Villasboas 05. Angela Freitas 06. Moema Ribeiro e Vera Luedy 07. Sandra e Analuzia Moscoso 08. Thiago Mattos 09. Fábio Guimarães, Mamah Vivas, Lari Telles e Priscilla Rocha



01



02



03



04



05



06



07



08



09



10

01. Sheila Varella e Mila Moraes 02. Rita Magalhães e Laura Tanuri 03. Rejane Moreira e Jorge Miguel Oliva 04. Blogueiras que movimentam a web no Estado circularam pelo espaço 05. Marcia Câncio 06. Adriana Barreto, embaixadora do Canal Prime e Luciano Dórea, sócio presidente da Canal 2 07. Fernanda e José Janilson Barreto 08. Luana Dórea, Giulia (Ana - Chiquititas), Thais Alves e Layla Dórea 09. O cantor Daniel Vieira foi uma das atrações convidadas pela Chocolateria Brasileira 10. Manuela Martins, Adriana Barreto e Mauricio Martins



ZENA SA
MULTIMARCAS

Tel.: 71. 3263.4149

Av. Anita Garibaldi - Centro Médico e Empresarial T1 - Loja 13 - Garibaldi

WWW.ZENASA.COM.BR

fb.com/zenasaoficial @zenasaoficial

Infantil



O ator João Pedro, que interpreta Janjão em Chiquititas, também se apresentou no evento



Giulia Garcia, a Ana de Chiquititas, também marcou presença para a alegria da garotada



AGRADECIMENTOS ESPECIAIS: Brigaderie, Das duas, Bolo da Pri e Cerimonial Realize, empresas responsáveis pelos mimos saborosos oferecidos aos jornalistas, blogueiros e personalidades durante o evento.

Qualifique-se: Seja um profissional capacitado

Já capacitamos mais de **500 profissionais** da educação. Faça ou leve um dos nossos cursos ou oficinas para sua instituição educacional.

OFICINAS:

- Artes (com diversos temas para elaboração de lembranças temáticas)
- Literatura (a arteterapia da contação de histórias)

CURSOS:

- A.D.I. (Auxiliar de Desenvolvimento Infantil)
- Atendimento Escolar
- Apresentação Escolar (como falar em público, elaborar reuniões e apresentações)
- Noções de Primeiros Socorros

Consultoria Educacional

- Pesquisa de clima
 - Qualificação profissional
 - Intervenções pedagógicas e/ou psicopedagógicas
- Elaboração de plano de ação: para captar novos alunos



ASSOCIAÇÃO BAIANA DAS ESCOLAS DE EDUCAÇÃO INFANTIL E AFINS

Tels.: 71 3241-5648

8207-8259 (Claro) / 8703-7189 (OI)

Um negócio que transforma imaginação em realidade

COM 18 ANOS NO MERCADO, A GABITICA PRODUÇÕES E EVENTOS É UMA REFERÊNCIA NO SEGMENTO INFANTIL

Realizar e criar eventos como musicais, arte circense, recreação e animação, tendo a determinação de seguir uma única proposta: o lúdico. Foi assim que nasceu, no ano de 1996, a Gabitica Produções e Eventos, uma empresa de entretenimento infantil, que graças aos serviços prestados e ao atendimento especializado, tornou-se referência no segmento em Salvador.

Entre os maiores diferenciais da atuação da empresa, a administradora Alissandra Bittencourt, comenta: "A Gabitica nasceu do respeito e da cumplicidade em abordar a educação e a arte iniciando uma modalidade diferenciada no segmento de entretenimento". O resultado de todo este trabalho não poderia ser outro: contando com uma equipe de especialistas em realizar eventos infantis com qualidade e seriedade, a produtora expandiu, sempre na busca de tornar possíveis os sonhos.

Como em evento para criança não podem faltar bons e divertidos personagens, uma equipe de profissionais vivencia a fantasia de cada um deles de forma real. Eles sabem a importância de cada detalhe para superar as expectativas da criança, no momento único e especial. O objetivo é sempre proporcionar aos convidados um evento inesquecível. "Por isso, temos o cuidado de escolher personagens universais, como os clássicos infantis e os personagens que estejam em evidência. Tudo da forma mais real possível", explica Alissandra.

Surpreender é a palavra de ordem, por isso, a empresa não mede esforços na busca de projetos inovadores e ousados. Através de seus shows, a Gabitica trabalha com a imaginação e a fantasia, mas da forma mais real possível, porque acredita que os sonhos podem virar realidade. "Torne seu sonho real e divirta-se", enfatiza a empresária.

A empresa também atua em outros formatos de eventos infantis, a exemplo de aniversários, recepções, animações, recreações, atividades circenses e oficinas de arte. Para essas ocasiões, conta com bandinha de fanfarra, garçons personalizados, barraquinha de lanches, brinquedos e



muito mais. Porém, há a possibilidade, ainda, de o trabalho ser realizado em eventos de empresas e até mesmo em festas de 15 anos.

Com o crescimento das festas infantis, o que falta mesmo no mercado é mão de obra qualificada para atender a demanda e suprir as necessidades dos clientes. Por conta disso, a Gabitica oferece serviços para vários buffets, casas infantis e clientes particulares. "Essa é a nossa recompensa de tantos esforços e amor ao nosso trabalho", comenta Alissandra.

Ela ressalta também que é muito importante manter esse mundo de fantasia, tanto para as crianças quanto para os adultos. "A cada evento, uma emoção diferente, lágrimas rolam. É emocionante ver a inocência de uma criança com os olhinhos brilhando de não acreditar no que está vendo, e isso não tem preço. Não temos palavras para expressar este sentimento

puro e maravilhoso que presenciamos. É um momento único, onde há amor e carinho, o qual ficará marcado para sempre nas nossas vidas e destas crianças. Como já havia dito e repito aqui, na nossa empresa a ordem é surpreender sempre com o máximo de realidade".



Site: www.gabiticaproducoes.com
Tels.: 71 3451 6549 / 9157 0940
8809 3902 / 9721 6483 / 8115 1918



Urânia Almeida



PARADOXUS

OSKLEN



— SPAZIO —
PERSONALLITA



ALGASZARRA
30 anos



MUITO
OBRIGADO



ATÉ A PRÓXIMA EDIÇÃO



A person is silhouetted against a bright, golden sunset sky filled with scattered white clouds. The person's arms are raised in a gesture of triumph or joy. The overall mood is one of hope and positivity.

Por uma vida bem vivida

e com menos
arrependimentos

MUITAS VEZES POR MEDO E INSEGURANÇA DEIXAMOS AS EXPERIÊNCIAS ESCAPAREM,
MAS AINDA DÁ TEMPO DE ABRAÇAR SEUS SONHOS EM BUSCA DA FELICIDADE

“Devia ter complicado menos, trabalhado menos / Ter visto o sol se pôr / Devia ter me importado menos com problemas pequenos / Ter morrido de amor / Queria ter aceitado a vida como ela é / A cada um cabe alegrias e a tristeza que vier”.

Se esta estrofe da música dos Titãs já fez você parar e se perguntar: “o que estou fazendo da minha vida?”, é hora mesmo de avaliar e até redirecionar sua rota para evitar que lá adiante olhe para trás e sinta drásticos arrependimentos. Ser feliz é urgente e para isso todos os dias devemos viver experiências que nos tragam realizações, bem-estar, sentimentos positivos e aprendizado. De acordo com o Budismo, um dos caminhos espirituais que mais prezam pelo bem-estar do ser humano, não é possível nem desejável ter uma vida sem arrependimentos. Este sentimento, no entanto, não deve ser confundido com culpa, como explica a professora do Centro Budista Kadampa Tara, Regina Dórea*. “A culpa paralisa. A culpa leva a pessoa a sentir-se mal e miserável. O arrependimento nos impele a fazer algo para mudar um tipo de comportamento, portanto, é importante e necessário. Imagine que você tivesse ingerido veneno inadvertidamente. Você não iria ficar se sentindo culpado e lamentando ter feito aquilo. Você iria imediatamente procurar ajuda para eliminar o veneno, não é verdade?”.

Em processos intensos de arrependimento, as pessoas podem encontrar na espiritualidade e na meditação um amparo, já que esses são meios que resgatam o estado de paz para a mente. Muitas vezes, este sentimento, se não compreendido, traz desassossegos que bagunçam ideias e decisões. Acontecimentos do passado podem desencadear situações desconfortáveis no tempo presente, e, embora tais ações já não existam, causam sofrimento.



O arrependimento nos impele a fazer algo para mudar um tipo de comportamento, portanto, é importante e necessário

Regina Dórea



Isso geralmente está ligado às ações não virtuosas, e seus efeitos permanecem na consciência sutil. “Através do arrependimento e de práticas de purificação – meditação, visualização e recitação de mantras – podemos eliminar esses potenciais da nossa mente. Além disso, o objetivo da meditação é pacificar a mente. Com uma mente em paz, temos mais condições de agir de maneiras positivas e virtuosas, e assim evitarmos acumular mais carma negativo”, ressalta a professora.

Para uma pessoa que já sente arrependimentos, digamos, por não ter se dedicado mais aos filhos, trocado de profissão ou ter feito mais para realizar seus sonhos, a budista sugere tentar manter uma avaliação positiva diante dessas situações, acreditando que foi feito o melhor que se poderia fazer. Isso é ser amoroso consigo mesmo. “E tudo já passou, não adianta ‘lamentar o leite derramado’. Então, é tentar aprender com nossas falhas, para evitar repeti-las. No Budismo, aprendemos que não devemos nos identificar com nossas falhas. Precisamos reconhecê-las para nos sentirmos motivados a superá-las, mas nunca devemos permitir nos sentir dominados ou desencorajados por causa delas”, afirma.

Regina ensina, ainda, que nossas falhas não são parte intrínseca da nossa mente, portanto, podem ser removidas para revelar a pureza e a clareza natural da nossa mente. Como nos diz, todos devem saber que têm uma vida rara e, por isso, cada um deve torná-la significativa. É desta maneira, e não em recursos externos, que o ser humano encontra a verdadeira felicidade.





Cuidar-te

Cuidando da Melhor Idade

PRINCIPAIS SERVIÇOS

Clinica Médica

Geriatria e Gerontologia

Avaliação e Terapia Fonoaudiológica

Reabilitação em disfagia, voz e linguagem.

Avaliação Terapêutica Ocupacional

Reabilitação funcional, estimulação da memória, atividades sócio-culturais, aulas de dança e música, atividades físicas, jogos e passeios.

Fisioterapia

Avaliação, reabilitação e tratamento ortopédico, neurológico e ortopedia.

GERIATRIA

Dr^o Corina Leal

TERAPIA OCUPACIONAL

Lilliam Vaz

FONOAUDIOLOGIA

Tais Correia

FISIOTERAPIA

Fernanda Androukovith

CONSULTAS: (71) 3014-3824

CENTRO MÉDICO DA GRAÇA, SALA 701, GRAÇA
WWW.CUIDARTEIDOSO.COM.BR

VOLTA AO MUNDO

A alegria que nasce dentro de cada um é o combustível para realizações. É o que impulsiona a pessoa a seguir em frente, a ter coragem de viver seus sonhos. E aí mora também uma dose de desapego e flexibilidade. Sem esses dois elementos, possivelmente o jornalista Hailton Andrade não teria pedido demissão de um emprego para encarar, sem arrependimentos, o que será uma das maiores experiências de sua vida: uma viagem pelo mundo sem roteiro rigidamente estabelecido.

“Há três anos minha vida mudou. Fiz meu primeiro mochilão para a Europa, onde passei 20 dias viajando de ônibus. Conheci muitos lugares sensacionais, mas o que me fascinou mesmo foi me aproximar de tanta gente em tão pouco tempo. Amizades que são cultivadas até hoje. Bastou voltar para o Brasil e sentir que uma parte de mim tinha ficado para trás. Eu já não era o mesmo e percebi que a vida só teria sentido na estrada. Viajar passou a ser o que mais gosto entre as imensas possibilidades da humanidade. Desde então, venho me preparando ansiosamente para a minha primeira volta ao mundo. Mudanças de hábitos foram necessárias, a economia foi além da conta e tive que fazer viagens mais em conta nesse tempo. Já larguei um emprego e, em breve, deixarei o outro. O embarque está próximo, será em setembro. Como qualquer um, penso no futuro, mas não vou tão longe assim. Só consigo olhar para o um ano e meio que vem por aí. O depois eu não sei como vai ser. Por enquanto, a realização é saber que vou colocar o pé na estrada para escrever as minhas próprias aventuras”, relata ele.

Certamente, daqui a alguns anos Hailton terá muitas histórias divertidas e inusitadas para contar, além de uma experiência rica de vida. Ele não fará a velha pergunta diante do espelho: “como teria sido se eu tivesse ido?”. Ele saberá a resposta.



Já larguei um emprego e, em breve, deixarei outro. O embarque está próximo, será em setembro. Por enquanto, a realização é saber que vou colocar o pé na estrada

Hailton Andrade



MUDANÇA DE PAÍS

Tão encorajadora é a história de vida de Alice Barbosa. Paulista que veio para Salvador, onde morou, trabalhou, fez amigos, casou, separou e fechou seus ciclos. Sem planejar muito e de maneira rápida, um dia resolveu mudar de vida e apostou em um sonho antigo: ir para a Cidade do México. Mora lá há um ano com a mãe. Não tem saudades do emprego burocrático que deixou no Brasil, porque lá encontrou novos caminhos que a fazem muito mais feliz. “Com 38 anos, decidi mudar de emprego, de profissão, de país. Cheguei na Cidade do México sem conhecer ninguém e hoje tenho uma empresa de comunicação e sou tradutora de uma multinacional americana. Minha missão é mostrar um Brasil moderno e sem estereótipos e contribuir para o progresso mexicano. Tenho amigos e um lar. Se eu pude mudar minha vida, você também pode”, acredita.



FAÇA NEOPILATES NA EQUILÍBRIO DO CORPO

Prática que traz benefícios para o condicionamento físico, força muscular, tonificação, flexibilidade e muito mais.

Mensalidades a partir de **R\$150**

- Pilates • Pilates suspenso • RPG • Kinesio Taping
- Drenagem Linfática • Osteopatia • Acupuntura

✓ Ambiente climatizado e agradável
✓ Profissionais fisioterapeutas qualificados

Equilíbrio do Corpo
Studio de Pilates e NeoPilates

Rua dos Radialistas, no 11. Palco 4, 1º andar - Pituba
Rua Amélia Rodrigues, 108. Sala 106 - Graça

f pilatesEquilibrioDoCorpo @equilibriodocorpo

AGENDE SUA AULA EXPERIMENTAL! 71 9401-6971/ 9937-2384

Email: studioequilibriodocorpo@gmail.com

A mudança exigiu um imenso desapego. A vida deveria se resumir em seis malas. Assim, ela desembarcou definitivamente na Cidade do México em 25 de agosto de 2013. Ficaram para trás a coleção de canecas, as almofadas vintage e os 200 livros. Tudo o que tinha era um kit básico de sapatos, roupas e documentos. “Desde a faculdade de comunicação eu queria vir para cá. Não só com o olhar estrangeiro de conhecer a cultura e estudar, mas algo me dizia que aqui seria o meu lar. Depois de anos vivendo em Salvador e trabalhando em uma empresa pública, sentia que teria que virar a mesa. Me sentia acuada na papelada burocrática da administração de contratos, e eu me perguntava para onde tinha ido minha capacidade lúdica e de criação. Era um zumbi: acordava, trabalhava, dormia”, relembra Alice.

Antes de chegar ao México até tentou morar de novo em São Paulo, sua terra natal, mas ainda não era isso que queria. Sentia falta da luz do sol. Não se sentia bem e não conseguia estabelecer laços, relações, vínculos. Tentava um respiro em longas caminhadas pela Avenida Paulista e nada. O concreto não ajudava muito na contemplação. “Até que, quinze dias antes de tirar férias, vi uma reportagem sobre as dez melhores universidades da América Latina e vi o nome da UNAM (Universidade Nacional Autônoma do México). As pessoas, às vezes, não acreditam que eu não tinha nada planejado, mas realmente foi assim! Me inscrevi num curso de espanhol, tirei meu passaporte em tempo recorde e vim. Quando desembarquei, sem conhecer nada ou ninguém, claro que o frio na barriga tomou conta. Já tinha sentido isso quando olhei a imensidão da cidade pelo avião – muito maior do que São Paulo! Juntando a Cidade do México com sua região metropolitana, somos mais de 23 milhões de pessoas. É uma cidade altamente moderna



e com a população mais gentil e sorridente que conheço. Estudei espanhol por 60 dias e depois retornei ao Brasil para fechar meu apartamento”, conta ela, que conseguiu se integrar totalmente à cultura mexicana, fez amigos, se encontrou, resgatou a criatividade e hoje está realizada com uma empresa de coaching cultural e comunicação. Até mesmo a mãe dela se apaixonou pela nova cidade e possui um negócio de trabalhos artesanais com patchwork.

“Se eu virei o jogo, creio que também todos possam. Mudando uma pequena atitude ou fazendo uma grande escolha, a motivação vem de nós. Ela não é externa – cada um de nós traça a estrada que desejamos caminhar. E creio fortemente no trabalho duro, dedicação, humildade e em espalhar o amor”, ressalta Alice. ●



Me sentia acuada na papelada burocrática e me perguntava para onde tinha ido a minha capacidade lúdica e de criação

Alice Barbosa



**Centro Budista Kadampa Tara – Rua São Paulo, nº 199, 1º andar – Pituba. Tel.: (71)3012-4252/3344-2157/9984-3696 budismosalvador@gmail.com www.facebook.com/meditaremsalvador www.budismosalvador.org*





IES
Educação e Saúde

RPG

Acupuntura

Quiropraxia

Acupuntura Estética

Ventosaterapia

Fisioterapia Ortopédica

Fisioterapia Orofacial e Craniovertebral

Rua Dr. Boureau, 102, Costa Azul - Térreo
Telefones: 3492-7049 / 8128-0340



O arrependimento em nossas vidas

É bastante frequente que as pessoas sintam arrependimento, tanto por situações que se permitiram vivenciar, como por outras das quais “fugiram”. Às vezes, o arrependimento toma uma dimensão tão ampla que mina as possibilidades de uma expressão mais livre e fluida da pessoa; o sentimento de culpa, pelo passado, termina tomando conta do dia a dia, podendo ocasionar disfunções com diferentes graus de gravidade. Num extremo podemos encontrar a culpa que passa rapidamente e, no outro extremo, quadros de depressão, ansiedade e paranoia, motivados pela dificuldade em digerir o fato ocorrido. Como isto se constrói?

Para responder a essa questão é necessário lançar mão do processo educativo ao qual os seres humanos se submetem. Nesse processo educativo, a mola mestra é a ideia de que errar é motivo para punições e isso dá margem para a construção de seres humanos muito mais voltados para um ideal de perfeição inatingível do que para o poder criar e experimentar todo o potencial que eles possuem. Assim, as pessoas passam a vivenciar o seu dia a dia, na maior parte do tempo, visualizando o futuro e o passado, no lugar do presente e da construção que empreendem naquele exato momento. A depressão está mais relacionada à retomada de lembranças e ao arrependimento pelo vivenciado e a ansiedade relaciona-se mais à tentativa de controlar o futuro, tarefa impossível de realizar. Na primeira situação, é a própria pessoa que se pune, mediante a internalização de valores, crenças



e padrões, “engolidos” durante o processo educativo e, na segunda situação, ela permanece inerte diante do futuro incontrolável, prisioneira do medo de errar e vivenciar uma nova punição, infligida, na maior parte do tempo, por ela mesma. Desse lugar, a criação das denominadas “fantasias catastróficas” termina impossibilitando o fluir da vida e a criatividade que todo ser humano possui para o enfrentamento do dia a dia.

Sendo assim, é possível observar que uma grande dificuldade das pessoas é o se manter no momento presente de maneira consciente, percebendo as suas necessidades atuais, hierarquizando-as. O erro perceptivo que se encontra embutido no arrependimento é a avaliação que se faz do passado com os olhos do presente. Costu-

mo dizer aos meus clientes: “Se você encontrasse com você mesmo quando estava aprendendo a caminhar e caía a toda hora, você teria coragem de culpar essa criança por cair?”, a resposta é, invariavelmente: “Claro que não”, então, prossigo, “Pois parece que é isso que você está fazendo com você neste exato momento, criticando-se, culpando-se e arrependendo-se por uma situação que você vivenciou sem as ferramentas que hoje possui, nem a experiência que hoje você tem”. Com os olhos do “hoje” as pessoas querem avaliar o passado e planejar o futuro de maneira extremamente controlada, sem dar lugar ao processo de desenvolvimento que ela vivencia: Como posso afirmar, com precisão, que daqui a 20 anos terei as mesmas necessidades que tenho hoje? Tanto o passado como o futuro se constituem em contextos diferentes do contexto que se vivencia no presente. Não era e nem serei quem sou neste momento; o olhar diante da vida muda, se transforma e é necessário aceitar e acolher as mudanças de quem se é em cada fase.

A vivência passada anseia por ser “digerida” e assimilada, como parte integrante do ser humano que se é no presente. Se existe o arrependimento, que tal se questionar: “O que posso fazer hoje para que, daqui a algum tempo, não esteja sentindo o que sinto em relação ao passado?”. É no presente que é possível construir e o que já foi vivenciado precisa tomar o lugar de ferramenta nessa construção, sem ser descartado, mas assimilado e valorizado. Quem seria você, sem essa experiência, hoje? Se aconteceu é porque era necessária para o seu processo de desenvolvimento e hoje você se encontra mais rico e experiente. A sua “colcha de retalhos” ganhou novas cores, ficou mais viva, pois a vida necessita de todas as nuances, necessita da paleta inteira para ser pintada!



*Dafne Suit é psicóloga clínica (CRP:03/01380), Gestalt-terapeuta / Comunidade Gestáltica da

Bahia: www.comunidadegestalticabahia.com.br / Contatos: (71) 9146-6827 – dafnesuit@hotmail.com. Atendimento no Espaço Holambras.

PLANEJAMENTO, RECUPERAÇÃO
E MANUTENÇÃO DA QUALIDADE
DE VIDA DO IDOSO.

- Avaliação Geriátrica Ampla
- Atendimento Domiciliar
- Geriatria Preventiva

71 21084657 - Rio Vermelho
Centro Médico Aliança, sala 404.
Salvador - Av. Juracy Magalhães Jr., 2096.


Lilian Carvalho
GERIATRA

CRM 11810 • 71 99614444
llpcarvalho@hotmail.com

71 33792766 - Vilas do Atlântico
Vilas Trade Center Empresarial II, sala 303.
Lauro - Av. Luiz Tarquinio Pontes, 2580.

CUIDAR DE PESSOAS É AJUDAR A SUPERAR BARREIRAS.

UNIDADE CLÍNICA DE TRATAMENTO PERSONALIZADO (INTEGRAÇÃO PSICOMOTRIZ COM TCC) | RUA TISSOT

O Espaço Holos é uma referência em psiquiatria e psicologia na Bahia. Oferecemos um tratamento personalizado e diferenciado, amparado por uma abordagem multidisciplinar. Disponibilizamos uma completa estrutura em Saúde Mental: consultas psiquiátricas e psicológicas, psicoterapia de grupo e familiar, internação psiquiátrica, hospital dia e terapias de neuroestimulação.

Espaço Holos, há 14 anos cuidando de pessoas.

espacoholos.com.br

Rua Guillard Muniz - 359 - Pituba | Salvador - Bahia

71 **3082-3611**



[espacoholos](https://www.facebook.com/espacoholos)



[esp_holos](https://twitter.com/esp_holos)



[espacoholos](https://www.whatsapp.com/channel/00299a60000000000000/espacoholos)



**ESPACO
HOLOS**

PSIQUIATRIA INTEGRADA

Cuidando de pessoas.



Batons mais intensos

A Avon lançou a linha Avon Ultra Color Batom Intenso nas cores rosa intenso, coral intenso, vermelho intenso, cereja intenso, pink intenso, malva intenso, uva intenso e marrom intenso. Os novos batons têm 50% mais pigmento, quando comparados a um batom tradicional da marca. As novas cores combinam com todos os tons de pele da mulher brasileira. avon.com.

Direto da Amazônia



Enriquecidos com a manteiga de ucuuba, os novos produtos de Natura Ekos oferecem hidratação reparadora para a pele por até 48 horas. A manteiga da ucuuba resolve um paradoxo da hidratação, possibilitando trazer ao mercado hidratantes mais potentes, com sensorial surpreendentemente leve, de rápida absorção e de toque seco. A ucuuba

- é uma espécie ameaçada de extinção por conta do aumento da exploração madeireira nos últimos 30 anos. A madeira da árvore é usada na confecção de estacas, cabos de vassoura, batentes de porta e em telhados.
- A nova linha Natura Ekos Ucuuba abre uma oportunidade para reverter o ciclo predatório de exploração da madeira, ao ressignificar o valor do ativo e seu lugar na cadeia produtiva, gerando renda a partir de um produto florestal não madeireiro, a semente. Dessa maneira, a coleta consciente das sementes possibilita o manejo sustentável da espécie e a perpetuação da floresta em pé. natura.com.br

Olhar 43

Ter um olhar bonito, descansado e jovial é uma das principais preocupações da mulher brasileira. Essa região está em constante exposição ao ambiente e por ter uma pele muito fina é umas das que mais sofrem com os maus hábitos, como poucas horas de sono, longas jornadas de trabalho, poluição e estresse. Pensando nisso, a marca francesa Vichy apresenta o mais novo integrante da linha Idéalia: Idéalia Olhos, o primeiro produto antissinais com ação antioxidante da Vichy. O produto possui um complexo ativo com Vitamina C (estabilizada), Eperulina, Procisteína [DRM-Bright], associado à Cafeína, Vitamina B3 e LHA, ativos que proporcionam a redução de olheiras e linhas finas. Além disso, sua textura possui micropartículas peroladas que tornam o olhar mais iluminado e descansado. Idéalia Olhos cuida de todas as dimensões da qualidade da pele ao redor dos olhos. Aplicar duas vezes ao dia, manhã e noite, sobre a pele limpa e seca.



Sombra impecável

O Primer para Olhos 24 Hour, da linha Photo Finish, Smashbox, promete manter as sombras intactas o dia inteiro, sem perder a cor, escorrer ou acumular nas dobras das pálpebras. O produto cumpre o que promete: testado e aprovado! sephora.com.br

O corpo que você deseja é na MAGRASS!

A maior rede de emagrecimento saudável do país.

FAÇA UMA
AVALIAÇÃO
GRATUITA

Emagrecimento saudável

Gordura localizada
Celulite
Estrias

Preenchimento facial

Botox
Rejuvenescimento facial

**ATENDIMENTO
UNISSEX**

Ligue agora: 71. 3017-6577

Rua Manuel Barreto, 508 – Graça | www.magrass.com.br | [f magrass.ssa](#)



BareSkin - Base iluminadora com FPS 20, da BareMinerals. Para acompanhar, o pincel Perfecting Face Brush, que ajuda a espalhar a base e deixar o acabamento natural.



Você sabe higienizar os seus pincéis de maquiagem?

Lavar os pincéis de maquiagem regularmente não é uma prática comum entre as mulheres, mas deveria ser. O acúmulo e envelhecimento de produto nas cerdas podem ocasionar o surgimento de bactérias que são nocivas à saúde, além de diminuir a vida útil do pincel. A maquiadora Renata Almeida explica que muitas mulheres correm um alto risco de contaminação e não se dão conta. Assim como os objetos de manicure, os utensílios de beleza também necessitam de uma correta higiene e assepsia. Fique atento às dicas da maquiadora e mantenha uma beleza saudável.

- ✓ É necessário que a higienização de pincéis e esponjas seja periódica, no máximo de 15 em 15 dias.
 - ✓ Para uma limpeza profunda, o melhor é usar xampu neutro e água corrente. Uma pequena quantidade de xampu é suficiente para limpar todos os resíduos agregados nas cerdas.
 - ✓ Após a limpeza, retirar o excesso de água e deixar secar a sombra, deitado na horizontal. Dessa forma não correrá o risco da água fluir para o cabo de madeira e danificar o produto.
 - ✓ É importante fazer a higiene diária com um produto antisséptico específico para pincéis. Dê duas borrifadas, massageie as cerdas em um pano limpo e espere secar.
 - ✓ Para uma higiene mais expressa, a mulher pode utilizar soluções de limpeza que existem no mercado. Mas essas soluções são superficiais, não substituem o uso periódico do xampu neutro e da água.
 - ✓ Evitar o compartilhamento de pincéis e produtos de beleza entre amigas é outra maneira de conter a proliferação de bactérias e evitar doenças. O indicado é que os seus produtos de beleza sejam usados apenas por você.
- A partilha inofensiva do pincel ou de um simples batom pode ser a porta de entrada para a contaminação da sua saúde. Fique atenta!

Novidade

A Clinique lançou os Chubby Stick Cheek Colour Balm, Chubby Stick Sculpting Contour e o Chubby Stick Sculpting Highlight. A novidade é indicada para fazer o contorno do rosto. clinique.com.br



Projeto propõe consumo consciente!



Desapego e consumo consciente estão na pauta de uma vida mais sustentável. Essa é a proposta do projeto "Não quer? tem quem queira", que nasceu quando um grupo de amigas que trabalha com moda resolveu liberar espaço no armário e passar adiante peças que não eram usadas. Geralmente, as pessoas têm mais coisas do que precisam e conseguem usar. Vender os excessos em um bazar, além de divertido, é uma maneira de refletir melhor antes de investir o dinheiro para comprar mais um item que ficará parado em casa. Quem quiser saber das datas do próximo bazar físico, adquirir dicas sobre desapego e anunciar algo que também queira vender ou doar, é só acessar a comunidade no facebook.com/projetotemquemqueira.



FLOR de PANO
ATELIÊ
CURSOS & PATCHWORK

71 3018.9499

ESTAMOS NAS REDES SOCIAIS!  

Cursos e Patchwork

Experimente o prazer do trabalho manual!

Tecidos Nacionais & Importados,
Bordados, Bonecas de Pano,
Lembranças, Brindes,
Enxovais e Personalizações.



COSTURE O AMORI

Curso de Patchwork, Crochê,
Corte & Costura, Cartonagem,
Forração de Caixas,
Forminhas em Tecido e **mais!**



Rua das Rosas, 18, Sala 301, Empresarial Rua das Rosas - Pituba | Salvador - BA | www.ateliefloredepano.com.br

Long bob, o novo queridinho das mulheres antenadas

CORTE VERSÁTIL CONQUISTOU CELEBRIDADES PELO RESULTADO GLAMOROSO COM SIMPLICIDADE

Dentre os destaques da nova novela das sete da TV Globo, um dos assuntos mais comentados nas redes sociais é o visual adotado pela atriz Bruna Marquezine para viver Marizete, a protagonista da trama: a celebridade aderiu ao corte do momento, o long bob, que vem conquistando cada vez mais adeptas.

O corte da vez é o novo curto. “Agrada quem deseja ter cabelo comprido, mas quer variar sem radicalizar”, explica o hairstylist Robson Paranhos, do salão Brigitte. “O resultado é um visual muito feminino”, ressalta.

Outro ponto forte da tendência é a versatilidade. “O long bob é para todos os tipos de mulheres e cabelos. Não é como o Chanel na altura do queixo que exigia um pescoço mais esguio e longo. O corte chega sem restrições, não comprometendo ninguém. Lisos, ondulados e cacheados ficam superbem com o corte. Só vale lembrar que nos fios levemente ondulados a lisos, a performance do corte é melhor. Nos volumosos ou crespos, uma escova ressalta o resultado”, salienta Paranhos.

COMO É O CORTE?

O long bob é bem simples. Segundo o hairstylist, a base é cortada reta, quatro dedos abaixo do ombro, pois o cabelo encolhe quando seco. Isso permite que ele fique certinho na altura dos ombros. “Depois, a parte de trás é toda desfiada. Já a frente aparece

bem menos repicada e com um leve bico. A franja é longa”, detalha Robson Paranhos.

Outro detalhe que precisa ser considerado é a cor do cabelo. Quando o tom é global, o desfiado pode não aparecer muito. “O ideal é descolorir sutilmente as pontas (um ou dois tons abaixo da base), pois ressalta o repicado e oferece mais movimento”, frisa o profissional.

PARA ARRASAR...

O long bob pode ser um clássico, pois quando modelado – com escovas ou bobes – ele apresenta um visual comportado. Já para quem tem um cabelo mais volumoso ou texturizado, o corte pode ficar bem sexy. “O segredo está na finalização”, entrega Paranhos.



Robson Paranhos, hairstylist

Algumas dicas preciosas:

- ✓ O mousse de volume é produto indispensável!
- ✓ Quem tem tendência à ondulação pode aplicar o produto na raiz e secar os fios com difusor.
- ✓ Quem tem cabelo liso, deve torcer os fios em dois coques altos – lado a lado – enquanto eles ainda estiverem quentes do calor do secador. Deixe-os presos de 15 a 20 minutos para conquistar um movimento interessante.
- ✓ Uma boa alternativa também é fazer babylliss em mechas separadas, de forma aleatória, pois deixa o resultado final mais natural.
- ✓ Para finalizar, uma cera à base de água ajuda a sustentar o ondulado e um spray de brilho dá fim à aparência opaca.
- ✓ Quer garantir o efeito selvagem de Bruna? Experimente o leave-in com sal marinho. O produto deixa o look mais natural e sem cara de escova.

Camélia
Roupa Feminina

Venha conferir a nova loja no Extra da Vasco da Gama e ganhe **10% de desconto**

Tel. (71) 9329-5913 Camélia_567

End. Av. Vasco da Gama, nº 7020 Supermercado Extra, no Lado da Lanchonete Lousure

End. Av. Paulo VI, nº 530 Loja 7 Shopping Arcadia Pituba

TUDO PARA SALÃO DE JOGOS E QUADRA POLIESPORTIVAS Desde 1987



Vendas e reforma

Tel.: 71 3358-4806 / 71 9976-4684

Al. Benevento, 358, Cj 03, Pq. Júlio César - Pituba
figueiredosnooker@yahoo.com.br | mitandefigueiredofilho@yahoo.com.br
www.figueiredosnooker.com.br

Figueiredo
SNOOKER & SPORT'S



D'Metal lança coleção Inverno 2015

A marca de moda feminina D'Metal, rica em estamparias exclusivas e mistura de cores, acaba de lançar sua nova coleção para o Inverno 2015. Seguindo as megatendências do mundo fashion, a grife usou como inspiração as belas paisagens de Barcelona, criando uma composição cultural, visual e eclética. A campanha, batizada de Las Ramblas, foi fotografada na cidade espanhola. A temporada explora a cultura anárquica urbana, o espírito da arte de rua e as obras e monumentos locais em suas estampas, com prints cheios de energia. As artes gráficas ganham vida, com cores e rabiscos, além dos desenhos de animais de diferentes espécies. As cores da estação serviram como referência. O cappuccino, chique e clássico, é uma das apostas, assim como o vinho, o verde petróleo e o laranja, que tem sido constante em desfiles internacionais. As texturas aparecem em uma variedade de tecidos tecnológicos e diferenciados. Vestidos longos com fendas poderosas, blusas e saias; além de macacões, jardineiras, top cropped, calças boyfriend, jaquetas jeans, saias midi e modelos oversized voltam nessa temporada.



Mãos da Terra apresenta sua linha de anéis

Sinônimo de design em bijuterias artesanais e sustentáveis, a marca brasileira Mãos da Terra, confecciona anéis cheios de charme e estilo. As peças encantam à primeira vista, além de promover um toque todo feminino e elegante ao visual. Os produtos são desenvolvidos com materiais oriundos de coleta seletiva de três comunidades ribeirinhas do Cerrado e da Amazônia, que trazem a rica biodiversidade presente no Brasil. Na coleção, batizada de É Pedra!, é possível encontrar modelos de anéis facetados, redondos e ovais, todos feitos com pedras naturais. Já na Luxo Rústico, o destaque vai para os que têm base de madeira certificada e aplicação de pedras coloridas, como jaspe, ágata e quartzo. Por último, a coleção O Mundo que eu Quero traz peças em materiais como prata, metais e pérolas naturais. O diferencial dos anéis são os dizeres e símbolos que sugerem atitudes politicamente corretas.

Verão futurista, mas com toque retrô, na Sacada

A Sacada mergulha nos universos da pop art e da op art e traz à tona um futurismo retrô no próximo verão 2016, que promete incorporar bem as duas tendências a um clima balneário vintage, criando assim um visual cool e sofisticado. O resultado da mistura são as peças de shape e estrutura elaboradas, repletas de elementos gráficos que vão de bordados florais, poás e listras às pinceladas dos traços de Roy Liechtenstein, um dos grandes artistas da pop art na década de 1960. O acrílico transparente e o verniz ganham força e reforçam a estética futurista da coleção em contraponto com as formas retrô desenhadas em linha A, além de peças que remetem aos maiôs e calças cropped. Nos acessórios, a estética pop art é aplicada nas maxi bijuterias florais de acrílico, nas bolsas forradas em rafia e nas flatforms laqueadas com textura de verniz. A cartela é equilibrada, com os neutros branco, off white, preto e marinho pontuadas por vermelho, coral e azul Klein.



Aproveite a Promoção do
Dia dos Namorados!!!



GRAÇA - 3247-1810
ESTRADA DO COCO - 3379-3831
PITUBA (Pituba Sol Fati) - 3345-6742

Nada mais *ladylike* do que poá

A ESTAMPA VOLTA À CENA FASHION NO OUTONO-INVERNO 2015 E JÁ É APOSTA DE MUITAS MARCAS PARA A TEMPORADA



Foto Robert Asiley
Spartke para Glamour

De poá, a cantora Sandy fez seu primeiro ensaio para revista Glamour, após licença maternidade

A moda sempre se reinventa e apresenta novidades a cada estação, mas o bom é que nunca despreza os clássicos e, quando a gente menos espera, um deles ressurgue entre as indicações da temporada. Para o outono-inverno 2015, o universo fashion dá as boas-vindas ao poá, ou petit pois, ou ainda, polka dots, como a estampa é também conhecida. Seu auge foi na década de 1950, quando existia em cada traço do vestuário delas uma reafirmação do feminino. E, como estamos vivendo a era do empoderamento feminino, vivam as bolinhas!

De olho nessa movimentação comportamental, as marcas não perderam tempo e muitas já demonstraram em desfiles das semanas de moda do que as bolinhas são capazes. Consultora de moda do Senac, a professora Phaedra Brasil, pesquisadora do mercado da moda, ressalta que para as marcas é interessante ter um print clássico sempre em suas coleções. “O poá é o queridinho da vez, com maior ou menor intensidade ele pinta nesse

inverno e já ganhou a simpatia de muitos consumidores, inclusive dos homens”.

Uma grande vantagem do poá é ser uma estampa democrática. As bolinhas menores são as mais usadas e também indicadas para todas as silhuetas, estilos e idades. E um aviso para quem acha que só pessoas muito magras podem vestir a estampa: “Independente de estar ou não acima do peso, o que define o uso correto é a personalidade da pessoa”, afirma a consultora, que lembra, ainda, que o fundo escuro confere maior sofisticação ao visual. Só que Phaedra também faz questão de salientar que hoje temos opções bem divertidas de duas ou mais cores contrastantes e que permitem ousar mais no look. “Poás em tamanhos diferentes ou irregulares também são tendência e, como tal, um dia passam; enquanto o poá clássico continuará eterno”, diz.

A designer Amanda Dragone, que também dá dicas de moda no blog Rasgando Seda, é uma das mocinhas que não abrem mão da estampa em suas produções. Como o poá já é um print superdelicado, ela procura fugir do uso convencional e investe em um look com algum ponto inusitado, como a mistura de estampas. Mas, estilosa que é, também gosta de contrapor com peças mais pesadas ou despojadas, a exemplo de sandália de salto grosso ou a calça boyfriend.

COMO USAR

>> Estampados em camisa, combinam com tudo. Em várias cores ou monocromáticas, as bolinhas sempre funcionam;

>> Os desenhos miúdos, em saias e calças claras de fundo escuro, favorecem a todas, até mulheres grandes. Além de discretos, não engordam;

>> A moda permite mesclar bolinhas com outras estampas e até com outras bolotas. Para dar certo, o mix com listras, xadrezes, florais e até animal-print deve respeitar a unidade nas cores ou usar poucas tonalidades;

>> Use também em acessórios. Lenços, bolsas, sapato e cintos combinam com roupas dentro das cores do estampado ou com floral do mesmo tom. Serve também para dar humor a roupa sóbria;

>> Use em tecidos leves, como musselines, algodão ou seda;

>> Perfeito para blusas delicadas, tops, saias e vestidos;

>> A Cheville tem produzido o poá em jeans, fazendo coordenados de vestidos com jaquetas, além de saias longas, bermudas, com peças leves, ideais para o nosso clima.



Blogueira Amanda Dragone propõe unir o poá com outras peças mais pesadas, como sandálias de salto grosso



Consultora Fernanda de Carvalho aposta no clássico preto e branco na hora de usar as famosas bolinhas. Já na loja Villa Blanche, uma das maiores procuras é o mix do poá com estampa floral



A Vivire leva as bolinhas para a praia com a elegância da hotpant

Agora, para deixar o poá mais contemporâneo, Amanda revela um segredo fashion: “A primeira dica é abrir mão de vestidos com a estampa e adotar um look com peças avulsas para ganhar mais possibilidades de combinação e estilos. Evite peças com características muito marcantes de outras décadas, como a saia rodada ou calça flare / boca de sino. Vale apostar em shorts, calças mais retas, top cropped e outras que sigam uma linha mais esportiva”.

Já na hora de brincar com as misturas, a blogueira ressalta que considera as bolinhas uma estampa neutra e, por isso, permite o mix com listras, floral, xadrez e até o étnico. “Eu gosto muito de misturar o poá em preto e branco com outra estampa que siga a mesma cartela de cor ou juntar duas peças com poá em proporções diferentes”.

A consultora de imagem e proprietária da loja Villa Blanche (representante oficial da Morena Rosa), no Pituba Parque Center, Fernanda de Carvalho, é outra apaixonada pelo petit pois. Suas escolhas transitam quase sempre pelos clássicos com um toque de modernidade e romantismo. Ao usar a estampa, ela procura leveza. “Gosto muito do poá em tecidos como a seda, que conferem elegância ao look e deixam a mulher pronta, seja para o trabalho ou um momento de lazer. Também acho linda a composição das bolinhas com a delicadeza da renda. Como escolhi um look baseado no preto e branco, apostei no salto vermelho para dar um ar moderno ao visual. Outra combinação que eu gosto e indico é a mistura das bolinhas com os florais para aqueles momentos mais descontraídos”, comenta a consultora.

Na loja Cheville, no Shopping Itaigara, além de peças lindas e boas dicas de uso, a cliente também pode obter informações sobre a história do poá. É que

a fundadora da marca, Dulce Carneiro é uma apaixonada pelo assunto e pesquisa sobre o tema. “As estampas petit-pois (bolinhas ou polka dots) têm seu significado oriundo do francês, e pois (lê-se poá), também é sinônimo de “ervilha” e teve seu apogeu no auge do modernismo, quando as composições geométricas estavam em alta e os contrastes entre claro e escuro estavam na moda. ‘As bolinhas’ serviram de motivos para padrões de estampas de estilistas como Coco Chanel. Posteriormente, Carolina Herrera, nas décadas de 1980 e 1990, também as inseriu em suas criações”, ensina.

Segundo Dulce, inicialmente, o poá estampava roupas de banho, mas logo ganhou outras peças. O sucesso da estampa, comenta, se deve ao desenho espaçado, geralmente uniforme, e por lembrar roupas infantis e a alegria dos palhaços de circo. “Petit-pois, grand-pois, círculos, spots, esferas, chuva de confetes, miúdas ou no tamanho de moedas, os poás são estampas tradicionais e se mantêm na moda. Clássicos, psicodélicos ou digitalizados, inclusive em acessórios”, conclui. ●



Com fundo preto, a Cheville aposta nas bolas maiores e dá ao look um toque ousado com os acessórios vermelhos

EVITE

- >> Look total de bolinhas.
- >> Bolas graúdas em pessoas volumosas.
- >> Todos os acessórios estampados de bolinhas.



elizianerosa.psicoterapeuta@gmail.com

ELIZIANE ROSA
PSICOTERAPEUTA
Especialista em Dependência Química e Sexualidade

Psicoterapia Analítica Individual • Terapia de Casal
Atendimento Familiar • Depressão
Síndrome do Pânico • Transtornos Alimentares (obesidade, anorexia, bulimia)

Vilas do Atlântico | Salvador
71 3026.0707 | 9202.0319 | 8225.4774
www.elizianerosa.psicoterapeuta.blogspot.com

Grisalhos

na universidade

CADA VEZ MAIS, ALUNOS ACIMA DE 50 ANOS INGRESSAM NO ENSINO SUPERIOR NO BRASIL. SAIBA O QUE TEM LEVADO ESSE PÚBLICO MAIS MADURO ÀS SALAS DE AULA

Uma turma de estudantes na casa dos vinte anos que, entre uma semana e outra de aula, gasta tempo com paqueras e festas. Esse é o estereótipo clássico associado aos universitários. A imagem, no entanto, está longe da realidade de um público cada vez mais assíduo às salas de aula das faculdades do país: o dos calouros com mais de 50 anos. São pessoas que têm idade para ser pais, às vezes, avós de seus colegas de classe e, com mais saúde, menos responsabilidades e encanções, já sabem com mais certeza que profissão querem para a vida. Enquanto uns estão chegando pela primeira vez em uma faculdade, outros já sabem como a vida acadêmica funciona e embarcam na segunda ou até mesmo na terceira graduação.

Outro fator é que além do currículo escolar variado, eles têm em comum a experiência de vida (viagens, empregos, idiomas, bagagem cultural, entre outras) e uma relação madura com os estudos. A presença de estudantes mais velhos nas faculdades é uma tendência forte segundo dados do Ministério da Educação (MEC). Se o aumento do número de alunos com menos de 50 anos foi de 73% entre 2000 e 2010, para a faixa com mais de 50, o crescimento foi de 182%. O MEC afirma que em 2014 houve uma elevação de 40% na proporção de pessoas beirando a terceira idade cursando o ensino superior.

Bolsas de estudo, preocupação com as exigências do mercado de trabalho, desejo de mudar de carreira, financiamento facilitado e mais vagas nas universidades públicas são alguns dos fatores que levam quem já passou das cinco décadas de vida a tomar coragem para encarar a rotina universitária e realizar o sonho do diploma. A cobrança econômica cada vez maior e a qualidade de vida também contam. “Muita coisa mudou. Quando eu era jovem, tinha que sair da minha cidadezinha e vir à capital para estudar”, diz o barbeiro aposentado Graciliano dos Santos Xavier, de 67 anos, aluno do curso de Direito da Universidade Católica.



De família humilde, Graciliano não pôde sair da cidade de Coité para estudar em Salvador quando ainda era um rapaz. Começou a trabalhar na barbearia do pai, se casou, teve onze filhos. Só quando os filhos cresceram, seguiram o próprio caminho e as responsabilidades diminuíram é que ele resolveu voltar à escola. Fez o ensino fundamental e o médio em supletivo, prestou o Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) em 2013, e viu seu nome na lista de aprovados em quatro faculdades. O sonho estava se tornando realidade. “Toda a vida eu tive vontade de ter estudo”, diz ele, que ainda sonha em fazer medicina quando terminar o curso de direito. Na universidade, o vovô calouro já se tornou uma referência. “Ele é muito dedicado, nunca falta, copia todas as matérias e sempre pergunta quando tem dúvida. Uma participação que, geralmente, a maioria dos estudantes daqui da sala não têm”, afirma Jaqueline Sodré – que, aos 29 anos, tem idade para ser neta do ex-barbeiro.

A vida no ensino superior, porém, não é novidade para todos os alunos sênior. Alguns, como o professor Daniel Ribeiro, de 59 anos, já conhecem de longa data a rotina de estudante universitário. Calouro do curso de publicidade, ele está de volta à sala de aula depois de mais de 25 anos lecionando (é formado em biologia e pedagogia). Na turma, é o mais velho e serve de exemplo até para quem, assim como ele, não é mais jovem. “Quando fui para

a faculdade, fui com receio de chegar lá e não encontrar meu lugar, de ser rejeitada por um bando de jovens mal-educados”, diz a gerente de loja Magali Macedo, 48 anos, em seu primeiro curso superior. “Ver o Daniel no meio da sala debatendo os assuntos com energia foi um alívio para mim, porque ele está lá, com toda a naturalidade, engajado, sempre interessado e cheio de ideias”, relata.

Os cabelos brancos e a idade avançada chamam a atenção à primeira vista de uma turma com cerca de trinta alunos entre 18 e 25 anos. “No primeiro dia de aula, quando vi Daniel na sala, achei que ele era o professor”, afirma Rodrigo Marinho, 21 e colega de Ribeiro. “Achei bacana ele entrar na faculdade, estudar um novo curso. Hoje ele serve como referência para mim”.

FAZ BEM PARA A SAÚDE

Uma característica comum a quem encara o curso superior após os 50 anos é ir para a sala de aula sem o peso de uma angústia própria dos jovens: a de ter uma profissão para fazer carreira e ganhar dinheiro. Muitos desses alunos já se aposentaram e, por isso, a preocupação é com o conhecimento adquirido e o convívio social. “A maioria não vai à aula para tirar diploma. Estão atrás de conhecimento. Eles ficam bravos quando os professores faltam, não se conformam com as emendas dos feriados e ficam tristes nas férias”, diz a socióloga Márcia Oliva.

O psicólogo Tadeu Medina, especialista em terapia comportamental, acredita que o significado da universidade para os mais velhos extrapola os valores pedagógico e educativo. “É um trabalho de utilidade pública, de inclusão social, porque quem passa dos 50 e continua estudando fica menos deprimido, sente menos a solidão e, portanto, frequenta menos o leito do hospital e o asilo”, explica. “Eles têm disposição física, mental e financeira. O fato de não se verem como velhos inúteis contribui para o sentimento de bem-estar com a própria idade”.

Estudar ativa novas conexões neuronais porque os alunos estão sempre aprendendo algo novo e isso serve como exercício. Após os 50, por exemplo, os benefícios vão de melhoria na qualidade de vida ao equilíbrio das funções cognitivas, tais como memória, concentração e raciocínio. Ao contrário do que muita gente pensa, o cérebro depois dos 60 anos também pode se exercitar e continuar aprendendo. “Quanto mais velhos ficamos, mais coisas são automatizadas na nossa vida. É por isso que é importante se desafiar, aprendendo coisas novas a todo instante”, diz o psicólogo.

A convivência com um grupo de estudantes heterogêneo, inclusive, tem sido cada vez mais explorada por pessoas com mais de 50 que não querem se isolar. “Falo com meus alunos mais velhos que voltar a estudar rejuvenesce mais que plástica”, diz a professora Adriana Laura. E é o que sente a aluna Maria José Aparecida. “Eu me sinto jovem, apesar das rugas do rosto e da coluna desconcertada”, define ela, que até os 50 anos não tinha nenhum diploma e hoje, com 63, é formada em letras, possui pós na mesma área e está no sexto período de psicologia. Nos seus planos está seguir os estudos depois da conclusão do curso. Provavelmente, com cada vez mais colegas de sua faixa etária.

BOM PARA O MERCADO

A mudança de comportamento vista na área da educação também aparece no mercado de trabalho. Nos últimos anos, o mesmo mercado que dava preferência à mão de obra da população jovem passou a valorizar profissionais com mais estrada. O consultor de carreiras Leandro Perez, especialista em

recrutamento e seleção, diz que algumas áreas do mercado, como a indústria e a construção civil, passaram a requisitar um número maior de profissionais experientes. “Pessoas seniores conseguem aliar energia com uma visão mais ampla e madura do mercado. Não criam projetos movidos por apostas vazias”, diz Perez.

Estela Fonseca, 55, assistiu de perto às mudanças do mercado de trabalho para a sua geração, mas nunca teve medo de ousar. Aos 52, com uma carreira consolidada, decidiu deixar o emprego e viajar pelo mundo. “Estava muito cansada, não conseguia cuidar de mim, fazia apenas coisas relacionadas à empresa”, diz. Depois de uma longa jornada, retornou ao Brasil e decidiu arriscar em um processo seletivo de uma empresa do setor de petróleo. “Ouvei de amigos que com mais de 50 eu não conseguiria nada no mercado de trabalho. Fiquei quieta, estudei muito, dei o melhor de mim e fui aprovada. Não foi um processo fácil, mas, independentemente da idade, o importante é ter coragem e planejamento para buscar aquilo em que acreditamos”. ●

TROQUE SEU COLCHÃO MUDE SEU DIA A DIA

ORTHOCRIN
COLCHÃO OURO
138 x 88 x 24 cm





ORTHOCRIN
COLCHÃO ROYAL SAÚDE
138 x 88 x 24 cm



Av. Paulo VI, nº 676, Pituba
(71)3345-6195
Rua Marquês de Caravelas, nº 170, Barra
(71)3264-7271 / 3264-7998
Av. Joana Angélica, nº 69, Nazaré
(71)3321-1655




ORTHOCRIN
O sono de saúde

Guia prático para usar o marsala em ambientes

DICAS E PRODUTOS PARA QUEM QUER APOSTAR NA COR DO ANO NA HORA DE DECORAR

Quem gosta de decoração e é superantenado nas tendências desse mercado, já sabe que o marsala é a cor que está em alta em 2015. A Etna, em parceria com o arquiteto Neto Porpino, criou um guia para usar a cor na decoração, sem exagerar ou cometer gafes.

Porpino, conhecido por apostar nas cores em seus ambientes sempre de maneira harmônica, acredita que elas são parte fundamental da decoração. “Para mim, a cor é a roupa do ambiente e é sempre bem-vinda. Mesmo que seja apenas em objetos ou como complemento”, afirma.

Para o arquiteto, o marsala é uma cor simples de usar na decoração, já que combina com tons de vermelho, terracota, os neutros, azulados e esverdeados, entre outros. Além disso, o profissional sugere a utilização da cor com materiais como madeira, metal, revestimento cimentício e tijolo aparente. ●

Sugestão de produtos

>> Pufe Badin

Peça coringa, é ideal para ambientes com pisos de madeira. Também pode ser utilizado como peça de apoio (mesa de centro, lateral ou para pôr os pés). R\$299,90



Como usar as cores no ambiente

>> Não tenha medo de ousar. “É comum as pessoas terem medo de ousar ou de errar na escolha de cores. Por isso, optam pelo branco, branco gelo, bege, deixando o ambiente, muitas vezes, sem graça e sem vida”, comenta Porpino;

>> Caso opte por pintar uma das paredes com uma cor mais forte, é aconselhável comprar amostras e fazer testes;

>> Deve-se ainda levar em consideração a luz natural, artificial e incidência direta ou não de luz, elementos que podem interferir na aparência da cor;

>> Taça vinho tinto Maogi

Além de embelezar a mesa, copos coloridos são um destaque na decoração. Utilizado em uma mesa com tampo de vidro e louças e acessórios brancos, as taças serão peças imponentes e em total harmonia com talheres na cor prata ou ouro/dourado. R\$19,90.



Mais + Eventos
Locação de materiais para eventos

- MESAS
- CADEIRAS
- PRANÇÕES
- TONÉIS
- TOLDOS
- TOALHAS
- TABLADOS
- PALCOS

3213-5191 / 8804-9816
www.maiseventoslocoes.com.br

FABRICAÇÃO PRÓPRIA E REFORMA DE MÓVEIS PARA ÁREA EXTERNA SOB MEDIDA EM ALUMÍNIO E FIBRA SINTÉTICA

Figueiredo
Móveis e Lazer

- Reforma de moveis em geral
- Fazemos capas para sofá
- Cortinas sob medida

Tel.: 71 3181-3991/9990-3973/9914-1013
E-mail: figueiredo_moveis@hotmail.com
www.figueiredomoveis.net.br



>> Mesa lateral Bia laca

A mesa redonda e compacta é ideal para áreas de bastante circulação. Se for colocada em frente a uma parede preta, garantirá elegância e sofisticação ao ambiente. R\$299,90.

>> Banqueta Naturalle

Cada vez mais integrada à sala, a cozinha pede peças com design e estilo. Esta peça pode ser utilizada em um balcão revestido de tijolinho à vista. A combinação é perfeita. R\$149,90



>> Tapete New Agra 100x150cm

O tapete é uma peça que traz aconchego para qualquer ambiente. Este modelo pode ser combinado com móveis claros. R\$399,90.



>> Vaso bubble vidro vinho

O contraste da folhagem ou de flores será valorizado com o uso deste vaso. Caso prefira não utilizar flores, a peça sozinha serve como objeto decorativo e terá grande destaque se for colocada próxima a vasos de metal. R\$49,90.

NOVO DESIGN, SUA NOVA OPÇÃO EM LOJA DE DECORAÇÃO, NA FEDERAÇÃO



PRONTA ENTREGA DE PAPEIS DE PAREDE
PISOS VINÍLICOS E RODAPÉS ST[®] LUZIA

71 3018.8948

Rua Henriqueta Martins Catarino, 06 (Esquina com a Av. Cardeal da Silva) - Federação
Salvador/BA - CEP: 40230-101 | Email: contato@novodesigndecor.com.br

CURTA NOSSA PÁGINA
/novodesigndecor
nova_design

NOVO DESIGN
TENDÊNCIAS DE DECORAÇÃO



Xô, formigas!

Para espantar as formigas que “invadem” a sua casa, espalhe cravos-da-índia nas gavetas e nos armários. Elas não suportam o odor desse condimento e vão embora.

Fácil, fácil

Vai usar alho numa receita? Deixe a cabeça de molho por cerca de cinco minutos dentro de um copo de água. Depois disso, a casca sai bem rápido.



Para deixar o inox brilhando

Algumas dicas preciosas:

Lave os itens com detergente neutro, esponja macia e água morna. Faça movimentos retos de vaivém, jamais circulares;

Enxugue as peças com um pano de algodão assim que terminar a lavagem, pois se deixar secar naturalmente pode provocar manchas; Para retirar resíduos de cola dos rótulos, use um algodão embebido em álcool líquido.



O meio ambiente agradece

Na hora de molhar as plantas, use um regador em vez de uma mangueira: em 10 minutos o consumo pode chegar a 186 litros. Durante o outono/inverno, faça a rega dia sim, dia não, sempre de manhã. E ao comprar novas plantas, fuja das espécies tropicais, que necessitam de mais água.

Afiada

Quer recuperar o poder de corte de sua tesoura em segundos? Recorte várias vezes uma folha de lixa, daquelas próprias para metal. Explicação: o atrito proporcionado pela textura áspera deixa a lâmina bem afiada.



ARQUITETURA - ARQUITETURA DE INTERIORES - ADM. DE OBRAS - ACESSORIA



FI
Arquitetura & Interiores

71-9983-5366
fernandalimaarq@gmail.com
www.fernandalimaarq.com.br

fernandalimaarq
Fernanda Lima - Arquitetura e Interiores

Compre seu Apartamento pelo programa Minha casa, Minha vida

Use seu FGTS

RENDA FAMILIAR EM TORNO DE R\$2.000,00

Anne Gray - 9975.4535 (whatsapp/Vivo)
9273.6030 (Tim) | 8719.0045 (01) | 8100.6606 (Claro)

• Condomínio fechado
• Área de lazer completa



MRV Engenharia
Minha Casa Minha Vida

PROJETORES, ELETRÔNICOS, INFORMÁTICA E CFTV

PROJETORES



SUORTES



CABOS & CONECTORES



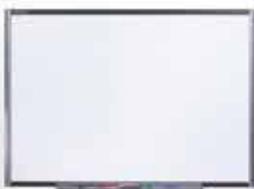
LÂMPADAS DE PROJETORES



TELAS DE PROJEÇÃO



LOUSA INTERATIVA



NOTEBOOKS E COMPUTADORES



CÂMERAS DE SEGURANÇA



CÂMERAS DIGITAIS E FILMADORAS



ELETRDOMÉSTICOS



TVS LED



FRIGOBAR / REFRIGERADOR



MICROONDAS



AR CONDICIONADO

SERVIÇOS

INSTALAÇÃO E LOCAÇÃO DE PROJETORES HOME THEATER, NOTEBOOK & TOTEN



ASSISTÊNCIA TÉCNICA ESPECIALIZADA EM TODAS AS MARCAS E MODELOS DE PROJETORES E TELAS ELÉTRICAS

ASSIST. TÉC. AUTORIZADA

NEC



* ORÇAMENTO SEM CUSTO

Av. Juracy Magalhães Júnior, Nº 784, Ed. Bauhaus Empresarial - 3º Andar, Rio Vermelho



Site: www.uploadcorporate.com.br



E-mail: upload@upload-ba.com.br

(71) 3011-5289

Que tal pedalar para desestressar?

ALÉM DE FAZER BEM À SAÚDE, ANDAR DE BICICLETA PROMOVE INTEGRAÇÃO ENTRE AS PESSOAS E PROPÕE UMA NOVA MANEIRA DE OLHAR A CIDADE

Nas cidades da Europa, a bicicleta é mais do que um passatempo ou lazer, é meio de transporte. E, por que não dizer, estilo de vida. Mesmo em lugares como Amsterdã, que tem um trânsito supermovimentado, as pessoas se locomovem tranquilamente em suas bikes, seja para agradáveis passeios ou para ir ao trabalho. Em Salvador, muitas pessoas já têm o hábito de pedalar, mas como a cidade ainda não oferece a ideal infraestrutura no trânsito para os ciclistas, elas se reúnem em grupos para aproveitar a brisa da noite em passeios coletivos.

Os grupos dos bikers já existem há bastante tempo na capital, mas de um tempo para cá ganham cada vez mais adeptos. São homens e mulheres, de diversas profissões, diferentes idades, interesses e condições financeiras, que ao se juntarem ao grupo se igualam no estilo de vida. Todos com os mesmos objetivos: exercitar o corpo, limpar a mente, olhar a cidade sob novos ângulos e curtir a liberdade que a modalidade proporciona.

Muitos começam nos grupos pedalando médias distâncias e ganham gosto pela prática. Com isso, querem outras e mais emocionantes experiências até embarcarem em passeios e trilhas fora da cidade, vencendo, inclusive, obstáculos maiores,



como a travessia de rios. Claro que tudo isso com a maior segurança e monitoramento de experientes ciclistas.

Lúcia Saraiva é uma das mulheres que andam de bicicleta em Salvador. Além de coordenadora do grupo Amigos de Bike, ela é superrespeitada e citada como referência no esporte, até mesmo por membros de outros grupos. Ah, e é bom saber que não há disputas entre os grupos. Eles existem por afinidade de localização e porque os membros acabam formando novas confrarias do pedal em seus bairros. E também porque são organizados para reunir os ciclistas conforme seus avanços na prática. Assim, há grupos de condicionamento moderado; outros mais avançados e assim por diante. E, vez ou outra, até realizam passeios em conjunto. A turma que Lúcia comanda – pedal de perfil moderado – costuma se reunir nas noites de terça, na praça onde existia a sede do Esporte Clube Bahia, na orla, e de lá seguem o roteiro que, por medida de

segurança, só é revelado na concentração. “Pedalo em grupo há 15 anos, mas sozinha desde pequena, 7 ou 8 anos. Sempre pedalei. Sou uma das mais antigas. É um prazer pedalar. Você vê a cidade com uma outra cara”, comenta.

Para ela, além da infraestrutura, o que falta em Salvador é respeito pelo ciclista. “Os motoristas não respeitam. A pista não é só para carros. Aqui ainda existe essa estranheza. Por exemplo, os comerciantes querem tirar a ciclovía da Dorival Caymmi”, pontua.

Hoje, o grupo de Lúcia conta com cerca de dois mil cadastrados, mas sempre tem gente diferente, porque nem todo mundo pedala no mesmo dia. Há uma variação de frequência. Os interessados podem acessar o site e preencher sua inscrição. A cada passeio, cada pessoa paga uma taxa de R\$ 5 para arcar com a despesa do batedor que acompanha o grupo, para manter a segurança.

Veterano

As noites de quinta, às 21h, é o momento em que se reúnem, na Barra, os integrantes do Farol Lights, o grupo de bikers mais antigo de Salvador, fundado em 1988. Coordenado por Edson Francisco, o grupo tem 40 integrantes. Além dos passeios urbanos, eles também se aventuram em trilhas fora da cidade, como na Reserva de Sapiranga, Cruz das Almas, Feira de Santana e Alagoinhas. “O interesse por andar de bicicleta tem crescido muito”. Para quem deseja começar a pedalar, Edson afirma que não há limites de idade, mas os adolescentes devem ser acompanhados por seus responsáveis. Ele ainda recomenda aos iniciantes: “nunca esquecer a proteção do capacete e demais equipamentos”.

**Medo de Dirigir no trânsito?
Falta de prática ou insegurança?**

Conheça o poderoso método IGAP
40 mil pessoas conseguiram.
Desenvolvemos a habilidade prática e o lado emocional.

DIRIGINDO BEM
EMPRESA ESPECIALIZADA NO TRÂNSITO

Salvador - Rua Rio Grande do Sul, 50 - Pituba - 3015-4300
F. de Santana - Rua Boticário Moncorvo - (75) 3614-9430
Vilas do Atlântico - Av. Luís Tarquínio, 1911- 3508.2157

45 ESCOLAS www.dirigindobem.com.br

An advertisement for 'Dirigindo Bem', a driving school. It features a smiling woman holding a car key. The text highlights the IGAP method, which has helped 40,000 people, and lists three locations in Salvador: Pituba, F. de Santana, and Vilas do Atlântico, along with their phone numbers. It also mentions 45 schools and the website www.dirigindobem.com.br.

Paixão & Negócio

Além de ciclista e integrante do Farol Lights há mais de 20 anos, Eraldo Matos é dono da loja Ervaciclo Bike, no 2 de Julho. Isso já dá uma ideia do tamanho da paixão dele. “Quanto mais bicicleta nas ruas, melhor. Quem pedala em grupo faz amizades; isso é integração. Hoje o interesse é maior”, diz. Embora o respeito pelos praticantes do esporte também tenha evoluído aos poucos nas vias da capital, ainda não é o ideal. Porém, segundo Eraldo, há 15 anos, isso não representava nada. “Eu alugava em minha loja bicicletas para turistas, que vinham acostumados a andar nas cidades deles. Eles pegavam a bike e, uma hora depois, voltavam para devolver, pois diziam que era impossível pedalar aqui”, recorda.

Mesmo Salvador tendo uma topografia irregular, a população tem despertado para o prazer do pedal, o que, na opinião de Eraldo, é um reflexo do projeto da prefeitura “Salvador vai de Bike”. A segurança, porém, ainda é um ponto a ser reforçado. “Faltam locais exclusivos para os ciclistas. Para quem quer usar a bicicleta para ir ao trabalho, recomendo que se formem grupos e saiam nos mesmos horários”.

Competições

Natural da cidade de Vitória da Conquista, Paulo Lima, dono de um estúdio de som em Salvador, pedala desde criança. Hoje participa de grupos e competições e conta que a vida de atleta lhe rendeu muitos ganhos especiais, como amizades, dedicação, foco, comprometimento, disciplina, perseverança, aprendizado, saúde mental e física. “Pedalar à noite na cidade, para mim, é uma forma de interagir com novos ciclistas, tentando de alguma forma colaborar. Já os passeios mais distantes são planejados, pois requerem uma



logística entre treinos, alimentação, hidratação e equipamentos (capacete, luvas, óculos, roupas apropriadas e uma boa bike)”, comenta o ciclista.

Sobre as competições, ele afirma que não tinha a intenção de participar; elas apareceram por influência de amigos, mas o tempo foi passando e novos desafios aparecendo, a exemplo da Copa Mosso, Desafio Calangos, Desafio da Caatinga, Corrida da Gantua (Reserva de Sapiranga), Brasil Ride, entre outras. Assim, foi participando e ganhando gosto por essas aventuras também.

Só que mais do que premiações, Paulo valoriza mesmo o prazer de pedalar, estar com os amigos, o contato com a natureza, claro, e conhecer lugares incríveis. E entre os inesquecíveis nos quais já esteve, cita o Caminho da Fé em São Paulo, saindo de São Carlos até Aparecida, via Campos do Jordão. ●



Além dos passeios urbanos, o ciclista Paulo Lima hoje também participa de competições de bike

Dicas do grupo amigos de bike

- >> É obrigatório que os ciclistas usem equipamentos de segurança – capacete, luvas e pisca. Também é obrigatório levar sempre uma câmara-de-ar reserva, caso seja necessário trocar pneu furado;
- >> A velocidade média é de 20 Km/h. O ritmo vai ser definido sempre pelo guia (batedor de frente, em comunicação com o baterdor de fundo);
- >> É necessário ter condicionamento físico e saber passar marchas corretamente;
- >> A bicicleta deverá estar revisada e em perfeitas condições de uso e com pneus calibrados;
- >> É muito importante que todo ciclista siga as leis de trânsito e respeite os motoristas;
- >> Não se deve andar em ziguezague, pular em passeios, fazer bagunça ou incomodar pessoas por onde passar com gritos ou uso de buzinas/campainhas, que deverão ser exclusivamente utilizadas em caso de necessidade;
- >> Ocupar sempre a faixa da direita, inclusive quando os semáforos fecharem, ou seja, manter a fila, salvo disposição em contrário quando a situação permitir e o guia conduzir;

Para ver mais dicas acesse:
www.amigosdebike.com.br

Você tem dificuldade de Ouvir? Ouvir Melhor é AQUI.

3 Dicas Simples e Praticas para Ouvir Melhor os outros

Evite conclusões prematuras

Faça perguntas após ouvir a explicação

Olhe a pessoa nos olhos e concentre-se na mensagem



APARELHOS
DIGITAIS PARA
SURDEZ E
ZUMBIDO

10x
s/ juros

Tels: 71 3347.7534 / 8645.3569

clinicaouvirmelhor@gmail.com / Av. Octávio Mangabeira - Pituba





Gengivite é principal causa de perda dos dentes em idosos

De acordo com o Instituto de Pesquisa Dental e Craniofacial dos Estados Unidos (NIDCR), a cárie é a doença crônica mais comum entre pessoas acima dos 60 anos. Já a gengivite é a causa mais recorrente para a perda dos dentes – indicador sensível da saúde oral. Estudos revelam que, na maioria dos casos, a gengivite é resultado de falta de cuidados com a higiene bucal, com escovações e uso de fio dental diariamente. Por conta disso, muitos idosos ainda recorrem ao uso de dentaduras (próteses totais), que, além de alterar as feições do rosto, mudam para sempre o jeito como a pessoa mastiga, causando limitações ao longo do tempo. Como muitos ainda não podem recorrer aos implantes, a melhor forma de evitar essa situação é investir na prevenção e cuidar bem dos dentes naturais.



Espaço Saúde
O lugar para uma vida saudável

Avaliação fisioterapêutica: Uma forma de detectar pequenos detalhes de seu corpo e prevenir lesões futuras

Quando não se está fisicamente preparado, as sobrecargas do cotidiano se instalam sobre o corpo e provocam alguns sintomas. Não é preciso ser profissional para perceber sinais como um ombro mais alto ou mais para frente, tensão nos músculos do pescoço e das costas, dor nos joelhos ao agachar ou descer as escadas e não conseguir manter a postura nas atividades diárias. Tratam-se de pequenos avisos que o corpo dá e que não devem ser ignorados.

Uma dorzinha hoje pode se tornar uma queixa grave amanhã. É muito importante procurar um profissional qualificado para que se tome consciência dos fatores de risco envolvidos e se possa atuar precocemente garantindo uma boa qualidade de vida. A avaliação fisioterapêutica identifica os déficits biomecânicos apresentados e auxilia o profissional a estabelecer metas para o cliente. Por meio de uma avaliação adequada são selecionados os melhores recursos e técnicas a serem utilizados

para diminuir as disfunções, prevenir condições físicas desfavoráveis e até possíveis lesões.

O Espaço Pilates agora é Espaço Saúde e continuamos com uma equipe de fisioterapeutas qualificadas com atuação nas áreas de pilates, RPG, fisioterapia funcional e esportiva, osteopatia, baropodometria, plataforma power plate, complex wirelles e treinamento funcional; além de massoterapia.

Possuímos um espaço equipado com os recursos que atendem as mais variadas necessidades. Nossa missão é oferecer qualidade de vida com as melhores terapias, nas situações de dor e limitações ortopédicas, atuando na prevenção, correção e orientação da postura correta de crianças, jovens, idosos, gestantes e pacientes neurológicos.

Rua das Ubaranas, 113, Pituba - Tel: 71 3346-6349 aloespacosauade@gmail.com / www.espacosauade-ba.com.br

Varizes – Evite Cirurgias

Dr. Cosme Correa Techera (Cremeb: 6751)

- Varizes dos Pés
- Crio Escleroterapia
- Varizes Calibrosas
- Espuma Densa Ecoguiada para evitar cirurgia
- Varizes pequenas:
- Escleroterapia todos os tipos
- Doenças Circulatórias



Atendemos: PLANSERV, Bradesco Saúde, Postal Saúde, Cassi, Sul America, Petrobras, Golden Cross, Asfeb, Amil, Gama Saúde, Mediservice, Apub e outros.

Os tratamentos mais modernos associados a longa experiência.

Centenário - Rua Barão de Loreto, 654 - Centro Médico Centenário, sl 204
Telefones: 3336-9882 / 3178-3313

*O atendimento no Salvador Trade está suspenso a partir de 01/05/2015.

Distúrbios do sono ocorrem mais a partir do 3º trimestre da gravidez

Mais da metade das gestantes apresentam insônia a partir do terceiro trimestre da gravidez. O problema pode afetar de 66% a 90% das gestantes, segundo a médica especialista em ginecologia pelo Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (USP), Dra. Carla Realti. As noites de insônia podem trazer sérias consequências para o dia a dia das futuras mães. Entre elas estão alteração no humor, aumento da ansiedade e também a queda da imunidade. O problema piora nas mulheres que ganham muito peso durante a gestação, pois aumentam

o inchaço e as dores na coluna e nos joelhos. Para evitar os transtornos, é recomendado manter pressão e peso estáveis, seguir uma dieta adequada e praticar exercícios físicos. De acordo com a Dra. Carla Realti, a dieta deve conter muitas frutas e legumes cozidos e evitar embutidos, pelo excesso de sódio presente e potencial para aumentar o inchaço.



Marca cria tabela de medidas para escolha correta da lingerie

Uma pesquisa internacional, divulgada pelo jornal Daily Mail, mostra que cerca de 60% das mulheres usam o sutiã do tamanho errado, em todo o mundo. Segundo o estudo, as mulheres afirmam que escolhem a lingerie pela cor. O resultado é que as consumidoras ficam desconfortáveis com o tamanho de sutiãs e calcinhas, pois muitas peças ficam largas nos seios e apertadas nos quadris, ou vice versa. Para diminuir o problema, pois o suporte inadequado dos seios pode acarretar, inclusive, problemas de coluna, a marca de lingerie Liebe desenvolveu uma tabela de medidas para que as clientes possam descobrir quais os seus reais tamanhos. A tabela possibilita que as mulheres tenham suas medidas exatas de forma rápida e prática, usando apenas uma fita métrica. A marca também já oferece em suas lojas, sutiãs com copas mais profundas para proporcionar a sustentação e conforto adequado para quem tem seios volumosos em relação ao tórax e disponibiliza as copas B, para seios proporcionais às costas; C, para os seios um tamanho maior que as costas; e D, para dois tamanhos maiores que as costas.



NINGUÉM FAZ COMO NÓS FAZEMOS!

- Controle de Pragas
- Jardinagem e Paisagismo
- Higienização de reservatórios
- Impermeabilização
- Tratamento anti-musgo
- Capina Química / Seletiva
- Eradicação de árvores



Ligue agora :
0800 603 0770 / 3026 8500
www.vipambiental.com.br
Atendemos toda a Bahia e Sergipe !

Tratamentos estéticos na Dermatologia: **Uma realidade**

CLÍNICA OSMILTO BRANDÃO APOSTA EM UM VARIADO LEQUE DE TRATAMENTOS ESTÉTICOS. O DESTAQUE FICA POR CONTA DOS PROFISSIONAIS CAPACITADOS QUE, ATENCIOSOS, RECOMENDAM O MELHOR PROCEDIMENTO PARA O PACIENTE.

Não há mais idade certa para iniciar um tratamento para combater a ação do tempo, imperfeições ou manchas provocadas por acne, por exemplo. Novos procedimentos considerados mais leves, capazes de corrigir pequenas deformidades e retardar a ação de agentes ambientais, podem ser usados em peles mais jovens e também são capazes de fazer com que mulheres e homens mais velhos evitem uma cirurgia.

Uma boa opção é o ultrassom micro focado, que trata a flacidez da pele e estimula a produção de colágeno. O sculptra, um estimulador dérmico de colágeno, contém ácido polilático, substância com efeito antienvhecimento e que é gradualmente absorvida pelo corpo. Ele leva à produção de colágeno, proteína que dá firmeza à pele. Aparelho de laser 4D também acabam de chegar aos consultórios. Ele é capaz de melhorar as rugas dos lábios e promover o levantamento da região.

O já famoso ácido hialurônico, usado para diversos tratamentos estéticos, principalmente para preencher rugas, continua sendo o mais recomendado pelos dermatologistas. Os especialistas lembram que todos os procedimentos devem ser feitos por profissionais com formação em dermatologia ou cirurgia plástica. “Há muita gente não qualificada atuando no ramo”, alerta o dermatologista Osmilto Brandão. Junto com ele, as médicas dermatologistas Ana Cláudia Nobre, Marina Horne e Renata Brasileiro – todos especialistas pela Sociedade Brasileira de Dermatologia -, falam, em entrevista, sobre os procedimentos estéticos na dermatologia.

A utilização de preenchedores vem sendo cada vez mais requisitada pelos pacientes para áreas como olheiras, correção de alterações inestéticas do nariz, para dar volume e tratar as rugas dos lábios. Quais são os preenchedores mais seguros para esses fins?

Osmilto Brandão - o mais seguro dos produtos é o ácido hialurônico, porque ele faz parte da composição normal da nossa pele, sendo responsável pela sua sustentação e hidratação. Praticamente isento de riscos, sendo biodegradável e biocompatível com a pele. Além disso, se realizado por dermatologistas capacitados, proporciona resultados naturais e duradouros.

Existem outros preenchedores utilizados para esses fins?

Renata Brasileiro - Existe o ácido polilático (sculptra) e a hidroxiapatita de cálcio (radiess). O sculptra não é propriamente um preenchedor, ele é um estimulador dérmico de colágeno, promovendo melhora da flacidez e corrigindo áreas com perda de volume, como por exemplo, as maçãs do rosto. O preenchimento é totalmente natural, visto que ele é feito pelo próprio organismo. Já o radiess é tanto preenchedor como estimulador de colágeno e é ótimo para promover volumização das mãos.

Em relação as tecnologias com laser, o que há de mais atual?

Renata Brasileiro - A tecnologia de ultrassom microfocado (ulthera), desenvolvido nos Estados Unidos, é uma nova modalidade de tratamento que promove estímulo de colágeno tratando a flacidez da pele ao mesmo tempo em que é o único a melhorar também o



tônus muscular, levando o paciente a ter um efeito lifting imediato. É um tratamento que pode ser realizado com tempo mínimo antes de qualquer compromisso ou evento social e cujo resultado tem uma boa durabilidade.

Em relação ao ulthera, quais são as melhores áreas para serem tratadas ?

Ana Cláudia Nobre - A região da bochecha e pescoço, com melhora do contorno facial e flacidez da pele além da redução da “papada”.

E o que há de mais atual para o rejuvenescimento global do rosto? **Ana Cláudia Nobre** - Há um novo laser para rejuvenescimento facial e corporal que realiza quatro modalidades de tratamento (4D). Com ele se realiza quatro passos em uma única sessão. Trata-se primeiro a região intra-oral, melhorando as rugas dos lábios e promovendo o levantamento dos mesmos, atenuação do sulco nasogeniano (bigode chinês). em seguida o segundo e terceiro passos trata-se a flacidez da pele, e, por último (quarto passo), promove-se a melhora das rugas, manchas e cicatrizes de acne.

Atualmente, qual o melhor tratamento não invasivo para gordura localizada?

Osmilto Brandão - A melhor opção é a criolipólise. No entanto, chamo a atenção que existem vários aparelhos no mercado, a maioria de procedência chinesa, que levam a resultados insatisfatórios, com riscos de queimaduras de primeiro, segundo e até terceiro grau. A verdadeira criolipólise, criada na universidade de Harvard, é o coolsculpting. Com ele em uma única sessão pode atingir em média uma redução de 20 a 25% da camada de gordura da área tratada. Caso haja necessidade, pode-se realizar uma segunda sessão, que poderá obter uma redução de mais 20 a 25% da camada de gordura da área. ●

OSMILTO BRANDÃO

*Av. Tancredo Neves, 1632, Edf. Salvador Trade Center, Torre Sul, Sala 1812, Caminho das Árvores - Salvador-Bahia.
Cep 41.820-020 - Tel.: 71 3204 5650
www.clinicaosmiltobrandao.com.br*

Visão e direção: uma questão de vida ou morte

Os olhos, sem dúvida, são os órgãos do sentido que mais utilizamos no ato de dirigir veículos. Para dirigir um veículo, dependemos dos três tipos de visão: central, periférica e de cores.

O teste da visão central, comumente denominada de acuidade visual, é realizado nos DETRANs e exigido na maioria dos exames admissionais das empresas. Ele aborda e revela a quantidade e qualidade da percepção visual central.

A deficiência na visão de cores, a discromatopsia, é facilmente detectada através das Tabelas de Ishihara. Essa capacidade nos habilita a reconhecer terrenos e ambientes, além de nos ajudar a fazer a distinção entre objetos com o mesmo formato.

A visão periférica é responsável pela visão noturna e a de localização espacial.

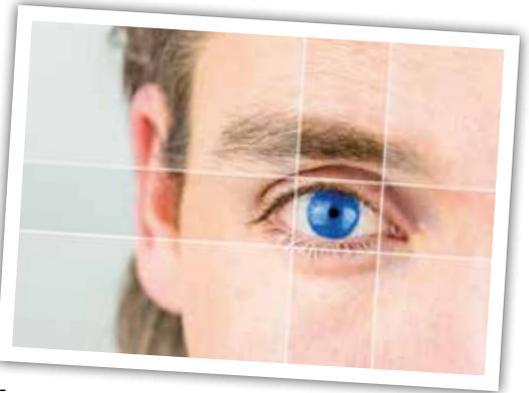
A perfeita harmonia entre os olhos nos

propicia a binocularidade, que é a capacidade de calcularmos distâncias e profundidades das imagens em três dimensões, a chamada visão estereoscópica.

Entretanto e infelizmente, os olhos apresentam alterações no seu crescimento e desenvolvimento que distorcem as imagens, dificultando o reconhecimento dos objetos próximos e à distância.

Portanto, a avaliação visual deve ser aferida periodicamente e não apenas da visão central e cores. A perda da visão periférica pode ser lenta, mas é gradual, silenciosa e progressiva, principalmente em portadores de doenças como o glaucoma e a retinose pigmentar.

Sonolência, dispersão e esquecimento são causados por esforços visuais continuados ou excessivos e uma avalia-



ção oftalmológica completa deveria ser a regra nos motoristas, principalmente em condutores de veículos pesados ou coletivos, poupando assim muitos prejuízos materiais e humanos.

Enfim, uma questão de vida ou morte! ●

**Dr. Carlos Cezar S. Manciola é oftalmologista e diretor do IPSE – Instituto da Saúde Contato: (71) 3345-5138/3346-7883 / E-mails: ipseinstitutodasaude@yahoo.com.br / ccmanciola@yahoo.com.br*

Nós colocamos o cuidado e o bem estar de sua família em primeiro lugar!



NursingCare Cuidados Domiciliares

Somos uma empresa dedicada a cuidados domiciliares, com foco especial no idoso, que atua em Salvador e Região Metropolitana há mais de 10 anos.

- Mantemos parcerias que oferecem gratuitamente aos nossos clientes descontos na compra de medicamentos;
- Também oferecemos descontos em consultas e exames em clínicas parceiras;
- Oferecemos gratuitamente assistência funeral individual;
- Oferecemos gratuitamente serviço de atendimento pré-hospitalar para urgências e emergências



71 3322-9882 | Rua Alceu Amoroso Lima, 668, Edf. America Tower, Sala 1207
contato@nursingcare-ba.com.br | www.nursingcare-ba.com.br



Já sabe para onde vai viajar nas férias?

REUNIMOS DICAS DE DESTINOS PARA QUE A SUA PRÓXIMA AVENTURA SEJA INESQUECÍVEL

As férias de meio de ano são uma boa oportunidade para conhecer lugares encantadores dentro e fora do Brasil. Nessa época, é quando as operadoras de turismo montam pacotes sedutores e com preços que cabem em todos os bolsos. Mesmo com a alta do dólar, é possível encontrar uma viagem que cabe no orçamento. A NB Plus reuniu opções de destinos dentro e fora do Brasil para você já começar a se programar. É conferir, escolher e arrumar as malas!

>> Corpus Christi em Paraty

Quando se fala em quatro dias de descanso, é hora de arrumar as malas e ir curtir o feriadão, seja ele com a família ou amigos. O importante é sair da cidade grande e aproveitar o que há de melhor no lazer e descanso proporcionados em Paraty. Um dos locais interessantes na paradisíaca cidade é a Pousada Bromélias, com 500.000m² em plena Mata Atlântica, uma formidável flora nativa e inúmeras espécies de pássaros e pequenos animais silvestres. Fica localizada a apenas 20

minutos do centro da cidade, um abrigo para quem quer dias tranquilos. Para quem gosta de

roteiros turísticos, a cidade colonial contará com um calendário de atividades especiais para o Corpus Christi. As festividades começam no dia 04 de junho, com a procissão e a ornamentação das ruas do centro histórico com tapetes feitos de vários tipos de materiais, como serragem colorida, flores e pó de café. Nessa época também ocorre o 21º Festival do Camarão, comemorando o fim do defeso do crustáceo. A festa será na Ilha do Araújo, que fica a 16 minutos (7,6 km) da Pousada Bromélias. Além da culinária, haverá atrativos típicos da comunidade. A programação na pousada vai de 03 a 07 de junho. Inclui café da manhã servido no restaurante até às 12h e um banho de aroma terapêutico na sala de ofurô. Além disso, os hóspedes poderão desfrutar de duas piscinas, uma delas sendo natural com cachoeira, salão de jogos e sauna à beira da cachoeira. Também ganham 20% de desconto em tratamentos corporais e cortesia para uma criança de até cinco anos por bangalô.

Para saber mais acesse: www.pousadabromelias.com.br.





>> Para relaxar em meio a natureza de Corumbau

Localizada próximo a Trancoso, no sul do litoral da Bahia, Corumbau é uma pequena vila de pescadores, vizinha de diversas outras praias e rios de natureza exuberante. Exclusivo, assim como a praia, é o Hotel Vila Naiá, um lugar único, que oferece conforto e luxo de hospedagens de alto padrão, com uma arquitetura e design harmonizado com as características locais, já que por fora suas casas são como bangalôs, imitando as casas da vila. E o luxo não está apenas na estética do lugar, pois a gastronomia e os serviços do Vila Naiá são singulares e atentos a cada detalhe. Um dos grandes diferenciais é que os hóspedes podem solicitar suas refeições de qualquer lugar das instalações do hotel, inclusive na praia, e em qualquer horário, bastando utilizar o walkie-talkie que é entregue no momento do check-in. Já a gastronomia fica por conta da típica culinária baiana, com pratos preparados com os alimentos da estação, alguns colhidos na própria horta orgânica do hotel. Além de aproveitar para relaxar e curtir a própria praia de Corumbau, os hóspedes ainda podem desfrutar dos diversos passeios e atividades que são oferecidas na região, como ir de barco ou buggy para Caraíva, Praia do Espelho, Cumuruxatiba e Barra do Cahy; conhecer a comunidade indígena Pataxó; visitar Monte Pascoal, local do descobrimento do Brasil; mergulhar no Recife Mato Grosso em meio aos peixes e corais; ou fazer a bela descida do rio Corumbau de caiaque, saindo de sua nascente para chegar até o seu encontro com o mar. As diárias são a partir de R\$ 1.600 para quartos e R\$ 2.000 para suítes, ambos com pensão completa (café da manhã, almoço e jantar). Mais informações: www.vilanaia.com.br.

>> Paris intimista e luxuosa

Os hotéis boutique fazem sucesso por seus dois principais diferenciais: a exclusividade e o atendimento personalizado. Esse conceito de hotel nada mais é que um local intimista e especializado em oferecer experiências únicas para hóspedes que buscam a tranquilidade de uma pousada, o conforto de um resort e um tratamento diferenciado. Normalmente, possuem um número reduzido de quartos, porém oferecem uma infraestrutura completa de lazer e serviços. O Hotel Boutique Le Six, inaugurado em 2008 e localizado no bairro de Rive Gauche, margem esquerda do Rio Sena, perto dos magníficos Jardins de Luxemburgo, entre o bairro dos Artistas de Montparnasse e Saint German des Prés, atende aos quesitos citados. Ganhador dos prêmios TripAdvisor Premio Travellers' Choice e TripAdvisor Certificado de Excelência por quatro anos consecutivos, o hotel está no Top 10 de Paris. Instalado em um imóvel de 1875, inteiramente refeito pelo arquiteto-decorador Philippe Maidenbeg, encontra-se em uma rua calma e residencial, longe do alto trânsito de turistas do centro da capital francesa. Cercado de bons restaurantes e cafés, o hotel também está ao lado de três linhas do metrô, possibilitando fácil acesso aos principais pontos turísticos. São apenas 10 minutos até a famosa Torre Eiffel e 15 minutos para o Arco do Triunfo e o Museu do Louvre. Um diferencial para os turistas brasileiros é que o Le Six tem uma gerente brasileira, que fica no hotel em tempo integral. Classificado na categoria 4 estrelas, o Le Six conta com infraestrutura completa. Além do espaço fitness e de informática, acesso gratuito à internet wireless em todo o hotel, serviço de lavanderia, reserva de carros e baby-sitter, possui o esplêndido Le Six & Bar e o Le Six & SPA Par Payot com tratamentos corporais e faciais. Com apenas 41 quartos, os hóspedes podem escolher entre quatro estilos: Clássico, Superior, Luxo e Suíte. Saiba mais em: www.hotel-le-six.com.





Mix Completo de Impressões em um só lugar!!

Cartões de Visita	Folheto / Cartaz	Camisa / Caneca	Chaveiro	Sacola
Banner / Adesivos	Calendário / Agenda	Kit Festa	Convites Casamento e 15 anos	



3345-7060

www.printmix.net.br

* Fotos meramente ilustrativas.

>> Nova York com economia



A instabilidade do preço do dólar está causando muitas preocupações para quem deseja ir para o exterior. Mas quem tem interesse em viajar para Nova York, não precisa desfazer os planos por causa da crise. É possível economizar com dicas baratas e até grátis para conhecer a Big Apple:

>> **PROGRAME OS GASTOS** - Coloque no papel todos os gastos previsíveis da viagem, desde hospedagens até lembrancinhas que pretende trazer para amigos e familiares.

Pesquisar os valores em casas de câmbio e comprar os dólares aos poucos são outras medidas muito efetivas. É importante levar uma quantia em espécie para gastos básicos, ter noção das taxas de cartão de crédito e como funciona o uso de cartões pré-pagos;

>> **MUSEUS GRATUITOS** - O American Folk Art Museum, um dos maiores da cidade, possui esculturas, pinturas, cerâmicas, mobília, arquivos, filmes e fotografias. O Museu Nacional do Índio Americano, em Manhattan, também é uma excelente opção de visita cultural, ambos possuem entrada gratuita todos os dias da semana. Já o The Morgan Library Museum possui uma arquitetura fantástica e obras de artistas consagrados, como Leonardo da Vinci, Picasso e Rembrandt, entre outros. A visitação é grátis às sextas-feiras. O segundo maior museu da cidade é o Museu do Brooklyn, com mais de 1 milhão de objetos, a entrada é livre no primeiro sábado do mês, exceto em setembro. E o Museu de Arte Moderna de Nova York tem entrada grátis todas as sextas-feiras.

>> **PARQUES** - Ir para Nova York e não conhecer o Central Park é como se nunca tivesse viajado para a cidade. Ele é um dos principais pontos turísticos e precisa de mais de um dia para conhecer tudo. Além disso, é um ótimo lugar para fazer piqueniques.

>> **OUTRAS ATIVIDADES GRÁTIS** - Conhecer a Biblioteca Pública de Nova York e também a Grand Central, dar uma volta na Times Square, passear na Wall Street e ver o Touro de Bronze também não vão mexer no seu bolso.

>> **TRANSPORTE** - Nova York possui um sistema de metrô de ótima qualidade que funciona até durante a madrugada e dá acesso a diversos pontos da cidade, inclusive os turísticos. Ele possui um bilhete semanal e mensal que pode ser usado à vontade e contribui muito na economia

Fonte: dicasnovayork.com.br



>> Antigos impérios, eterna beleza

Milazzo, na Sicília, parte de um arquipélago vulcânico protegido pela Unesco, é a primeira escala na viagem do navio Riviera, da Oceania Cruises. Na cidade velha estão as ruínas de um castelo medieval, mas, diante dos olhos, toda beleza do mar azul profundo e do litoral recortado da ilha que um dia teve até uma acrópole, pois fez parte da Magna Grécia. Portos pitorescos como esse e como Argostoli e Gythion, na Grécia, daqueles pequeninos, com casas coloridas debruçadas no mar, são contemplados nesse cruzeiro que ainda visita verdadeiros templos vivos da história da humanidade como Jerusalém, onde o navio fica por dois dias inteiros de permanência, o Cairo e Alexandria, no Egito, e portos típicos como Chania em Creta e Valetta, em Malta, aportando ainda em La Goulette, na Tunísia e, antes de voltar para Roma, visita Cagliari, na Sicília. São 15 noites de cruzeiro, começando no dia 1º de junho, a bordo do Riviera, navio de luxo da Oceania Cruises, para 1250 hóspedes. O preço é US\$ 3.979 (já com as taxas), em cabine com varanda, com pagamento em até quatro vezes e bônus especial de US\$ 200 de crédito a bordo, por cabine. Mais informações: (11) 3253-7203 ou (21) 3553-7646 e email: info@ncl.com.br.



BBC Café Gourmet
agora também em cápsulas

“Nós selecionamos os melhores cafés do Brasil para você.”

Compatível com a Máquina Nespresso*
*Marca pertencente a um terceiro alheio a Sweet Bahia Café

Contatos: PABX 71 3241-5500 71 9988-1355
71 9611-9669 / 71 9611-9668
bbcdanza@agricafe.com.br
www.proudcafe.com.br

BBC
Café Gourmet



Os cuidados com a visão durante as festas juninas

Nesta temporada junina, é muito importante ter atenção redobrada com a visão. O ideal é tomar cuidado com lugares que têm muita fumaça para evitar irritação, ardência, coceira ou prurido nos olhos.

O manuseio com fogos de artifício deve ser feito com cautela porque os danos podem ser irreversíveis. Se uma fagulha atingir os olhos, por exemplo, pode causar queimadura, mutilação das pálpebras e, dependendo da gravidade, perfurar o globo ocular, o que leva à cegueira.

Em caso de acidente, o indicado é lavar os olhos com água corrente e se dirigir

a um hospital especializado com urgência. A rapidez no socorro é fator primordial.

Vale ainda lembrar: não associe bebida alcoólica ao uso de fogos de artifício e observe sempre a data de validade e o certificado de garantia dos explosivos.



**Dr. Moacyr Freitas Jr. é oftalmologista e especialista em córnea e plástica ocular. Contato: Clínica Oftalmocare, especializada nos cuidados dos olhos – (71) 3203-3422 Responsável técnico: Dr.*

Moacyr Freitas, CRM-BA 17304

Dicas importantes:

- ✓ Lave as mãos sempre que manipular artefatos e fogos de artifício, mesmo que não tenha sido queimado;
- ✓ Mantenha uma distância segura, bem como proteja os olhos e mãos sempre que presenciar a queima de fogos, preferencialmente usando luvas apropriadas e óculos de proteção;
- ✓ Em caso de irritação, coceira e vermelhidão, lave os olhos com água corrente e evite a automedicação;
- ✓ Fique atento para o manuseio dos fogos de artifício levando em consideração a faixa etária, a maturidade e experiência de cada indivíduo no que diz respeito à manipulação para cada um dos tipos de fogos de artifício;
- ✓ E lembre-se: procurar um oftalmologista é sempre o caminho mais curto para voltar para a festa e garantir um São João sem prejuízos para a visão. ●

Oftalmocare

OFTALMOLOGIA CLÍNICA & CIRÚRGICA

NOSSOS SERVIÇOS:

- ✓ Consultas e Exames Diagnósticos;
- ✓ Catarata;
- ✓ Córnea e Superfície Ocular;
- ✓ Checkup do Glaucoma;
- ✓ Lente de Contato Gelatinosas e Rígidas;
- ✓ Oftalmopediatria;
- ✓ Plástica Ocular e Vias Lacrimais;
- ✓ Uvetes;
- ✓ Cirurgia Ocular
- ✓ Retina.
- (Catarata, Glaucoma, Pterígio, Trauma, Transplante de Córnea, Pálpebras e Vias Lacrimais)

CONVÊNIOS:

Multisaúde	Porto Seguro	CAAB
Evolução Saúde	Allianz	G. Barbosa
Mediaservice	Petrobrás	Bradesco Saúde
Prosocial	Amil	Correios
Planserv	Cassi	Saúde Caixa

Edif. Empresarial Centenário, Sala 601, Av. Centenário, 2411, 6º Andar, (prox. Shopping Barra), Salvador-BA
www.clinicaoftalmocare.com.br | 71 3203-3422/ 3203-3421

Responsible Médico: Dr. Moacyr Freitas, CRM-BA 17304

estudomarketing.com.br

Fábula aborda ocupação desenfreada do litoral



De que maneira educar as crianças para que compreendam a importância do meio ambiente e o equilíbrio ecológico? No livro *Alice no fundo do mar* (52 págs., R\$ 37,00), publicado pelo selo Volta e Meia, da editora Nova Alexandria, a socióloga Vanessa Labarrere chama a atenção para a ocupação desenfreada do litoral brasileiro e a falta de controle na produção e descarte de lixo, que compromete inclusive os oceanos. Filha de biólogo, a personagem inicia seu interesse pela natureza e vai descobrindo a influência da humanidade em cada lugar por onde passa e como construções nada sustentáveis agradem toda forma de vida do planeta. Mas, é ao lado da tartaruga marinha Madu que a curiosa garota entra

em contato com o mundo debaixo d'água e se interessa ainda mais pelos seres vivos do oceano. Indicada para crianças de seis a nove anos, a narrativa é leve e bem-humorada.



Amamentação faz bem para a saúde dos bebês e das mães

A maioria das mães quer amamentar no seio, já que o leite materno tem todos os nutrientes que o bebê precisa nos primeiros seis meses de vida. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a amamentação reduz a mortalidade infantil e contribui com benefícios que se estendem para a idade adulta. Além disso, contém determinados elementos que o leite em pó não consegue incorporar, como anticorpos e glóbulos brancos. Para as mães, também é muito importante amamentar, pois pesquisadores da Universidade de Cambridge analisaram 13.998 nascimentos no sudoeste da Inglaterra e os estudos mostraram que das mulheres que amamentaram, houve uma redução de 50% no risco de depressão pós-parto. Confira outras vantagens do leite materno para o bebê e para as mães:

No bebê

- ✓ Melhora o desenvolvimento mental;
- ✓ É mais facilmente digerido;
- ✓ Promove o estabelecimento de uma ligação emocional com a mãe;
- ✓ Facilita o desenvolvimento da criança e seu relacionamento com os outros;
- ✓ Melhora a formação da boca e o alinhamento dos dentes.

Na mãe

- ✓ Ela sente-se mais segura e menos ansiosa;
- ✓ Faz queimar calorias e por isso ajuda a mulher a voltar mais depressa ao peso que tinha antes de engravidar;
- ✓ Ajuda o útero a regressar ao seu tamanho normal;

Designer aborda novos modelos de família em livro infantil

Segundo o Censo de 2010 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), mais de 50% dos lares brasileiros têm configuração familiar diferente do padrão pai, mãe e filho. Pensando nisso, a designer Bella Bordoux criou o projeto do livro *Tenho Dois Papais*, para explicar de forma lúdica essa realidade cada vez mais comum para as crianças. Quem quiser saber mais pode ainda visitar a fanpage do livro: facebook.com/doispapais.



Espaço Psicoterapêutico

Psicólogos especialistas em Terapia Cognitivo-Comportamental



Ocilene Passos - CRP-03/9050
Edileuza Granja - CRP-03/9047

Cels.: (71) 8797-0009 / (71) 9161-4072
Rua Bahia, 450, Ed. Vereda Empresarial - Pituba

Alimentos essenciais para crianças

>> **OVO** - importante para a formação do cérebro. Comece oferecendo um quarto da gema cozida a partir dos 8 meses. A clara, geralmente, entra na dieta após o primeiro ano, porque pode causar reações alérgicas. As melhores opções para crianças pequenas são: cozido, mexido ou pochê;

>> **SARDINHA** - contém cálcio e ômega 3 e auxilia na formação dos músculos e dos ossos, além de proteger o coração. Ofereça assada, cozida ou grelhada. Atum e salmão também são boas opções com os mesmos benefícios;

>> **IOGURTE** - fonte de proteínas e cálcio, equilibra o trato gastrointestinal. Se a criança não gosta, leite e queijos magros fornecem os mesmos nutrientes.

>> **BRÓCOLIS** - combate inflamações, fortalece os ossos, mantém o sistema nervoso saudável. Ofereça cozido ou no vapor. Se a criança não gosta do sabor, coloque na sopa ou misture com o arroz. Couve-flor, couve e repolho possuem os mesmos benefícios;

>> **ABACATE** - possui grande quantidade de antioxidantes, mantém o bom colesterol e fornece energia. Substitutas à altura são as castanhas.

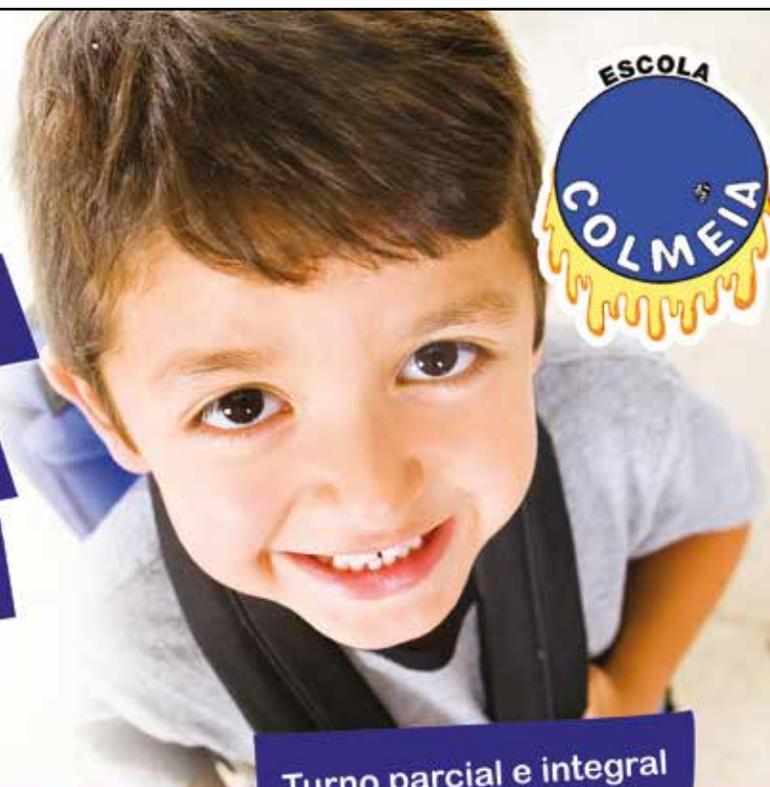
>> **ARROZ E FEIJÃO** - A combinação é rica em aminoácidos, ferro e vitaminas do complexo B. Purê de batata e lentilha também possuem esses nutrientes;

>> **CENOURA** - rica em vitamina A, importante para saúde dos olhos e da pele, assim como a beterraba e a abobrinha;

>> **CARNE** - é fonte de proteínas e fornece ferro e zinco. Evite preparar frita ou empanada e vale substituir por filé de frango, peixe, ovo ou proteína vegetal, como grão-de-bico.



PARA NÓS, O MAIS
IMPORTANTE SÃO
AS CRIANÇAS



Turno parcial e integral

Alameda Benevento, 28/29, Pituba
www.escolacolmeia.com.br
(71)3359-5629 / (71)3359-8620

EDUCAÇÃO INFANTIL E
ENSINO FUNDAMENTAL



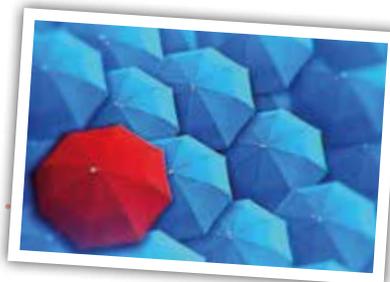
Autocontrole se aprende em casa

Um estudo da Associação de Ciência Psicológica do Reino Unido com 15 mil crianças mostrou que ensinar aos filhos a ter autocontrole, além de ajudá-los a lidar melhor com as próprias emoções, também favorece a futura carreira da menina. Segundo a pesquisa, quem aprende a ter autocontrole

ainda na infância, depois de adulto pode passar 40% menos tempo desempregado e, quando sai de um emprego, consegue se recolocar mais rápido. Ainda de acordo com o estudo, o autocontrole ajuda as crianças a persistirem em tarefas difíceis, manterem a concentração mais tempo e controlarem comportamentos impulsivos e agressivos. Os psicólogos que fizeram a pesquisa acrescentam que o autocontrole resulta também em crianças com mais autoconfiança e independência. Uma das formas de ensinar isso aos pequenos é impor limites, mostrando como eles podem lidar com desejos e frustrações.

Meu bebê está perdendo cabelo, e agora?

Todos os bebês perdem cabelos nos primeiros meses de vida. De acordo com a Sociedade Brasileira do Cabelo (SBC), o fenômeno ocorre até os seis meses, mas a troca pode durar até os dois primeiros anos de vida da criança, de forma difusa e sem muita regularidade. A situação só deve preocupar os pais se eles perceberem que a criança continua perdendo cabelo após essa fase. Nesses casos, é importante levar o filho ao pediatra, pois a queda dos cabelos pode ser provocada por distúrbios endócrinos ou deficiência de nutrientes na alimentação. Caso julgue necessário, o pediatra do seu filho pode recomendar a avaliação de um dermatologista ou tricologista.



Para criar filhos sem preconceitos

>> DÊ EXEMPLOS POSITIVOS -

Quando a criança vê que os pais possuem noções claras de respeito e igualdade, ela incorpora a ideia. Observe se os exemplos que você dá ao seu filho contemplam o respeito a todos os seres humanos sem discriminar cor, raça, idade, sexo etc.;

>> RESPONDA QUANDO FOR PERGUNTADO -

Não existe idade limite para abordar a discriminação com a criança. Busque sempre responder com clareza quando ela fizer perguntas sobre o assunto;

>> DIFERENTES E IGUAIS -

Quando for questionado sobre diferenças, seja de gênero ou cor da pele, explique que as pessoas podem ter aparências e comportamentos diferentes, mas devem ser respeitadas da mesma forma. Dê exemplos dizendo que existem pessoas com peso, cabelo e olhos diferentes mesmo entre aquelas que possuem a mesma cor de pele, e que não existem cores, peles, cabelos, gêneros ou estaturas melhores que os outros;

>> OFENSAS NA ESCOLA -

Situações de discriminação racial ou por qualquer outro motivo como peso, altura e condição social não devem ser ignoradas pelos professores ou pela direção das escolas. Caso ocorra o problema, deve-se conversar com a criança que praticou o ato e com os seus pais, fazendo ainda com que a criança peça desculpas ao colega ofendido;

>> QUANDO UM FILHO É DISCRIMINADO -

Primeiro, dê apoio à criança e explique que ela tem os mesmos direitos que todas as outras pessoas, diga o quanto ela é bonita e especial do jeito que é. Também denuncie ao Conselho Tutelar, ouvidorias de serviços públicos, OAB e delegacias de proteção à criança e ao adolescente, pois existem leis no país que preveem punições para atos de racismo ou outras formas de discriminação.

Fonte: Relatório O Impacto do Racismo sobre a infância, do Unicef



Precisando de reformas no seu imóvel? CHAME A DOUTOR RESOLVE.

Uma solução definitiva para reformas e reparos em geral, em seu imóvel, residencial, comercial e predial. Com a Doutor Resolve, você tem um profissional qualificado e preparado para resolver qualquer problema de forma rápida e segura.

Tel.: 71 3019-6605 | salvador.pituba@doutorresolve.com.br
Doutor Resolve Franquia Pituba | doutorresolve.com.br/salvador-pituba



Personal Party: uma festa para chamar de sua

NA ERA QUE VALORIZA A EXCLUSIVIDADE, PROFISSIONAL CAPAZ DE TRADUZIR OS SONHOS DOS CLIENTES SE DESTACA NO RAMO DE PRODUÇÃO DE FESTAS INFANTIS EM SALVADOR

A Personal Party tem ganhado cada vez mais visibilidade no mercado de festas infantis, tirando um pouco o foco das “festas prontas” dos grandes buffets infantis. Na festa personalizada, o cliente escolhe o tema e pode brincar com as cores, como por exemplo Galinha Pintadinha cor de rosa. Esses temas, com esse nível de personalização, não são encontrados em casas de festas, mas é possível criá-los. Na sala de casa, no playground ou até no próprio buffet infantil. Já existem alguns buffets em Salvador que permitem decoradores de fora.

Hoje, há uma tendência muito forte desse tipo de evento, pois as mães estão mais preocupadas com os diferenciais na decoração, elas não querem mais aquela festa igual a de todo mundo. As mães estão buscando algo mais especial, com mais requinte e detalhes pensados exclusivamente para o aniversariante.

Quando se fala de festa em casa, já vem no pensamento de muitas pessoas que terão muito trabalho com a organização, etc. Mas não é assim, pois o Personal Party Maker entrega a festa toda pronta e o cliente só chega na hora do evento para curtir.

Fabiana Liberato é uma Personal Party Maker, proprietária da Lollipop Produções, uma empresa de festas exclusivas no mercado há quase quatro anos, que surgiu após uma decepção com a festa de primeiro ano de sua filha mais velha, Rafaela, hoje com 4 anos. “Quando minha primeira filha nasceu, organizei todos os mensários, mas quando chegou no aniversário de um ano, resolvi contratar um buffet infantil, e como toda mãe, sonhava com uma festa perfeita. Gastei tudo que podia, paguei todos os extras para ter uma festa melhor, mas quando cheguei na casa de festas, foi decepção à primeira vista. Nada saiu como eu tinha planejado e sonhado. Então percebi que lidar com sonhos alheios não é tarefa fácil”, conta. “No segundo ano, resolvi eu mesma fazer a decoração da festa, mesmo sem saber nada de decoração. Após escolher o tema, busquei referências na internet e



fui seguindo meus instintos, procurei fornecedores, bolo, doces, salgados e fui às compras”, acrescenta.

Na semana seguinte, seu telefone já estava tocando, com pedidos de orçamento. Fabiana se perguntou como aquilo estava acontecendo, pois ela tinha decorado a festa da sua filha, nunca nada além daquilo. Mas a mãe do outro lado da linha insistiu tanto que ela aceitou o desafio. “Me coloquei no lugar dela por um momento e vi naquela mãe a vontade de uma festa linda para o seu filho”.

O que era para ser um hobby virou profissão. Formada em Publicidade e Propaganda, pós graduada em Marketing Promocional e Político, Fabiana Liberato trabalhava com Assessoria de Comunicação, mas ainda durante a licença maternidade, decidiu largar a carreira e investir na área de festas infantis, porque além de perceber que seu talento podia gerar renda, ainda lhe proporcionava mais tempo com a família.

No início, Fabiana Liberato contava com a ajuda de uma sócia, mas hoje cuida sozinha de todo o processo de criação das festas, para garantir que tudo fique perfeito nos mínimos detalhes. Com a escolha de não ter babá, ela se reveza com o esposo na montagem final das festas e

no cuidado de Rafaela e da caçula Gabriela, com apenas cinco meses.

“É uma loucura! Tenho que organizar tudo para que no dia da montagem da festa nada saia fora do planejado e ainda organizar quem ficará com as crianças. É muito cansativo, mas ao mesmo tempo, é extremamente gratificante! Nada supera a satisfação de receber um telefonema ou uma mensagem nas redes sociais com os mais altos elogios e agradecimentos das mães. Trabalho com sonhos, nada pode dar errado”.

Fabiana acredita que a melhor festa é aquela que estamos dispostos e podemos fazer. Não existe um padrão a seguir, mas sim o sonho de uma mãe se realizando. Como ela própria diz, sonhos são individuais e personalizados. ●



Email: lollipopproducoes@terra.com.br
Instagram: [lollipopproducoes](https://www.instagram.com/lollipopproducoes)
Face: [lollipopproducoes](https://www.facebook.com/lollipopproducoes)
Tel.: 71 8157.0587



Temporada de Diversão

ACAMPAMENTOS AJUDAM NA AUTONOMIA DAS CRIANÇAS. LOCALIZADOS EM ESPAÇOS ABERTOS, COMO PRAIAS E SÍTIOS, TAMBÉM FAVORECEM O CONTATO COM A NATUREZA

O ano letivo finalmente dá uma pausa entre os meses de junho e julho e a garotada comemora. Tudo o que eles mais querem nesse período das férias do meio do ano, em que estão livres por alguns dias das tensões das provas, é se divertir. E entre os destinos favoritos da meninada estão as colônias de férias. Embora alguns pais ainda se sintam inseguros por passarem uma temporada longe dos filhos, a experiência favorece a conquista da autonomia pelas crianças e adolescentes. Vale, no entanto, ficar de olho na seriedade do local, pois ainda não existe um órgão fiscalizador da atividade.

Há seis anos, foi criada em São Paulo uma associação para começar a regular o setor. Até agora, dezenove acampamentos são membros da Associação Brasileira de Acampamentos Educativos (Abae), um universo mínimo – que a própria associação admite – diante do número incalculável de estabelecimentos que existem no Brasil. Estima-se que pelo menos 30 mil crianças por temporada frequentam acampamentos no país. O ideal seria que os pais visitassem o local para se certificarem da infraestrutura e da segurança oferecidas. Mas,

como nem sempre isso é possível, há uma série de ações preventivas que podem ser tomadas para que tanto pais quanto filhos possam relaxar nas férias.

Antes de tudo, é preciso saber se a criança ou o adolescente está preparado para encarar um período longe dos pais e demais parentes. A melhor forma de avaliar essa questão, segundo especialistas, é observar os próprios hábitos de convivência. “Dormir na casa da avó, de uma tia ou de um amiguinho é uma forma de preparo para pais e filhos. Isso vale para qualquer idade. Se uma criança de nove anos nunca se separou dos pais, provavelmente vai sentir mais. O desligamento deve ser gradativo para ser prazeroso”, orienta a psicopedagoga Luíza Caldas, especialista em neuropsicologia da aprendizagem.

É recomendado também que, se possível, os pais conheçam pessoalmente os profissionais e a programação do local selecionado para as férias das crianças. Caso não seja possível ir pessoalmente, é preciso que os pais ou responsáveis façam longas pesquisas, vejam fotos e leiam a opinião de quem já frequentou o lugar. Com tudo avaliado, é hora de dar um voto de confiança

Acampamentos incríveis

>> ENGLISH CAMP

ONDE FICA: Itapetininga, São Paulo
COMO É: Sem cansar a criançada com dever de casa logo nas férias do meio de ano, o English Camp ensina a falar inglês com brincadeiras desde 1988. A propriedade tem oito quartos que comportam até vinte pessoas. Fora a estrutura com piscinas, quadras e até salas de cinema. Esportes gringos podem ser praticados para aproximar a cultura, como futebol americano, lacrosse, hóquei e beisebol, modalidades tipicamente norte-americanas. Saber a língua não é pré-requisito para participar. Os monitores, entre brasileiros e estrangeiros, são capacitados para lidar com todos os níveis de conhecimento. Festas tipicamente brasileiras são adaptadas para a temporada, como a Junina's Party. Um exemplo saboroso de aprendizado está na gastronomia. Todas as noites, na beira da fogueira, os famosos s'mores são assados: um marshmallow derretido e um pedaço de chocolate, que também amolece com o calor do fogo, são colocados entre duas bolachas.
QUANTO CUSTA: A partir de R\$ 1.720, em até 10x no cartão de crédito.

SAÍDAS: Ainda não informado

QUEM PODE: Crianças e adolescentes entre sete e quatorze anos.

>> COMPANHIA DO LAZER

ONDE FICA: Porto de Galinhas, Pernambuco
COMO É: Com um foco pedagógico, as atividades priorizam a convivência em grupo e a superação. O acampamento tem temporada única e abre apenas noventa vagas, distribuídas entre os cinco alojamentos. Durante cinco dias, o participante pode praticar esportes nas quadras, se aventurar na parede de escalada, tentar domar o leão mecânico, pular na cama elástica, jogar uma partida de pebolim humano, brincar em uma guerra de sabão, e curtir a natureza no arvorismo. Há temporadas entre junho e julho, e este ano a temática é sobre o Incrível Poder das Histórias em Quadrinhos. Quanto custa: A partir de R\$ 798, em até 5x no cartão de crédito, ou R\$ 535 à vista.

SAÍDAS: Ainda não informado

QUEM PODE: Crianças e adolescentes entre sete e quatorze anos.



>> NOSSO RECANTO ACAMPAMENTOS

ONDE FICA: Sapucaí Mirim, Minas gerais
COMO É: As crianças de cinco a dez anos e os adolescentes de onze a dezesseis anos se dividem entre as duas propriedades do NR, como a colônia é conhecida. Fora as atividades especiais de cada unidade, dá para aproveitar os campos de futebol, as piscinas aquecidas, quadras, cavalgadas, tirolesas, caiaques, gincanas e boas festas. Para os jovens esportistas, as aulas de skate servem para as duas NRs. A primeira NR recebe os mais novos em seus 23 chalés para até 200 crianças. A nova atração do acampamento é o mais novo zoológico de répteis do Brasil, o NR Zoo, repleto de serpentes, lagartos e tartarugas. A segunda NR abriga os mais velhos, em 51 chalés com capacidade para 350 adolescentes. A temporada na segunda NR costuma ser temática e este ano será possível fazer experimentos científicos. Por lá também há um estúdio de música, com guitarra, baixo, bateria e teclado.

QUANTO CUSTA: A partir de R\$ 2.443, em até 6x no cartão.

SAÍDAS: De 28 de junho a 4 de julho.

QUEM PODE: Crianças e adolescentes entre cinco e dezesseis anos

>> MUNDO DA LUA

ONDE FICA: Camaçari, Bahia
COMO É: O único da Bahia na lista da Abae, aposta nas atividades ao ar livre e tem quatro quartos que podem receber entre doze e dezesseis pessoas cada. Os 300 mil m² da propriedade têm tirolesa, caiaque no lago, arvorismo, toboágua, aquajump, entre outros programas nada triviais. Se o futebol e vôlei forem muito clichê, o lamabol garante gols sujos e divertidos na quadra montada sobre a lama. À noite, jogos, festas e jantares temáticos unem a galera. Este ano, a colônia promete resgatar a cultura nordestina com gincanas juninas.

QUANTO CUSTA: A partir de R\$ 1.250, em até 6x no cartão de crédito.

SAÍDAS: Três opções de temporadas, entre junho e julho: de 25 a 30 de junho, de 30 de junho a 5 de julho, e de 25 de junho a 5 de julho.

QUEM PODE: Crianças e adolescentes entre seis e dezesseis anos.

para os menores. Essa não é, no entanto, uma tarefa fácil para os pais de primeira viagem, ou melhor, na primeira viagem dos filhos. Saber como estão e falar com eles a todo o momento é uma opção que deve ser descartada. A orientação dada pelos organizadores das colônias de férias é que os pais evitem o contato. Primeiro, porque as crianças estão em atividade e um telefonema só iria atrapalhar. Segundo, porque a ligação pode detonar as saudades e fazer uma criança bem entrosada perder o ritmo.

O consolo é que a maioria dos acampamentos bem-estruturados utilizam as redes sociais, onde postam fotos e notícias sobre a rotina da molecada. Mas, às vezes, nada disso é suficiente. E muitos pais não resistem a checar diariamente como os filhos estão se comportando. Foi o que aconteceu com a doceira Angelina Chaves, mãe de Felipe, 10 anos, e Clarice, sete, em junho do ano passado. Ela sempre confiou nos filhos porque diz que são bem comportados, estava segura de ter escolhido a colônia certa, porque o filho de uma amiga já havia ido, mas ainda assim ligava diariamente. “Sempre viajo, mas eles ficam em seu próprio ambiente, com a avó. O coração apertou”, explica ela. Clarice chorou na despedida, mas se adaptou. “Foi bom para eles. Percebi que voltaram mais soltos, felizes, cheio de brincadeiras novas, fotografias e muitos amigos”, relata a doceira.

O que também pode aliviar os pais é saber que, se escolhidos com critério, é

possível encontrar acampamentos educativos, que desenvolvem a curiosidade, a responsabilidade, a independência, o respeito ao próximo e a socialização da molecada, tudo isso brincando. Há nessas colônias gincanas e até provas que estimulam o inglês. Entre muitos desafios, os filhos ganham responsabilidades que muitas vezes não possuem em casa, como arrumar as camas e cuidar das próprias coisas. “Em vez da criança ou o adolescente ficar em casa largado no sofá vendo TV, jogando videogame ou batendo papo na internet durante o recesso inteiro, a colônia de férias aparece como uma boa opção para que eles se sintam leves, independentes e façam novos amigos. Isso acaba sendo transformado em treino de autonomia e convivência”, diz o psicólogo Matheus Leite.

Se depender da estudante Manuela Freire, 15, as férias vão ser bem agitadas. Ela é a responsável por organizar o acampamento de férias na turma do colégio em que estuda. Professores acompanharão os cerca de vinte e cinco alunos inscritos, e um ônibus deve conduzir todo mundo até uma colônia em Aracaju. Para que o plano dê certo, a adolescente apresentou um projetinho na direção da escola no começo deste ano. Ideias de alimentação e passeios culturais foram incluídos. “Passar muito tempo longe da galera é ruim. Eu quero que a gente fique alguns dias juntos, se divertindo, para ter o que contar quando voltar das férias”.

MARCAS E PATENTES PROTEJA SUA MARCA ANTES QUE ALGUÉM COPIE

NÃO CORRA RISCOS. PROCURE UM ESCRITÓRIO ESPECIALIZADO

DE SOUZA, GUEUDEVILLE & CIA LTDA

Rua Chile nº 23- Sala 07- Edf. Eduardo de Moraes, Salvador/ BA

Tel. (71) 3243-7836. e-mail: soville@uol.com.br

Como escolher

Na avaliação prévia, alguns aspectos são essenciais. O tempo de funcionamento e o fato de a empresa trabalhar o ano todo, por exemplo, são bons indicadores da experiência da equipe. As crianças e adolescentes ficam sob orientação de monitores e eles não devem ser contratados apenas para a temporada. A maioria dos acampamentos recebe crianças a partir de cinco anos. E quanto menor a idade, maior deve ser o número de monitores. Segundo a Abae, uma boa medida é um monitor para cada quatro crianças de cinco a seis anos, um para cada seis, de sete a dez anos, e um para cada oito, de dez a doze anos. Depois dessa idade, um para cada dez. “É preciso que os monitores sejam bem capacitados e tenham nível universitário. Ele passa por um processo seletivo avaliado na prática através de vivência. Tem que haver um critério rigoroso porque qualquer cuidado é pouco com criança”, explica Danilo Viana, diretor do acampamento Mundo da Lua, em Camaçari, na Bahia. Ele lembra que os pais dos mais velhos se preocupam com a questão do sexo. “Sexo não é permitido. Nossos psicólogos têm uma conversa franca com eles logo que chegam e exigimos dos monitores a máxima atenção”, diz.

Os itens de conforto também devem ser checados. Alguns acampamentos possuem apenas barracas de camping, já outros agrupam seus hóspedes em quartos com seus monitores. Seja qual for a forma, é preciso saber se esses espaços são bem arejados, se possuem banheiro e local que permita fazer refeições. Se a criança for pequena, o indicado são camas baixas, e não beliches. Um cardápio cuidadoso evitará incômodos de saúde. Verificar se as instalações são próprias também ajuda. A



presença do dono é fundamental para coordenar todos os detalhes.

Solange Pizzo, diretora geral da colônia de férias English Camp, de São Paulo, gosta de seguir essas questões à risca. Para ela, além da presença constante no acampamento, é imprescindível que haja bombeiros e enfermeiros durante a temporada. Também se deve checar a existência de seguro saúde e quais os hospitais próximos. “A entrevista pessoal é importante para saber se eles têm doenças crônicas e para que conheçamos o perfil do acampante e de seus pais”, enfatiza. Ela afirma que quando o assunto envolve drogas e namoros, os pais nem perguntam. “Porque já deixamos claro na nossa propaganda que qualquer tipo de droga e namoro é proibido. Informamos antes dos pais perguntarem, o que já dispensa longas conversas”, diz. Solange acrescenta ainda que na colônia, a regra é que nem os funcionários fumem.

Pais desencanados

O médico Bruno Sena levou seus três filhos a uma colônia de férias, no ano passado, e pôde observar bem essa dificuldade dos pais brasileiros. “Muitas mães choram, ficam agarrando os filhos, lembrando diversas vezes para tomar cuidado. E aí as

NÃO SE PREOCUPE COM A ALIMENTAÇÃO

Os acampamentos fornecem cinco refeições diárias. Durante a entrevista para contratar o pacote, o funcionário apura se a criança ou o adolescente tem alguma restrição alimentar, como intolerância e alergias, a fim de adaptar o cardápio às necessidades de cada criança.

MÃE E PAI, NÃO ME LIGA!

O uso de celular é proibido a fim de potencializar a experiência. Mas é possível ficar de olho nas mídias sociais e jornalinhos da temporada para espiar as fotos. A maioria dos acampamentos publica imagens diariamente.

crianças choram também, fazem drama, se sentem desprotegidas”, conta ele. Como Bruno tinha ótimas referências do local, ele não hesitou em deixá-los ir. O passeio foi tão divertido que Davi, onze anos, Raul, seis, e Enzo, cinco, já estão prontos para a nova temporada este ano. A mãe dos meninos, a artista plástica Maria Elisa Sena, não esquece de colocar na bagagem deles remédio para dor de cabeça e repelente, mas se diz desencanada em ver os meninos longe dela nas férias. “Os filhos refletem o comportamento dos pais. Me portei de maneira natural e eles ficaram numa boa. Um deles até esqueceu de me dar tchau”, lembra ela. Bruno e Maria Elisa estão certos. Se houver hesitação das crianças ou dos pais, o melhor é esperar mais um pouco. A experiência deve ser positiva e desejada para deixar boas lembranças e compartilhar na volta para casa. ●

RESERVE ESPAÇO NA
2ª EDIÇÃO DO PRIME OUTLET

MODA, SERVIÇOS, GASTRONOMIA, ENTRETENIMENTO
LUXO SOLIDÁRIO PARA TODA FAMÍLIA

3344-1911 / 8795-4674



SALVADOR

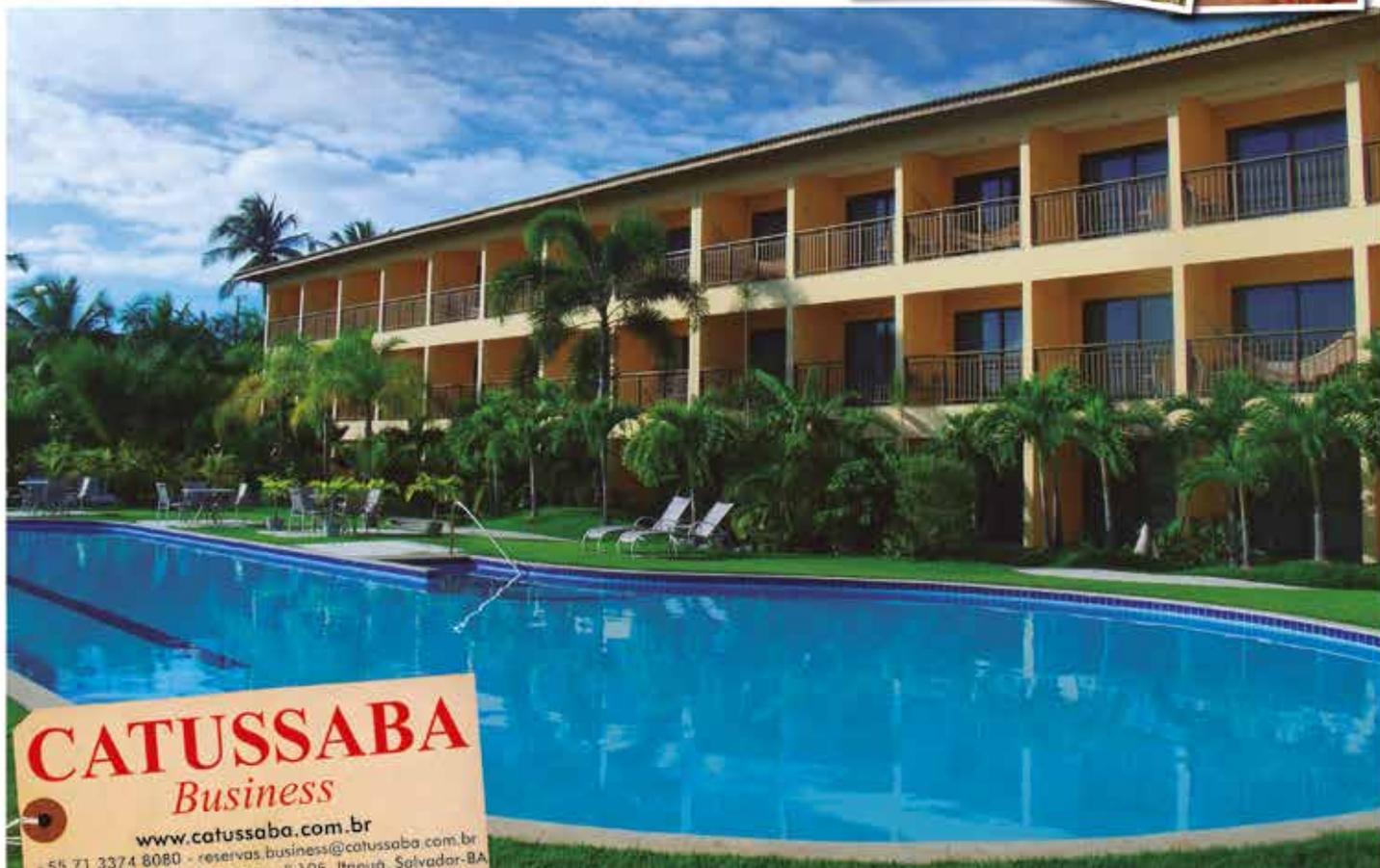


O único Resort de Salvador
com acesso direto à areia da praia!

CATUSSABA
Resort Hotel

www.catussaba.com.br
+55 71 3374 8080 - reservas.resort@catussaba.com.br
Alamedas da Praia, Itapua, Salvador-BA

Quem está em Salvador merece curtir toda a magia que somente o Catussaba Resort pode oferecer, já que é o único resort da capital baiana com acesso direto à areia da praia, além de uma paisagem exuberante e a gastronomia, regional e internacional, perfeita para todos os paladares. No Catussaba Resort são oferecidos 259 apartamentos, internet wifi grátis, TV de LED com canais a cabo, cofre no quarto e programação diária de entretenimento e lazer para toda a família.



CATUSSABA
Business

www.catussaba.com.br
+55 71 3374 8080 - reservas.business@catussaba.com.br
Alameda Dilsa Jatahy Fonseca, nº 105, Itapua, Salvador-BA



O Catussaba Business oferece toda estrutura necessária para relaxar em uma das regiões mais belas de Salvador. Situado em um ponto estratégico, o hotel com 133 apartamentos possui uma bela piscina, internet wifi grátis, cofre no quarto e TV LCD com canais a cabo, tudo isso vizinho a praia do Catussaba, entre as famosas praias de Itapua e Stella Maris, ao lado de toda riqueza natural e cultural que cerca o hotel.

Livro sobre superação reúne 25 cronistas brasileiros



Em 2009, diagnosticada com Linfoma não Hodgkin, a jornalista Luciana Medeiros procurou tratamento no Grupo COI (Clínicas Oncológicas Integradas), um dos grandes centros médicos da especialidade no Brasil. Foi onde ela conheceu o programa Histórias de Superação, voltado à troca de experiências entre pacientes. Luciana, que está curada do câncer, investiu esforços para unir os festejos pelos 25 anos do Grupo ao projeto de lançar um livro inspirado no tema Superação, o que aconteceu no último dia 6 de maio. A obra 25

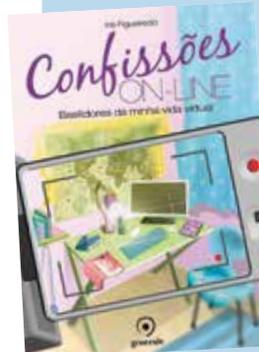
Cronistas Falam de Superação, reúne crônicas de autores e personalidades brasileiras que foram sensibilizadas e abraçaram o projeto, aceitando o convite para escrever não necessariamente sobre câncer, mas sobre diversas outras formas de superação. No livro há textos de Gregório Duvivier, Pedro Bial, Helio de La Peña, Fabrício Carpinejar, Martha Medeiros, Pedro Paulo Rangel, Ruy Castro, Sergio Rodrigues e outros. Também foram inseridos depoimentos de cerca de 70 pacientes que, assim como Luciana, já passaram pelo programa Histórias de Superação. Para saber mais sobre o livro e como adquirir um exemplar acesse: www.grupocoi.com.br.

Livro aborda pompoarismo e autorrealização

Dedicado ao “Homem ou mulher, que trilha o caminho para o centro em busca da pérola interior”, o livro Dança das Pérolas, o despertar da energia sexual no caminho para a individuação, aborda o pompoarismo como meio de ativar a energia sexual para a conexão entre as dimensões masculina e feminina da psique. Fruto dos estudos e da experiência da autora Jecilene Moraes nas áreas da arte-educação, terapias holísticas, yoga e arteterapia junguiana, a obra tem suas origens no curso que ela realiza desde 2007. Nessa atividade, Jecilene emprega técnicas do pompoar e recursos das áreas citadas para cuidar de aspectos do feminino ferido. O pompoarismo é apresentado como meio de facilitar a ativação saudável da energia sexual, também conhecida como Kundalini. O livro está disponível em livrarias especializadas e nas grandes redes. Para saber mais, acesse a fanpage: www.facebook.com/dancadasperolas.



A vida em cliques



As coisas são complicadas quando se tem 17 anos. Nessa idade, preste a encarar o Enem e outros vestibulares, a vida fora dos livros chama pelos adolescentes, pulsando forte nas redes sociais. Íris Figueiredo resume a vida dessa geração hiperconectada em Confissões On-Line – bastidores da minha vida virtual (Editora Évora / Generale, 240 págs., R\$

36,90). O livro conta a história de Mariana, que vive em Niterói, no Rio de Janeiro. De família de classe média, a protagonista encara esse momento agitado e no último ano do ensino médio, cria um vlog – vídeo-blog – no Youtube, para desabafar seus temores, falar das amizades e dos amores vividos e desiludidos. Mariana narra seus dramas e experiências e tem de abrir mão do sonho de um intercâmbio no Canadá, para que sua irmã se case. O relacionamento conturbado com os amigos da escola e as conversas e os castigos impostos pela mãe também integram a narrativa, que mistura humor, ironia e pitadas de drama, bem ao gosto dos adolescentes.

Mandalas de bolso para colorir

Como forma de terapia, diversão e passatempo, cada vez mais adultos procuram por livros de colorir. Muito utilizadas nas práticas hindus e budistas, as mandalas são diagramas concêntricos que representam a vida e o universo. O ato de colori-las proporciona reequilíbrio espiritual e emocional, trabalha a autoestima e exercita a criatividade. Além dos benefícios para a saúde, investir em colorir é uma forma de distração diferente dos hábitos tecnológicos atuais. Com sete coleções para diferentes temas e públicos, a V&R Editoras possui mais de 35 títulos para colorir. Cada obra conta com mais de 20 alternativas de desenho e podem ser coloridas livremente com as opções de caneta hidrocor que vêm junto com os livros. As obras custam entre R\$ 24,90 e R\$ 34,90 e podem ser encontradas em livrarias ou no site: www.vreditoras.com.





Canal 2

Transmissão de eventos ao vivo

Eventos | Esportes
Shows | Casamentos | Formaturas



Transmitimos seu evento ao vivo pela internet com alta qualidade de imagem, utilizando servidores de alto desempenho. Contamos com equipamentos de última geração para fazer de seu evento um sucesso na internet.



71. 3344.1911
www.canal2.com.br



Entenda a guarda compartilhada

ESSA MODALIDADE JÁ ERA PREVISTA EM LEI, MAS POUCO POPULAR NO BRASIL. COM A NOVA LEI, O MODELO QUE PERMITE EQUILÍBRIO NA CRIAÇÃO DOS FILHOS VIRA REGRA

O médico Nalberto Campos e a publicitária Paula Guedes se separaram quando o filho deles, Bento, estava prestes a completar três anos. Com a raiva à flor da pele, o ex-casal fez um acordo judicial, que estipulou a guarda para a mãe de Bento e visitas esporádicas para Nalberto. Três anos mais tarde, a confusão provocada por problemas pessoais deixou de existir e Nalberto e Paula decidiram dividir por igual as decisões e as tarefas relativas à criação do filho. Hoje, aos 16 anos, Bento toca violão com o pai, de 49, dentro da casa da mãe, que, mesmo casada novamente, abre as portas para o ex-marido sem limite de dias ou horas. “Achei infantil fingir que ele não existe”, diz Paula, 37 anos. “Assuntos da escola, culturais, médicos, esportivos e de lazer são discutidos de maneira flexível entre mim e a mãe dele”, conta Nalberto.

Há seis anos, o cotidiano dos irmãos Samuel, 14 anos, Carolina, 12, e Ana Júlia, 10, é dividido em duas casas. Eles mantêm quartos, computadores, videogames, roupas e objetos pessoais em um apartamento na Pituba, onde moram com a mãe, a

“

Ao compartilharem a guarda, pai e mãe poderão ter contato diário com a criança e participar igualmente do cotidiano dela

”

arquiteta Livia Maranhão, e em Amaralina, onde está o pai, o advogado Fernando Dantas. Dormem cada dia na residência de um e alternam os finais de semana entre eles. Se houver festas ou viagens, é tudo comunicado com antecedência, sem cara feia. Um motorista particular, contratado pelos pais, é responsável pelo transporte da garotada. “O legal é que cada casa

tem uma coisa diferente”, diz Júlia. “A da minha mãe é perto do meu colégio, então fica mais fácil para trazer minhas amigas”, explica Carolina.

À primeira vista, inusitada e confusa, a rotina – agitada e ao mesmo tempo organizada – dessas duas famílias tem se tornado cada vez mais comum entre filhos de casais separados que optaram por acabar com o casamento, mas não com a família. Assim funciona a guarda compartilhada, um conceito que, embora já seja aceito por muitos, ainda gera polêmica em tribunais e rancor entre casais. “Ela representa o fim do poder dado a apenas um dos pais em administrar a vida do filho e acaba com as visitas em dias e horários programados”, explica o advogado Daniel Rodrigues, especialista em Direito da Família.

Ao compartilharem a guarda, pai e mãe poderão ter contato diário com a criança e participar igualmente do cotidiano dela. Afinal, se no passado as mulheres eram responsáveis por criar os filhos e os homens por prover o sustento material, em caso de divórcio, o natural era que ambos os genitores continuassem com as mesmas

“

A ideia de guarda compartilhada tem origem na Inglaterra, na década de 1960, onde é regra, mas está se popularizando no mundo. Estados Unidos e Alemanha adotaram o modelo

”

responsabilidades. Hoje, no entanto, a lógica é outra. Na maioria das vezes, pai e mãe dividem as contas e os cuidados com a criança. “Se pai e mãe pagam as contas e cuidam dos filhos quando estão juntos, por que isso tem de mudar quando o casamento acaba?”, questiona o advogado.

A modalidade existe no Código Civil Brasileiro desde 2008, mas raramente era aplicada por juizes. Em 2010, para se ter uma ideia, 87,3% das guardas foram concedidas às mulheres e só 5,5% eram compartilhadas entre o casal. Em 2013, esse número subiu para 6,8%, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), com base em estatísticas do Registro Civil. Agora, desde a sanção da nova norma assinada pela presidente Dilma Rousseff, no final do ano passado, a guarda compartilhada é regra e não exceção. De acordo com o texto, o juiz deverá conceder a guarda sem optar pelo pai ou pela mãe. Ou seja, a guarda pertence a ambos – mesmo nos casos em que os pais não concordem sobre quem fica com o filho. “A lei também é válida para casais gays ou para qualquer pessoa que tenha guarda unilateral”, lembra a advogada Karina Barcelos.

Isso quer dizer que, daqui para frente, todos os pais separados devem dividir as responsabilidades, as decisões e a rotina no que diz respeito aos filhos, independente se a criança for criada por um casal homoafetivo.

A ideia de guarda compartilhada tem origem na Inglaterra, na década de 1960, onde é regra, mas está se popularizando no mundo. Estados Unidos e Alemanha adotaram o modelo. No Brasil, há advogados que defendem a lei, alegando ser uma ótima oportunidade para os pais convivem harmonicamente e para a criança ter a chance de estar em contato com os dois. Mas há também quem não concorde: “Não

acho que seja bom para a criança. Ela pode não saber a quem recorrer quando surgir uma dúvida. O ideal é que se tenha uma guarda, uma pessoa como modelo”, diz Karina Barcelos.

CONVERSAR É PRECISO

Alguns acreditam que a decisão força um diálogo que nem sempre existe entre as partes e que, na prática, pouco irá mudar. Outros advogados, no entanto, acreditam que a nova lei acaba com picuinhas de casal. “Essa lei pressupõe conversa e consenso. E, no meio dessa história, quem sai ganhando são os filhos, que acabam convivendo com os dois”, pontua o advogado Daniel Rodrigues, especialista em Direito da Família. Mas todos concordam em um ponto: ainda é cedo demais para prever com exatidão como a medida funcionará de fato e se facilitará, ou não, a convivência familiar.

Os psicólogos defendem que o complicado é dar o primeiro passo. “No início, ambos estão machucados com a separação e, depois de tantas brigas, é delicado chegar a um acordo”, diz a psicóloga Natália Lima. “Mas, se ambos quiserem estar ao lado dos filhos e se esforçarem para colocar o interesse da criança em primeiro lu-

gar, tudo se acerta com o tempo”. Para ela, a guarda compartilhada ajuda no desenvolvimento da criança, além de fazer com que ela não viva em um mundo totalmente diferente dos colegas da escola. “Muitas chegam no consultório dizendo que sentem falta do pai porque não o veem há meses e até anos”, relata a psicóloga.

Separado há quatro anos, o empresário Gustavo Araújo, 46, sentiu na pele a decisão do juiz de ter que ficar longe dos filhos, numa decisão de guarda unilateral. Foram três anos de disputa judicial para conseguir compartilhar com a ex-mulher a guarda de seus dois filhos, Marina, 13, e Gabriel, 10. No primeiro ano, a guarda provisória das crianças ficou com a mãe, que se mudou de Lauro de Freitas, Região Metropolitana de Salvador, onde a família vivia, para o Rio de Janeiro – afastando as crianças de Gustavo. “Os juizes e o Ministério Público faziam eu me sentir um chato, no lugar de um pai zeloso, que queria dar atenção aos meus filhos”, diz ele, que não mantinha uma relação amistosa com a ex-mulher na época.

Até que Gustavo decidiu fazer viagens ao menos duas vezes ao mês para o Rio e então se reaproximou dos filhos, conseguindo a reversão da guarda unilateral. “Quando a minha ex tinha a guarda total das crianças, eu pagava 30% do meu salário de pensão alimentícia”, diz Gustavo. “Hoje, que dividimos a guarda e as crianças moram comigo, ela, que ganha mais do que eu, paga apenas 10% de seus rendimentos”, compara.

Apesar de tudo, desde janeiro, quando os filhos voltaram a morar com Gustavo, ele se diz o homem mais feliz do mundo. “Eles aumentaram de peso e de estatura, melhoraram as notas, refizeram os laços sociais e encontraram novos amigos”, comemora o pai. ●

Venha fazer parte da família Joãozinho e Maria

Conceito: Berçário e Creche
4 MESES A 4 ANOS

Integral – Turno – Diária
Colônia de Férias - Nutricionista
Psicopedagoga - Fisioterapeuta
Psicomotricidade
Musicalização - Capoeira



A gente cuida do seu filho para
você cuidar do futuro dele.

Tel.: 71 3451-2066

joaozinhoemaria@uol.com.br
Rua das Dálias, 505 - Pituba
www.crechejoaozinhoemaria.com.br

O que muda com a nova lei da guarda compartilhada



Com quem a criança mora?

Compartilhar a guarda é dividir entre os pais as responsabilidades e as decisões sobre a vida do filho. É permitir que ambos estejam presentes na criação e no dia a dia. Mas isso não significa que ele terá de viver em uma casa a cada semana. A residência da criança será a mais bem estruturada para facilitar a rotina. O juiz pode estabelecer eventuais pernoites na casa do outro genitor, se isso for viável (dependendo da proximidade dos endereços e do interesse dos adultos), assim como apontará com quem o menor ficará em feriados, fins de semana e férias.

A criança deverá ficar metade do tempo com o pai e metade com a mãe?

A lei estabelece que o tempo de visita seja “dividido de forma equilibrada com a mãe e com o pai” e que o juiz poderá basear-se em orientação técnico-profissional para dividir o tempo. Na prática, para um regime 50% com um e 50% com outro dar certo, os pais precisam ter um relacionamento afinado e maduro. Qual o horário ideal para a criança dormir? Quantas horas de TV ela pode assistir por dia? Qual o horário de fazer os exercícios escolares de casa? Pode beber refrigerante de segunda a sexta? Se as regras não forem as mesmas nas duas casas, a divisão vira motivo de brigas e de preferência dos filhos. O juiz sabe disso e, em um

primeiro momento, não deve estabelecer tempos iguais. “Provavelmente continuará como está: a criança vivendo numa casa só. O que deve aumentar é a frequência dos encontros com o outro genitor. Além de pegar nos fins de semana, o pai vai buscar a criança na escola um dia e levar para jantar em outro”, explica o advogado Daniel Rodrigues.

O papel do juiz

A resolução pode acontecer de maneira consensual entre os responsáveis, ou seja, eles dialogam e concordam sobre o melhor modelo, passam a decisão a um advogado e o juiz apenas homologa. Para quem não consegue se entender, a mediação familiar é uma ferramenta que ajuda a resolver esse tipo de conflito, pois o mediador (um profissional com formação em Serviço Social) auxilia no diálogo até chegar a um consenso positivo para todas as partes, especialmente para a criança. Há diversos meios para isso. Um deles é o advogado solicitar, na petição, que o juiz encaminhe o caso para a mediação. Algumas ONGs também oferecem esse serviço.

A guarda compartilhada pode ser negada

Isso acontece se um dos pais é dependente químico, abusa física ou psicologicamente do filho, não deseja a guarda, está na prisão ou apresenta qualquer outra questão que o impossibilite de cuidar da criança. Problemas econômicos (como a baixa renda) não são impeditivos.

Revisão de guarda

Se a guarda unilateral já existe e uma das partes tem interesse na compartilhada, deve entrar na Justiça com uma ação revisional, pois ela não mudará automaticamente com a lei.

Avaliação dos pais

Ela é regra, ou seja, vale para a maioria dos casais. Mas, para ser aplicada, os dois genitores devem ter condições de cuidar da criança. Por isso, eles passam por perícias social e psicológica, para avaliar diversos aspectos da família. O juiz leva em conta esse procedimento para conceder a guarda mais adequada.

Pais que moram distantes

A guarda compartilhada visa estimular o convívio da criança com os pais em sua rotina. Se as casas deles ficam distantes, uma das partes não estará tão presente no dia a dia, mas isso não é impeditivo para estar na vida dos filhos. Um dos responsáveis pode se fazer próximo de diversas formas, mesmo morando longe: há comunicação por telefone e via internet.

Decisões em conjunto x separadas

Os pais devem se responsabilizar e estar de acordo sobre todas as decisões relativas à vida do filho. Tudo bem decidir sozinho sobre coisas simples, como autorizar a dormir na casa de um amigo ou ir a um passeio da escola, mas sempre levando em conta o que a outra parte pensaria. “Resoluções como uma viagem internacional, mudança de colégio, cirurgias e escolha de religião devem ser acordadas em conjunto”, pontua a advogada Karina Barcelos. Se acontecer, por exemplo, de um dos dois querer levar o filho para a Disney e a outra parte não autorizar, é possível entrar com ação para o juiz decidir o melhor para a criança. O mesmo vale para a saúde: se um deles tem dinheiro para bancar um tratamento médico de ponta, mas o outro se recusa a aceitar por mero capricho, o juiz poderá intervir.

Pais que mentem ou omitem

Quem mente comete um ato ilícito, um abuso do poder parental. É importante ressaltar que o filho não pertence a um dos dois. Se a criança caiu e se machucou com um deles, o outro deve ser informado. O pai ou a mãe que omite informações pode sofrer advertências do juiz e até ter de pagar multas caso isso aconteça com frequência. Sempre que possível, a outra parte deve reunir provas das mentiras, como mensagens de celular e e-mails. Dependendo do caso e da interpretação do juiz, o genitor pode ser impedido de conviver livremente com a criança, pois se mostra uma pessoa incoerente e incapaz de exercer o poder familiar. ●



Os avanços da Medicina Fetal

EXAMES AJUDAM NO DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO DE DOENÇAS DO BEBÊ AINDA NO ÚTERO. MÉTODOS PERMITEM O NASCIMENTO NA HORA CERTA E SEM ANORMALIDADES

A gravidez é uma experiência única. Mas, para que tudo ocorra bem, é fundamental tomar vários cuidados durante esse período. Nos últimos anos, essa atenção tem contado cada vez mais com a ajuda da medicina. Tanto é que uma das áreas com grande velocidade de aprimoramento é a medicina fetal, ciência que estuda a fisiologia do desenvolvimento do feto, malformações e os distúrbios congênitos, bem como o diagnóstico e o tratamento dessas enfermidades, é uma área com profissionais que se dedicam a cuidar do bebê ainda antes do nascimento.

Isso é possível graças ao avanço dos exames de diagnóstico por imagem, que conseguem detectar grande parte das anormalidades que podem ocorrer durante a formação do bebê. E, se for necessário, os especialistas realizam cirurgias de correção quando a criança ainda está no útero, com um procedimento endoscópico chamado fetoscopia, por exemplo. “Diagnosticar e tratar problemas ainda intra-útero é de extrema importância. Muitas doenças hoje são passíveis de tratamento antes do nascimento, isso tem repercussão ao longo de toda a vida da pessoa”, diz o médico Marcílio Leite, especialista em medicina fetal. “Nos dias atuais, estamos preocupados em melhorar a qualidade de vida das pessoas e esse cuidado começa antes do nascimento”, completa a médica Suzane Campos, também especialista na área.

Na década de 1980, a qualidade de imagem dos aparelhos de ultrassonografia era extremamente precária. Havia muita dificuldade em diagnosticar algum problema fetal. No início dos anos 90, foi possível estudar a fisiologia do desenvolvimento fetal. Iniciou-se, então, uma nova era em termos de rastreamento, de anomalias cromossômicas e genéticas. A avaliação da vitalidade fetal tomou corpo e passou a fazer parte fundamental e integrada das maternidades de alto risco. O estudo do coração fetal também apresentou grande desenvolvimento nos últimos anos, segundo explicam os médicos.

O carro chefe da medicina fetal é a ultrassonografia. Existe um calendário bási-

co dos exames de ultrassom que em cada idade gestacional é possível diagnosticar a normalidade ou não do feto de acordo com o período de desenvolvimento. Por volta de 12 semanas, por exemplo, é feito um exame chamado ultrassom morfológico do primeiro trimestre com Doppler. “Através desse exame conseguimos diagnosticar a maioria dos problemas estruturais do feto, conseguimos inclusive fazer um cálculo de risco para as principais doenças genéticas como a síndrome de Down, e também conseguimos estimar a chance de essa paciente apresentar uma doença hipertensiva no final da gestação, inclusive com possibilidade de prevenção ou minimizar as complicações dessa doença”, explica Suzane.

TRATAMENTO

Nos casos de diagnóstico de alguma anormalidade, as estratégias de tratamento são variáveis. Há situações que requerem um simples acompanhamento. Em outros, recorre-se a procedimentos mais complexos. O que se sabe é que muitas anomalias congênitas são graves, com alta taxa de mortalidade perinatal, e precisam de intervenções intra-útero ou neonatais imediatas. Há necessidade de profundo conhecimento dos mecanismos fisiopatológicos de cada distúrbio fetal. “As arritmias cardíacas fetais quando não tratadas rapidamente podem ter consequências graves, inclusive podendo levar ao óbito. A anemia fetal por incompatibilidade entre o sangue da mãe e do feto, se não for corrigida com transfusões intra-uterinas sucessivas, quase sempre leva ao óbito”, alerta Marcílio. Muitas doenças maternas também repercutem na saúde do feto e só o especialista em medicina fetal é capaz de apontar o problema. Ele também pode indicar o melhor momento para o obstetra fazer o parto de modo que a saúde do feto seja preservada. ●

UNIFETOS SALVADOR

Rua Ewerton Visco, 290, Ed. Boulevard Side Empresarial, Salas 916/917, Caminho das Árvores (Atrás do Shopping Sumaré), Fone: 71 3022-2029



Os Especialistas Respondem

A medicina já sabe que nascer antes da hora não é a melhor coisa a acontecer. O ideal é que o parto ocorra após a 37ª semana da gestação, quando os órgãos do bebê estão bem formados. Mas para isso acontecer é preciso que a mãe e o bebê tenham segurança. Saiba como isso é possível

OS CUIDADOS DEVEM COMEÇAR ANTES DA GESTAÇÃO. QUE CUIDADOS SÃO ESSES?

DR. MARCÍLIO LEITE E SUZANE CAMPOS

- Atualmente falamos em pré-natal de 12 meses, os três meses que antecedem a gestação são fundamentais para o sucesso da gravidez. Antes da concepção o casal deve procurar o obstetra pra fazer uma consulta e uma bateria de exames para verificar as condições de saúde dos mesmos. É necessário ajustar as taxas glicêmicas em caso de diabetes, as pacientes que tem algum distúrbio na tireóide também precisam regularizar suas taxas hormonais antes da gravidez, visto que uma mulher que engravida com uma dessas doenças sem um adequado controle hormonal ou glicêmico pode levar a altas taxas de abortamento ou malformações fetais graves, por exemplo. A suplementação de ácido fólico antes da concepção, também reduz significativamente os defeitos abertos do tubo neural, por isso é que aconselhamos uma consulta com o obstetra tão logo o casal manifeste o desejo de ter um filho, para receber as orientações devidas.



FOTO: YACO DINIZ



Medicação sem sofrimento

MANIPULAÇÃO VETERINÁRIA TEM DIVERSAS VANTAGENS, COMO TORNAR O MOMENTO DE TOMAR O REMÉDIO MAIS PRAZEROSO PARA O ANIMAL E GERAR ECONOMIA PARA O DONO

A hora de medicar o animal de estimação é um dos momentos mais estressantes, tanto para o dono quanto para o animal, que acaba não engolindo o remédio ou engasgando com o comprimido. Para evitar isso, muitas pessoas acabam misturando os medicamentos com alimentos ou na ração, o que não é ideal.

“Como a grande maioria dos medicamentos tem sabor amargo, os bichinhos conseguem facilmente identificá-los e não os ingerem, deixando-os de lado”, afirma Sandra Schuster, farmacêutica e sócia-fundadora da DrogaVET, maior rede de farmácias de manipulação veterinária do país.



As fórmulas manipuladas trazem bem-estar para o animal e tornam o momento da medicação mais agradável. Como o remédio é produzido com sabor, o pet associa àquela hora com um sentimento de prazer



PET CORAÇÃO

- ♥ Salão Pet
- ♥ Banho Aquecido e Tosa
- ♥ Procedimentos Cirúrgicos
- ♥ Consulta Veterinária
- ♥ Medicamentos
- ♥ Rações
- ♥ Acessórios
- ♥ Vacinas

Retire aqui seu cartão fidelidade.

Vilas 71 3379-4068/8239-8933 | Pituba 71 3248-2099 | Vitória 71 3336-0032

Antonieta Alves
Bolos Decorados, Doces e Salgados

(71) 3312-9268
(71) 9146-9523

Com a manipulação dos medicamentos veterinários, é possível agregar sabores agradáveis ao paladar de cada espécie. Para os cachorros, há desde biscoitos medicamentosos até xaropes, ambos com gosto de carne, fígado, chocolate, mel e baunilha. Já para os gatos, além dessas fórmulas, existem também a pasta oral nos sabores salmão, bacon, atum, fígado e óleo de bacalhau. E as aves também não ficam de fora, é possível manipular medicamentos em forma de pasta oral e pó para medicá-las.

“As fórmulas manipuladas trazem bem-estar para o animal e tornam o momento da medicação mais agradável. Como o remédio é produzido com sabor, o pet associa àquela hora com um sentimento de prazer e felicidade e não de tristeza e ansiedade”, comenta Sandra.

Uma novidade no mercado de pets que está fazendo sucesso entre os donos e os bichos é o Pill Pocket, uma guloseima comestível que, ao ser molhada, forma um recipiente para colocar drágeas ou cápsulas, de maneira prática.

“Para manusear o Pill Pocket, basta colocar o medicamento dentro dele, u-

decer a extremidade e pressionar os dedos para fechá-lo. Além de nutritivo, é saboroso para os pets, que nem sentem o gosto do remédio”, detalha a farmacêutica.

Além do conforto para o animal, os medicamentos manipulados também representam economia para o dono, pois são produzidos na quantidade ideal para o tratamento.

“É difícil encontrar uma caixa de remédio que tenha a quantidade certa de comprimidos que o bichinho precisará. Acaba sobrando. Ou seja, o dono paga a mais por algo que ele não irá utilizar. Com a manipulação, o medicamento é produzido na medida exata, evitando desperdício de dinheiro e de produto”, finaliza Sandra Schuster. ●



Dê saúde a quem lhe dá amor

Faça um plano de saúde, **VITALPET**, para seu melhor amigo

 **Consultas**

 **Vacinas**

 **Cirurgias**

 **Eletrocardiograma**

 **Emergências**

 **Rx / Us**

 **internamento**

 **Exames laboratoriais**

A partir de

R\$59,00



VITALPET

PLANO DE SAÚDE ANIMAL

www.vitalpetbahia.com.br

 @vitalpetbahia

 vitalpetbahia

Ligue agora: 71. 3671-1567 / 3508-4813

Síndico

O DESAFIO DE APRENDER COM AS RESPONSABILIDADES

Além de ter que administrar a sua agenda pessoal, familiar e profissional, um síndico precisa dialogar frequentemente com vizinhos, funcionários, prestadores de serviço e prepostos do poder público. Tarefa que exige muita paciência. Acolher sugestões e reclamações das mais diversas, e buscar soluções em curto espaço de tempo, permite compreender melhor, por exemplo, o funcionamento das instituições públicas e privadas. Sem um síndico, seja ele morador do imóvel ou um profissional contratado, um condomínio não funcionaria. A arrecadação das contribuições, o pagamento das contas, a contratação e demissão de funcionários e prestadores de serviços além do acompanhamento da manutenção do imóvel, são algumas das funções do síndico. Ser síndico é, acima de tudo, um exercício de cidadania em defesa da harmonia e do convívio em sociedade, embora o cumprimento das regras quanto ao uso dos espaços comuns exija também um compromisso por parte dos demais condôminos, desde a entrega das chaves, pela construtora, aos primeiros proprietários. A partir daí, o condomínio precisa andar com as próprias pernas. Planejar e executar torna-se uma tarefa importante, obviamente para os que aceitem tal desafio.

Para Aries Santana, síndica há mais de 10 anos, é muito importante saber manter o equilíbrio entre a razão e a emoção, separando questões pessoais dos interesses comuns. Dentre as 16 unidades que compõem o edifício que administra, no Conjunto dos Bancários 1, Stiep, Aries não tem inadimplência por parte dos moradores. “Não temos empregados. Os serviços de limpeza, hidráulica e elétrica são prestados por terceirizados, incluindo a manutenção do portão eletrônico e das câmaras de segurança”, ressalta Santana, que diz ter como

prioridade a atenção com a questão social e o bom relacionamento entre os condôminos. Para isto, ela realiza festas de confraternização e outras formas de marcar as datas comemorativas, a exemplo do dia das mães e dos pais, entre outros eventos importantes.

A realidade entre cada condomínio é bem diferente. Paulo Marques, síndico há quatro anos, também em um edifício no Stiep, enfrentou situações difíceis, como uma dívida com o INSS que resultou na penhora de um dos elevadores. “Não havia freezer e, como os extintores são equipamentos de segurança, o objeto de maior valor encontrado foi o elevador”, disse. Após muito trabalho e graças a iniciativas mais enérgicas, Paulo conseguiu alguns avanços para o condomínio, como a construção de uma academia de ginástica. Periodicamente, um encanador visita todos os apartamentos, corrigindo vazamentos e gerando um relatório. “O gasto com o encanador, mesmo dentro das unidades, é arcado pelo condomínio e nos garante uma economia no consumo de água, uma vez que não temos sistema individualizado”, alerta Marques, que lida apenas com um caso de inadimplência dentre as 40 unidades. Para o síndico, o treinamento dos funcionários e o respeito às regras é algo muito importante, sobretudo quando se trata de segurança.

No Loteamento Aquarius, Pituba, Paulo César administra há seis anos um condomínio com duas torres e 120 apartamentos. Para ele, falta qualificação na mão de obra dos prestadores de serviço. César comprou o imóvel na planta. É um dos moradores mais antigos e aceitou ser síndico por acreditar na necessidade de investir e cuidar de perto do seu patrimônio. “Chegamos a ter uma inadimplência de mais de 30% e reduzimos isto para cerca de 5%”, conta. Há

quatro anos, o condomínio faz a coleta seletiva de lixo, através de parceria com uma cooperativa. Embora Paulo acredite que os maiores problemas estejam nas relações entre os vizinhos, diversas iniciativas foram tomadas no sentido de integrá-los, a exemplo de festas de São João, campanhas de doação de livros, bingos e outras atividades para crianças, jovens e idosos. Os próprios moradores é que administram o condomínio, sem o auxílio de uma administradora, terceirizando os setores contábil e jurídico, além dos serviços de manutenção da estrutura física. Ao ser entrevistado pela revista NB Plus, Paulo chamou a atenção para a importância de os leitores se informarem mais sobre o que é viver em comunidade e quais os direitos e deveres de cada cidadão, independente da função ou cargo que ocupem no momento.

A difícil missão de ser síndico é, ao mesmo tempo, uma excelente oportunidade para quem deseja adquirir novos conhecimentos e colaborar, na prática, com a comunidade onde reside. Ao assumir a responsabilidade de administrar direitos e interesses de um grupo de pessoas, o síndico, que é eleito pelos moradores e não precisa ser um profissional da administração, recebe a procuração para resolver diversas questões nas mais variadas áreas, tomando decisões aparentemente simples, mas que exigem, além de tempo, um perfil de liderança, determinação e disciplina. Quem ainda não passou pela experiência de ser síndico, está perdendo uma grande chance de aprendizado. ●



*Hendrik Aquino é designer, jornalista e pós-graduando em Planejamento Urbano e Gestão de Cidades.

Será que agora o “Gigante” despertou?



Em junho de 2013, a nação brasileira gritou, esperneou, bradou e foi às ruas. Inicialmente, para protestar contra o aumento das passagens do transporte público. A repressão policial às manifestações fez com que a mídia aderisse ao movimento, que cresceu de forma insustentável. E as ruas viraram palco ambulante para os “libertadores das Terras Brasis”.

Dias depois, os manifestantes protestaram contra a corrupção, má qualidade dos serviços públicos, desvios de recursos em eventos esportivos, especialmente com a Copa do Mundo e Olimpíadas. E, com apoio de mais de 80% dos brasileiros, os governantes, políticos e o mundo viram do que a nação é capaz. Algo comparado só ao impeachment do ex-presidente Fernando Collor de Mello, em 1992. Mas, afinal, o que mudou no Brasil depois de tanta pressão?

Um ano e três meses depois, nas eleições de outubro de 2014, reelegeram-se quase os mesmos candidatos, principalmente a presidente, e tudo continuou no mesmo. Por quê? Vários são os motivos. Porém, não podemos esquecer que somos um povo acomodado, inculto, onde economia e política não são prioridades, nem para os mais esclarecidos, o que é lamentável! Todavia, embora seja um fato de difícil compreensão, triste, decepcionante até, o importante nesses protestos é que vemos momentos de indignação, de reação. Está evidente que o brasileiro não suporta mais tanta corrupção, crise econômica, impunidade, especialmente o PT e a presidente Dilma Rousseff. Por isso precisamos acreditar

“**Está evidente que o brasileiro não suporta mais tanta corrupção, crise econômica e impunidade**”

e ter fé que o Brasil jamais será o mesmo depois do dia 15 de março e 12 de abril de 2015.

As manifestações deste ano levantam uma nova bandeira verde e amarela, uma nova luz brilha, e uma nova esperança tornou-se visível aos olhos dos mais descrentes. A luta por um Brasil melhor nacionalizou-se. Os protestos pelo fim da corrupção, segurança, saúde, boa educação, transportes, injustiça, melhor qualidade de vida, dentre outros gargalos, voltaram a todo vapor no país. Lindo assistir os manifestos, melhor será ver um Brasil de cara nova, renovado, um país menos sujo, corrupto, indigno. Mas quando?... Percebi que a “esperança” voltou a fazer parte da vida dos brasileiros, especialmente dos estudantes, jovens, casais de todas as idades, idosos sofridos, deficientes, dos verdadeiros trabalhadores, empresários inovadores, guerreiros e corretos, homens de bem, até mesmo de políticos éticos que se manifestaram por todo o Brasil. Qual o “verdadeiro” brasileiro, que ama e quer melhoras para o Brasil, não gostou de ver e ouvir o povo nas ruas? Foi magnífico!

As indignações, convocações propõem renovar, e protestar contra tudo que está errado no Brasil, especialmente no âmbito federal. Todos sabem por que o povo foi à rua. Mas parece que o governo ainda navega na maré mansa do poder sem limite. Não percebendo que o fora Dilma e leve com você o Lula e o PT, nada mais é que o fim desta esquerda socialista-chula-populista-autoritária que manda, desmanda, desmoraliza e desmancha o Brasil há 12 anos.

Um sábio disse que “ai dos políticos que não mantiverem uma relação orgânica com o povo. Estes merecem ser varridos das praças e das ruas”. Já o jornalista Reinaldo Azevedo acrescentou que os movimentos deste ano comprovam o que chamou de emergência de uma “nova consciência”.

Confiante, espero que nosso Brasil se torne um país próspero, seguro, justo, povo instruído, famílias educadas, políticos trabalhadores, mais éticos, com qualidade nas escolas, hospitais, estradas, transportes públicos, enfim, que a população brasileira possa ajudar a reorganizar o nosso Brasil, com movimentos pacíficos, sérios e objetivos, e nossa pátria possa vir a ser verdadeiramente amada e idolatrada, um país livre... ●



*Sérgio Belleza é autor dos livros, *Caminhado com Walkyria e Ascensão e Queda de um Império Econômico*. sergio@albani.com.br
www.sergiobelleza.com.br

O melhor clima do ano, você aproveita com licor artesanal

Diversos sabores:

Banana · Figo · Limão · Pitanga · Ameixa · Cupuaçu · Laranja
Cajá · Jenipapo · Passas · Tangerina · Canela · Hortelã · Maracuja
Aniz · Serigüela · Acerola · Chocolate · Jabuticaba

Aceitamos encomendas
3247-3409 / 9218-9392

Graca Pinheiro





Terapia para mulheres promove autoconhecimento e bem-estar

Um grupo de mulheres reunidas em um consultório, abordando assuntos do universo feminino. É nesse clima de descontração que acontece o Projeto TPM (Terapia para Mulheres), desenvolvido pela jornalista e terapeuta Aina Kaorner. O objetivo do projeto é oferecer consultas terapêuticas voltadas exclusivamente para o público feminino, em um grupo de até três mulheres que dividem a mesma sessão. Segundo a terapeuta, as mulheres estão cada vez mais sobrecarregadas, pois a sociedade cobra a perfeição em diversos papéis que elas exercem. A intenção do projeto não é criar estereótipos, mas trabalhar os arquétipos femininos, direcionados para situações que mulheres inevitavelmente irão enfrentar, explica Aina, que tem formação em Terapia Transpessoal com aprofundamento em Terapia Familiar Sistêmica e é pós-graduanda em psicanálise clínica. Mais informações sobre o Projeto TPM (Terapia para Mulheres) podem ser solicitadas pelo número (71) 9303-1333, através do link www.ainakaorner.com.br, na Fanpage www.facebook.com/meuconsultorio ou na Instagram @meuconsultorio.

Desfraldamento: que bicho é esse?

O desfraldamento é o processo de retirada de fraldas da criança, algo que muitas vezes se torna um verdadeiro bicho de sete cabeças para os pais, por conta da ansiedade dos adultos. A comparação com outras crianças, o ensinamento insistente e a reprovação ou castigo quando a criança vacila ou se recusa a ser treinada, podem fazer com que esse processo se estenda ou se complique.

Seria ótimo se as nossas crianças já nascessem com o controle dos esfínteres, mas essa habilidade é construída com lentidão, tendo como referência o seu grau de maturação, o que acaba requerendo tolerância, paciência e parceria entre os pais e a instituição de ensino. Saibam que esse processo, a princípio, é inteiramente involuntário. A época da maturação dos esfínteres da criança não tem uma idade definida para ocorrer. No entanto, em diversas pesquisas feitas, a média de opinião é que o amadurecimento ocorre entre 18 e 24 meses de idade. Mas, há crianças que só vão estar prontas depois de completar 36 meses (três anos).

A observação deve ser uma constante neste período, pois deveremos estar sempre alertas aos horários sinalizadores do cocô e xixi, para que possamos levá-las ao vaso (aconselho a utilizar um redutor de assento sanitário, pois na escola é o modelo que elas estão acostumadas a usar). A família deve aproveitar os finais de semana e feriados prolongados para dar início ao processo.

Inicie acrescentando uma cueca ou calcinha na criança, de preferência escolhida por ela. Saliento que uma criança que evacua tendo um horário regular, alcançará o desfraldamento mais rápido. Já nas crianças com intestino irregular, o processo será mais demorado e elas demonstrarão mais dificuldade em abandonar as fraldas.

Tanto no contexto escola, como no contexto familiar, é importante que o trabalho seja contínuo, com incentivo verbal constante e elogios frequentes a cada etapa vencida. Porém, cabe à família iniciar o processo em casa sempre lembrando que seu filho dentro da instituição estará inserido em uma célula social. Ou seja, em uma turma escolar. E por questões de higiene ocupacional e respeito ao outro, este processo não poderá ser feito na creche ou escola, mas sim acompanhado e orientado pelos seus profissionais do contexto educacional.



**Professora Luciana Ávila e professor Bruno Balthazar da Silveira, diretores da Abeia Bahia - Associação Baiana das Escolas de Educação Infantil e Afins*

Rua Conselheiro Dantas, nº 08/57, Ed. Paraguassú, Sala 402, Comércio Salvador-Bahia
Tels: 71 3241 5648 / 8703 7189 (Oi) / 8207 8259 (Claro) Site: www.abeia.org.br
E-mail: abeia2011@hotmail.com

Sentir a vida recomeçando é se presentear com o novo

É inacreditável como o nosso bem-estar e o nosso sentimento de recomeço de vida são despertados com a simples aquisição de qualquer produto novo. E por que não móveis novos ou trocar os armários por peças planejadas, funcionais e elegantes? A Mimp Móveis atua em Salvador no fornecimento de armários sob medida, com características próprias no atendimento, de forma a dar aos seus clientes os diferenciais que eles esperam e merecem, especialmente pela garantia da entrega no prazo combinado e pela realização do pagamento por parte do cliente somente após o fornecimento e a instalação dos armários adquiridos. O nosso cliente participa também da nossa



equipe, como parte integrante do processo, pois, juntamente conosco, avaliará, apresentará sugestões e indicará os caminhos mais adequados para questões como a identificação da instalação hidráulica existente, da instalação de gás e elétrica; horário permitido para carga e descarga e para a instalação dos armários; e existência e dimensões do elevador de serviço e das áreas de circulação x tamanho dos armários. Nossas oficinas estão em Lauro de Freitas: na Rua Alvarenga, 2032 – Loteamento Boa Vista; e em Águas Claras: na Rua Antonio dos Santos, 147- Currealzinho. E-mail: mimpmoveis@gmail.com / Tels: (71) 9175-1874 / 8722-9220 / 9616-7948.

Tratamento de varizes de grosso calibre sem cirurgia

O tratamento das varizes tem evoluído em busca de métodos menos invasivos, tanto para os casos relacionados à estética, como para a melhora funcional. Com o objetivo de realizar o tratamento de forma ambulatorial (sem internamento ou cirurgia) para os casos de varizes de maior calibre, foi desenvolvido o método de escleroterapia com espuma densa. A técnica consiste na aplicação de uma medicação em forma de espuma - "mousse" - no interior da veia doente, visando a oclusão do vaso tratado, com posterior diminuição do seu calibre e desaparecimento. Nos últimos anos esse método ganhou espaço em todo o Brasil, em substituição ao tratamento cirúrgico, revolucionando o tratamento da insuficiência venosa e se firmou como mais uma opção terapêutica para os portadores de varizes que não podem ou não querem se submeter à cirurgia. Menos invasiva, a terapia de varizes com espuma não requer a obrigatoriedade de repouso ou afastamento do trabalho. Assim como na escleroterapia de micro varizes, o paciente pode sair do consultório médico após a sessão de tratamento para retornar direto às suas atividades habituais. É fundamental a avaliação do angiologista para determinar a necessidade de alguma intervenção no tratamento das varizes e a escolha do método a ser utilizado para tal fim.

Grupo IZI

Tels.: 71 3035-3922/3018-3923/3452-2501
- Av. Tancredo Neves, Salvador Trade Center, 1632 sl 1013 e 1014 Torre Sul, 10 andar.

Rastreador veicular e suas vantagens

Hoje em dia não basta o veículo estar no seguro para que você fique tranquilo. Principalmente quando acontece um sinistro, como o veículo ser furtado/roubado ou ter PT (Perda Total). Algumas seguradoras não cobrem carro reserva para essas situações. E quando cobrem, aumentam consideravelmente o valor do seguro. Segundo normas estabelecidas pelo SUSEP, órgão responsável pelo controle e fiscalização do mercado de seguros, toda seguradora tem por direito 30 dias para fazer a sindicância relativa ao sinistro e então pagar a indenização. Com a instalação de um rastreador, fica muito mais fácil localizar o veículo, muitas vezes quase no mesmo dia. Com isso, ganha o segurado, principalmente aquele que não possui a cobertura do carro reserva para esse tipo de sinistro. Por isso, a maioria das seguradoras oferece desconto para quem possui rastreador instalado. Há pouco tempo, só existia um tipo de público que instalava rastreador, aquele que não podia pagar

um seguro tradicional e que, para não ficar totalmente descoberto, no caso de um roubo ou furto, optava pelo recurso. Porém, com o aumento desenfreado da violência, outro público surgiu, aquele que possui familiares que estudam principalmente à noite e que, com a elevação dos crimes nos quais a vítima é feita refém, o rastreador mostra em tempo real, até mesmo por um smartphone, a localização exata do veículo. Este serviço é válido em todo o território nacional, 24 horas por dia, sete dias por semana. Aliado a isso, algumas empresas oferecem ainda serviços como o controle de velocidade, aviso de saída e parada via torpedo para o smartphone.

Contato: AÇÃO SAT RASTREADORES /
Tel: (71) 3045-5151 / 9310-1734 / 8753-7057 / www.acaosatrastreadores.com.br / E-mail: g vendas@acaosatrastreadores.com.br / Av. Dorival Caymmi, 67 sala 102, Itapuã / Salvador- Bahia.

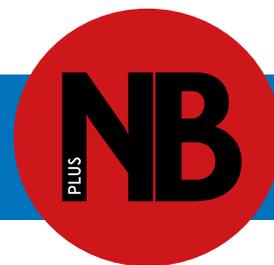


JAC Motors lança T6 em Salvador com coquetel badalado e sorteio de passagem para Miami



Imprensa especializada, blogueiros, formadores de opinião e clientes especiais prestigiaram, no dia 14 de maio, na loja da JAC Motors, na Alameda das Espatódeas, o lançamento do modelo T6, o primeiro SUV da marca. Com design arrojado e alta tecnologia, o veículo chamou a atenção dos convidados. Paloma Oliveira, diretora da JAC Salvador, foi a anfitriã do evento, que sorteou ainda uma passagem para Miami. A sortuda foi Tais Oliveira da Costa Rocha. Na foto, o cantor Daniel Vieira, Paloma Oliveira e Leonisio Alcântara, vice-presidente comercial da marca.

Classificados



Serviços

Persianas 66
 Redes de proteção 66

Tortas e festas 66
 Remoção de entulho 66

Classificados

Serviços

Persianas

Ilum's
 Persianas e Decorações

Persianas de todos os tipos:
 Rolux, Painel e Romana
 Cortinas em tecido
 Película de proteção solar

**NÃO COBRAMOS
 ORÇAMENTO E
 INSTALAÇÃO**

Portas
 Sinalizadas
 Originais

A partir de
R\$150,00
 instaladas

Rua Miguel N. e Camyares, 300 - Pinha
 lumspersianas@bol.com.br
 Telefax: 3358-2346 / 9967-7342

Tortas e festas

Graça Pinheiro
 TORTAS

3247-3409 / 9218-9392

Redes de proteção

J Redes
 de proteção

Varandas, Piscinas
 Quadras Esportivas

Orçamento grátis
 Pagamento facilitado

3271-2769
9979-4935

Tortas e festas

Casamentos - 15 anos - Infantil

M. Ester
 Bolos Artísticos

Tel.: (71) 3248-9522 / 3492-2939 / 9148-7091

Remoção de entulho

CARRETO E REMOÇÃO DE ENTULHOS

R\$60,00
 *A depender da
 quantidade e
 localização.

Ligue: 71. 3018.1414

Anuncie

AQUI
 você fechando negócio!

RESERVE SEU ESPAÇO:
3344.1911

NB
 GENTILEZA
NB
 FELICIDADE
NB
 RESOLUÇÕES
NB
 EDUCAÇÃO

NOSSA MAIOR PROVA É A SUA CONFIANÇA

• TURNO INTEGRAL E TURNO VESPERTINO •



Confiança é sinônimo de credibilidade, de familiaridade, parceria e acolhimento, palavras fundamentais que representam o que uma escola precisa ser e fazer. Aqui na Brincando e Construindo, todos esses sinônimos são frutos do nosso trabalho, pois, temos a certeza de que nossa maior prova é a sua confiança.

Al. Pádua, 138 | Pituba | Tel: (71)3355.4440 | (71)3015.0194
www.brincandoeconstruindo.com.br  /brincandoeconstruindo





A qualidade Spaghetti onde você estiver.

O Spaghetti Lilás começa o ano com uma deliciosa novidade: o **Spaghetti Delivery**. Agora, de segunda a sexta, você poderá contar com o conforto de receber uma refeição Spaghetti em sua casa ou escritório. Com um cardápio variado, reunindo os melhores pratos da casa, o Spaghetti Delivery além de saboroso, será uma opção prática para o seu dia a dia. Faça já o seu pedido e se surpreenda!



Horário de Funcionamento Restaurante:

Segunda a sexta, das 11:30 às 14:30.
Sábado, domingo e feriados, das 12h às 16h.

Horário de Funcionamento Delivery:

Segunda a sexta, pedidos das 9h às 13:30.
Entregas das 12h às 14:30.

Spaghetti Lilás
desde 1996

Delivery: 3270-3872

Alameda Benevento, 509, Pituba, 2º
entrada à direita após o Hotel Fiesta.