

SOU

revista

Tudo o que você é!

Litoral Sul do ES

Destaque na prestação
de serviços industriais

Foto: Jefferson Pádua

Antonio Prado
Eunima Manutenção Industrial

Yousseff Nasser
Antea Europe Engenharia e Serviços

Antônio Carlos Cgliado
Grupo ATA Construtoras

Vinícius Del Pupo
Del Pupo Metalmeccânica

Ederson da Silva
Monte Instalações e Manutenções Elétricas

Leonardo de Lima
JC Lima

Jose Costa de Lima
JC Lima

Jose Maximiano de Moraes
MM Serviços de Vulcanização

Elves Silva Oliveira
Forte Prestação de Serviços

Bruno Lopes
LMI Manutenção
Industrial e Serviços

Douglas Soares
Rodash Transportes

Celso Lopes
LMI Manutenção
Industrial e Serviços



Ano 8 - Edição 35
Setembro e Outubro
R\$ 6,90

Bem-estar
Treinamento funcional na praia

Comportamento
Campanha Outubro Rosa 2020

Guarapari e região merecem o crescimento previsto para os próximos anos. Nós da Bambino Baby acreditamos em dias melhores e na capacidade de renovação. 2020 é um ano marcante na vida de muitos. Nos últimos meses, vivenciamos momentos que mudaram nossas vidas: desafios, perdas, emoções. Para a Família Bambino, não foi diferente: este ano será eternamente lembrado. 2020, entretanto, ainda não acabou. Precisamos ter em mente aqueles ensinamentos, passados de geração em geração. As palavras-chave: fé, honestidade, trabalho e persistência. E, é claro, nunca deixar de sonhar. Afinal, apesar da tempestade, há uma chama que nunca se pode apagar: a esperança. Não existe melhor exemplo de esperança que um bebê. É sempre o sonho de uma nova vida. A Família Bambino está no mercado de Guarapari há mais de 50 anos, mas nunca deixou de sonhar. Agora, realizamos mais um sonho: uma loja especializada em bebê e seus primeiros passos. Além de renovar a linha de produtos estamos fazendo uma

Nova
Bambino

B A B Y

agora,
especializada em
bebê
e primeiros passos.

one
STORE
marisol

transformação na gestão da empresa. Iniciamos o processo de transição, com novas tecnologias. Em 2021, estaremos mergulhados na venda online, mas sem deixar de atender com carinho todas as que procuram a nossa loja não apenas pelo mix de produtos, mas por ser um lugar de acolhimento e carinho. Ouvimos nossos clientes: estamos investindo no desenvolvimento da equipe e em novos processos. Queremos minimizar ao máximo a necessidade de sair da cidade para conseguir tudo que um bebê precisa.



Foto: Alanir Biagatti e seu sobrinho, Fernando Biagatti



@bambinobabyloja

Petit Cherie

hug

buba

momi

The Sucre

MAM

PHILIPS
AVENT

Pirulitando
Baby

precoco

Zip

PIMPOLHO
sustentável e saudável, por dentro



“Não existe melhor exemplo de esperança que um bebê. É sempre o sonho de uma nova vida.”



- Cantinho do **Chá de Bebê**
- Lista de **Aniversariantes**
- Vendas **Delivery**
- Atendimento online via **WhatsApp**
- Lives de conteúdo para **gestantes**
- **Ensaio** fotográficos
- **Brindes** mensais
- e muito mais!

Agora, nossa linha
KIDS&TEEN, você encontra
na **Bambino Store (Muquiçaba)**!



R. José Barcelos de Matos, 22 - Parque da Areia Preta, Guarapari - ES. 27 99802-3737

marisol

Le petit
kukiê

infanti

colibri

lucboo

papi

Paráíso

&
Galzerano

Burigotto

Cajovil
Baby

EVERLY

Primavere-se!



AMABILIS



A primavera chegou na Amabilis. Conheça a nova coleção com prints exclusivos, lindos e inspirados a partir de uma ideia de sementes, folhas e flores.

De um jeito leve, as formas definem uma atitude despreocupada e sempre elegante, chiques e versáteis.

As malhas tecnológicas, sustentáveis e prontas para um bom desempenho em qualquer situação.

Venham conferir o encanto desta coleção SEMENTES.

DuJu
ROUPAS FEMININAS

Em breve, nova loja virtual disponível para todo o Brasil! Marcas renomadas e o foco será em peças casuais, confortáveis e sofisticadas, destinadas às mulheres da faixa etária adulta, mas sendo opcional também para jovens e idosas. Aguardem novidades!

www.dujumoda.com.br

☎ 27 99908-5665

Joaquim da Silva Lima, 338 - loja 5

Centro - Guarapari/ES

📷 @amabilis_guarapari

Editorial

Amigo leitor,

Em suas mãos, mais uma edição da Revista Sou feita com muito empenho e dedicação para fazer parte das suas leituras cotidianas. Não nos cansamos de inovar e buscar assuntos que agregam informação, dicas e valorização do que é positivo.

Prova disso é a nossa matéria de capa, mostrando a força das prestadoras de serviços industriais da região. Guarapari e Anchieta, por exemplo, abrigam dezenas de empresas com expertise e mão de obra para atender toda demanda industrial. Imagine indústrias se instalando em nossa região? É desenvolvimento, fortalecimento da cadeia produtiva, geração de emprego e renda! Não deixe de conferir e se surpreender com a nossa potência.

Contudo, não podíamos deixar de lembrar que entramos no mês mais feminino do ano. Momento de muita reflexão e campanhas para a doença que mais mata mulheres no mundo: o Câncer de Mama. E nós, da Revista SOU, não podíamos deixar de abraçar novamente esta campanha. Estamos falando do "OUTUBRO ROSA", que destaca a importância da prevenção e do diagnóstico precoce. Nesta edição alguns depoimentos e alertas de profissionais atestando que "prevenir é o melhor remédio".

Também nesta edição, a editoria Bem-estar vem mostrar como é prazeroso cuidar do seu corpo e mente através do treinamento funcional – e com a nossa beleza natural

maior, a praia. Profissionais de Educação Física contam sobre os benefícios e a segurança dessa prática neste período de pandemia.

Esta é a 35ª edição e você confere várias matérias de profissionais se destacando no mercado em meio a um ano desafiador, com muitas surpresas e reflexões para todos nós.

Aproveitem cada página da sua Sou, que sempre prima por conteúdo de qualidade, pensados no que você vai amar ver e ler. Você pode, ainda, acessar nosso site www.revistasou.com.br e conferir tudo que preparamos diariamente para nossa versão digital!

Boa leitura e até a última edição do ano. Aguardem!



Elisa Santos

Diretora Executiva da Revista Sou

Expediente Quem somos

Diretora Executiva:

Elisa Santos
27 99986-7264

Diretor Comercial:

Hamilton Garcia
27 99983-0333

Editora Chefe:

Carolina Brasil

Reportagem:

Carolina Brasil
Larissa Castro

Diretor de Criação:

Sidnei Trancoso

Criação:

Gabriela Gasparini

Edição de Arte:

Heitor Alfenas
Ana Carolina Prando
Matheus Marchezi

Projeto gráfico e editoração:

HM Propaganda
www.hmpropaganda.com.br

Fotografia:

HM Propaganda e divulgação

Redação e Assinaturas:

Rua Getúlio Vargas, 161,
Ed. Diamante, Sala 4,
Centro - Guarapari/ES
CEP: 29.200-180
Telefax: 27 3361-4163

Contato comercial:

Ton Leitte
27 99807-7578

Campanha estampada

Para incentivar o "Outubro

Rosa" e auxiliar no tratamento do câncer de mama de diversas mulheres, a HM Propaganda, através da Revista SOU, lança a venda de camisas da campanha. Com o valor de R\$25,00 cada, o valor será destinado a Associação Feminina de Educação e Combate ao Câncer (Afec). Pontos de vendas, na loja Amabilis e agência HM Propaganda, ambos no Centro de Guarapari, é possível comprar pelo telefone 27 99986-7264. Contamos com você nesta campanha.

Site:

www.revistasou.com.br

Dra. Alessandra Soares
CRM-ES 11972

Otorrinolaringologista e Referência
em Medicina do Sono

• Doenças do ouvido, nariz e garganta

• Doenças do Labirinto

• Distúrbios do Sono:

Ronco, Apnéia do Sono, Síndrome das pernas inquietas, Sonambulismo, Narcolepsia, Bruxismo, Distúrbios do ritmo circadiano

• Exames Especializados:

Exame do Labirinto, Videolaringoscopia, Endoscopia, Nasossinusal, Audiometria e teste da Orelhinha.



Membro Titular do Departamento de Medicina do Sono da Associação Brasileira de Otorrinolaringologia

Dezenove anos de dedicação ao estudo e tratamento das doenças do nariz, ouvido, garganta e distúrbios do sono.

Formada em Medicina na Faculdade EMESCAM em Vitória-ES em 2000.

Especialista em Otorrinolaringologia pela Associação Brasileira de Otorrinolaringologia 2005.

Especialização em Medicina do Sono-UNIFESP 2005.

Título de Especialista em Medicina do Sono pela Associação Médica Brasileira - 2012

• Adultos e Crianças

• Convênios e Particular

27 3361.7210 • 27 98877.0102

TOPMEDI: Rua José Aarão Jorge, 68
2º andar - Muquiçaba - Guarapari/ES



CAPA

LITORAL SUL DO ES

Destaque na prestação de serviços industriais

CAPA - 8

Seções

BOM APETITE 26

Reportagem

SAÚDE 19

Câncer de mama além do Outubro Rosa

BEM-ESTAR 28

Saúde ao ar livre e com segurança



Código Kid
Educação em Tecnologia

☎ 27.3030-0419
☎ 27.99814-1515
🌐 codigokid.com.br



Parabéns

Vamos celebrar com muita alegria!

PROMOÇÃO DE ANIVERSÁRIO EXTENDIDA!

Ganhe 50% de desconto em qualquer curso!

Quer Mais ?

Ao realizar a sua matrícula, você ganha um curso ofertado pela escola totalmente grátis!

*Promoção válida até dia 31/10 ou enquanto houver vagas disponíveis para esta campanha.

O SUCESSO DA HOUSE NÃO SERIA O MESMO SEM VOCÊS!

HOUSE

DESENVOLVIMENTO IMOBILIÁRIO



House Desenvolvimento Imobiliário

Matriz: Rua Joaquim da Silva Lima,
Nº 372, Loja 2, Centro, Guarapari - ES
Telefone: (27) 3361-0346

Filial: Av.Beira Mar, 1772,
Ed. Thiago Augusto, Praia do Morro,
Guarapari - ES
Telefone: (27) 3262-8574

www.houseimoveis.imb.br

houseimb  



Um novo conceito de clínica médica e odontológica

por Larissa Castro

Guarapari tem um novo formato de clínica para quem busca tratamentos médicos e odontológicos. Com 16 salas disponíveis para locação e atendimento, distribuídas em um prédio de dois andares, a clínica Freire Vieira Medicina e Odontologia oferece inovações na área da saúde, além da possibilidade de realizar exames e pequenos procedimentos no local.

Fundada pelo casal, Dr. Eduardo Elias Vieira, médico ortopedista, e Dr.^a Marcela Freire Vieira, dentista, especialista em ortodontia e radiologia, que se atualiza frequentemente com as inovações da saúde. A clínica conta com especialistas na área ortopédica, ginecológica, oftalmológica, dermatológica, cirurgia plástica, psicologia, além de todas as especialidades odontológicas.

Para o conforto, facilidade e rapidez no atendimento do paciente, Dr. Eduardo e Dr.^a Marcela pensaram em cada detalhe. Por isso, a clínica conta com aparelhos atualizados para a realização de alguns exames que podem ser feitos logo após a consulta, em apenas um ambiente. “Gostamos de viabilizar o atendimento. Na clínica temos, para as áreas médicas e odontológicas, exames de raio x digital médico e odontológico, raio x (panorâmico, cefalometria...), sala de imobilizações e pequenos procedimentos, além de, futuramente, um tratamento de dor guiado por um aparelho de ultrassom. Tudo fica mais rápido e resolutivo.”

Fortalecendo o símbolo da marca Freire Vieira, que se trata de duas mãos dadas, o casal reforça que todo o planejamento da estrutura da clínica foi pensado no bem-estar do paciente, e que o local é a extensão da casa deles; a realização de um sonho. “Queríamos montar uma coisa nossa, que estivéssemos juntos, com a finalidade de atender melhor os pacientes; tratar da melhor forma possível, agregar bons profissionais.”

Com busca frequente por novos conhecimentos para inserir nos atendimentos odontológicos e ortopédicos, o casal se atualiza, de acordo com a demanda do mercado. “Buscamos sempre manter nossos conhecimentos em dia, para que o paciente venha e encontre a solução. O Dr. Eduardo está concluindo um curso, que vai trazer inovação no tratamento da dor, através de procedimentos guiados por aparelho de ultrassonografia,” enfatiza.



Dr. Eduardo Elias Vieira é nascido em Itapemirim, formado em medicina pela Emescam, em Vitória, com residência médica em ortopedia e traumatologia em São Paulo. Mora em Guarapari há 19 anos e iniciou a carreira na cidade no Hospital São Pedro. Casou-se com Dr.^a Marcela Freire Vieira em 2007.

Dr.^a Marcela Freire Vieira é natural de Cachoeiro de Itapemirim, iniciou o atendimento em Guarapari, em consultórios de amigos, e atualmente, além da clínica Freire Vieira, atende como ortodontista e clínico geral também em Marataizes.

MEDICINA:

Ortopédica, Ginecológica, Oftalmológica, Dermatológica, Cirurgia Plástica, Psicologia e Raio X Médico

ODONTOLOGIA:

Tratamentos: Implante Dentário, Ortodontia, Prótese Dentária, Canal, Odontopediatria, Clareamento, Estética Dentária e Raio X Odontológico



É uma realização pessoal e profissional poder dar o nosso melhor; prezamos por isso ”

Dr. Eduardo Elias Vieira e Dr.^a Marcela Freire Vieira.



27 99627-7409 | 3125-1331
freirevieira.com.br / @freire.vieira

Freire Vieira Medicina e Odontologia
Avenida Camilo Gianordoli, 155- Muquiçaba, Guarapari/ES



Litoral Sul:

a força das empresas prestadoras de serviços industriais

por *Carolina Brasil*

O potencial turístico, feito de belas praias, áreas rurais e importância histórica; talvez seja a principal característica destacada quando se pensa no litoral sul do Espírito Santo – a partir de Guarapari, incluindo Anchieta e as demais cidades da região e do entorno. Contudo, a economia local também tem pilar na prestação de serviços, em especial aqueles voltados às empresas de médio e grande porte.

Algumas empresas locais iniciaram as atividades com objetivo de atender demandas da construção civil e das obras públicas. Posteriormente, surgiram outros escopos de trabalho ligados à área industrial. Um dos impulsos da região, por exemplo, foi a instalação de uma unidade mineradora no município de Anchieta, no ano de 1970.

A partir daí, a região sul litorânea caminhou para um patamar completo, com capacidade de ofertar serviços que vão desde a construção civil e metalmecânica, passando pela instalação e manutenção elétrica, de estruturas e componentes específicos, até o transporte, apenas para citar alguns exemplos. Para o diretor-presidente do Grupo ATA Construtoras, Antônio Carlos Caiado,

as empresas evoluíram muito nesse período e o fundamental no processo é a valorização, não só da região, mas também do Estado. “Chegou o momento em que precisamos mostrar todas as potencialidades da Região Litorânea Sul, nossa prioridade é por fornecedores e mão de obra locais, e atrair investimentos para novas indústrias. Temos área e estrutura para isso. Estamos unidos e fortalecidos, prontos para atender todas as demandas sejam elas industriais, governamentais ou particulares”.

De acordo com o secretário de Estado de Desenvolvimento, Marcos Kneip Navarro, a região é muito atrativa, uma vez que as empresas instaladas, em fase de construção ou que, no futuro, chegarem, têm prestadores de serviços com know-how e mão de obra altamente capacitadas. “Nesse sentido, vemos a cadeia produtiva e as demandas industriais movimentando a economia da região, gerando mais empregos e renda. As ações da Secretaria de Desenvolvimento, por exemplo, estão ancoradas em identificar quais as demandas dos processos produtivos para promover o adensamento da cadeia produtiva”.



“ (...) vemos a cadeia produtiva e as demandas industriais **movimentando a economia da região, gerando mais empregos e renda.** As ações da Secretaria de Desenvolvimento, por exemplo, estão ancoradas em identificar quais as demandas dos processos produtivos (...) ”

Marcos Kneip,
secretário de Estado de Desenvolvimento



Perspectiva X Capacidade

Ainda segundo Marcos Kneip, as perspectivas para os municípios sul litorâneos são boas. “O projeto para as obras do primeiro trecho da EF 118, entre Cariacica e Anchieta, está bem encaminhado, dependendo apenas de etapas burocráticas; o retorno da Samarco em dezembro; empresas e plantas industriais estão se instalando na região como o Polo Serviços de Anchieta (PSA), a Laticínios Porto Alegre e a Suzano. Além disso, podemos citar o Porto Central em Presidente Kennedy, que também será um grande atrativo”, completou.

Contudo, tão importante quanto as possibilidades de crescimento, é a real capacidade de acompanhar e suprir as necessidades do mercado. “Toda demanda que aqui chegar nós temos capacidade e, ainda, se o mercado reagir como esperamos, estaremos prontos para ir junto, modernizando máquinas, aumentando o efetivo. As empresas prestadoras instaladas no litoral sul capixaba possuem estrutura para isso. Hoje, posso quadruplicar minha capacidade, por exemplo”, defendeu Vinícius Del Pupo, diretor industrial da Del Pupo Metalmeccânica.

Em uma situação de grandes demandas essas mesmas empresas podem lançar mão de se consorciar, superando, inclusive, as expectativas do cliente final, como lembrou um dos diretores da Imantec Instalações e Manutenções Elétricas, Ederson da Silva. “O mercado é muito competitivo e, assim como nós, diversas empresas estão na lista dos principais fornecedores. O contratante quer capacidade técnica e preço. Nesse cenário, por que não duas ou mais empresas se unirem para atender uma demanda maior?”



Vinícius Del Pupo,
Diretor Industrial Del Pupo Metalmeccânica

“A Del Pupo Metalmeccânica nasceu em 2017, mas, apesar de relativamente nova, tem a expertise herdada de empresas anteriores com mais de 40 anos no mercado metalmeccânico. A estrutura é própria com área de 96 mil m², dispondo de equipamentos de ponta e mão de obra local. Atua na área de Fabricação de Estruturas Metálica, Caldeiraria em Geral, Usinagem, Serviços Industriais, Jateamento e Pintura. Conta com uma equipe de profissionais altamente qualificados, experientes e certificados, sempre prontos para oferecer produtos de alto padrão. Atendendo a grandes empresas dentro e fora do Espírito Santo, a Del Pupo Metalmeccânica sempre prioriza a segurança dos colaboradores, prevenção ao meio ambiente, qualidade dos produtos com maior resistência e durabilidade, o que a tornou referência no mercado de fabricação industrial”



Ederson da Silva e Robinson Luir Silva,
Diretores Imantec Instalações e Manutenções Elétricas

“A Imantec Instalações e Manutenções Elétricas surgiu há mais de dez anos com o objetivo de oferecer ao cliente uma prestação de serviços com qualidade no segmento de ‘instalações e manutenções elétricas’, e circuito fechado de TV ‘videomonitoramento’. Para isso, capacitamos e treinamos a mão de obra local, elevamos o padrão do atendimento, buscamos certificações e o contínuo aperfeiçoamento na prestação de serviços elétricos industriais. Ao longo do tempo e da experiência no relacionamento com os mais diversos clientes, demonstramos ter capacidade tecnológica e expertise para assumir as tarefas estratégicas envolvidas com a gestão e a retenção dos conhecimentos de manutenção dos ativos das plantas de nossos clientes. Estamos localizados na região sul litorânea do Espírito Santo, o que nos permite realizar atendimentos para todo o Brasil com eficiência e qualidade”



Bruno Lopes,
Diretor Administrativo, e
Celso Lopes,
Diretor Técnico LMI Manutenção Industrial e Serviços

“Fundamos a LMI – Manutenção Industrial e Serviços - em 2010. Atualmente, prestamos serviços de manutenção mecânica industrial, serviços em tubulação de PEAD, serviços de montagem mecânica e fornecimento de peças, instalação de máquinas e equipamentos para indústria, fabricação de estruturas metálicas e caldeiraria. Nossa equipe é altamente qualificada e experiente, capaz de atender às exigências do atual mercado interno e externo. Somos certificados pelo Prodfor e, hoje, contamos com cerca de 230 colaboradores. Nos comprometemos em entregar serviços eficientes, de qualidade e satisfatórios para clientes e demais interessados. Ao longo desses anos, seguimos mostrando quem realmente somos, por meio dos princípios da ética, da segurança do trabalho, da preservação do meio ambiente e da responsabilidade social plena; base para a nossa missão e que está acima de qualquer resultado”



Fidel e Antônio Prando,
Diretores Conami Manutenção Industrial

“Fundada em 2009, a Conami Manutenção Industrial atua em segmentos bem específicos, com foco no Jateamento Abrasivo e Pintura Industrial, Revestimento UHMW, e Montagem e Manutenção de Tubulação PEAD, trabalha ainda nas áreas de manutenção mecânica, montagem e recuperação estrutural, Paradas Programadas de Manutenção e dispõe de cadastro reserva de pessoal para contratação imediata. Por essas especificidades, conseguimos atender localmente e em outros estados brasileiros. Nossa sede está localizada em Guarapari/ES. Atualmente com cerca de 170 funcionários, temos orgulho de sermos certificados pela Fundação Vanzolini, na NBR ISO 9001:2015, no SGQ e PRODFOR/IEL-ES. Além de prestar serviços de qualidade, primamos por uma gestão responsável de saúde e segurança”

Mão de obra

Partindo da premissa de valorização da região, quando o assunto é mão de obra, podemos afirmar que, no mínimo, 95% dos efetivos das empresas consultadas são compostos de pessoas que residem no município da sede ou cidades vizinhas. Isso implica, muitas vezes, no investimento constante em capacitação e treinamento, como destaca Bruno Lopes, diretor administrativo da LMI Manutenção Industrial e Serviços. “A formação interna reflete na qualidade dos serviços prestados. Além disso, a preocupação com qualidade técnica é também a oportunidade de crescimento que esse profissional tem dentro das empresas”.

“Em geral, e principalmente nas situações de atividades muito específicas, essa é uma mão de obra que precisa ser preparada e valorizada. Um investimento que demanda tempo e recursos, e está ligado diretamente a entrega feita em alto nível”, acrescentou Fidel Prando, diretor da Conami Manutenção Industrial.

E quando se fala em pessoas, é importante destacar a preocupação com a segurança e o bem-estar do colaborador, que começa antes mesmo da chegada dele à empresa. Entre as exigências das grandes indústrias está o fretamento. A Kadosh Transportes é exemplo de como as prestadoras de serviço da região primam pelas vidas. “Esse cuidado começa com equipamentos de ponta, manutenção de qualidade e operadores bem treinados. No caso específico do fretamento, estamos falando de carros com rastreador, limite de velocidade, telemetria, peças de primeira linha, revisões na concessionária e o motorista capacitado que ainda passa por reciclagem periódica”, pontuou o CEO da empresa, Douglas Soares.



Antônio Carlos Caiado,
Diretor-Presidente Grupo ATA Construtoras



Equipamentos de ponta

Além da mão de obra técnica e bem preparada, a prestação de serviços demanda equipamentos modernos e muitas vezes com alto custo, dada a finalidade. “Isso é um fato, são máquinas e equipamentos que, sem eles, não conseguiríamos prestar serviços para grandes indústrias. Investimos pesado nisso. E na área de vulcanização, além do equipamento, a execução é bem minuciosa, quase artesanal”, explicou José Maximiano de Moraes, sócio-gerente da MM Serviços de Vulcanização.

“Estamos no município de Anchieta e há 16 anos desenvolvemos atividades no ramo da Construção Civil e Metalmeccânica. Além dos anos de experiência, nos orgulhamos da qualidade dos serviços prestados, que refletem na satisfação dos clientes e dos funcionários. Nosso sucesso é o resultado da nossa linha de trabalho: buscar sempre a excelência em tudo que fazemos! Vivemos um momento de crescimento, e isso tem feito com que muitos queiram compor nossa equipe de trabalho. Os profissionais têm a certeza que, ao conquistarem uma vaga, estarão ingressando em um Grupo forte que proporciona ao quadro de pessoal capacitação constante e um ambiente de trabalho agradável e harmonioso. O Grupo ATA é uma organização séria, sólida e respeitada no mercado. Prima pela segurança, saúde, ética e respeito aos funcionários, bem como à sociedade, aos fornecedores e aos clientes”



Douglas Soares,
CEO Kadosh Transportes

“Começamos nossas atividades em 2003 e, rapidamente, o fretamento, com o transporte dos colaboradores das empresas ligadas à indústria, se tornou o carro-chefe. Paralelo a esse serviço, a Kadosh Transportes também oferta o transporte escolar, universitário e turístico. Sabemos que nada paga pela vida e que estamos transportando o bem mais precioso de toda empresa, por isso, com uma frota moderna composta de 16 veículos, entre ônibus, micro-ônibus, vans e utilitários, todos com motorista próprio, também possuem medidas de segurança em alto nível de exigência. Independentemente do número de pessoas a serem transportadas e das demandas que surgirem, estamos prontos para atender. Para isso, investimos gradativamente. Recentemente, fizemos um aporte de dois ônibus, sendo que já havíamos adquirido um veículo no valor de R\$ 850 mil no início do ano”



Hilton Mendes Barbosa e José Maximiano de Moraes,
Sócios-Gerentes MM Serviços de Vulcanização

“Empreender era um sonho que se tornou realidade com a MM Serviços de Vulcanização, fundada em 2007. Com mais de 20 anos de experiência no segmento de correias transportadoras e transportador de correia, passamos a oferecer serviços especializados em emendas, reparos em correias têxteis e cabos de aço, vulcanizadas pelo processo a frio e a quente, trocas de correias e acessórios, alinhamentos e correções de problemas. Primamos pela qualidade da execução, garantindo uma entrega resolutiva ao cliente. Com equipamentos de ponta, equipe altamente treinada e qualificada, nos tornamos referência no mercado, prestando serviços em todo o país, além do sul capixaba, onde investimos e acreditamos no desenvolvimento econômico e social atrelado a essa cadeia produtiva”

Qualidade técnica, segurança e meio ambiente

Premiações e certificados, como o Programa Integrado de Desenvolvimento e Qualificação de Fornecedores (Prodfor) e as padronizações da ISO, fazem parte da realidade dos prestadores, provando que o investimento em qualidade técnica, meio ambiente e segurança do trabalho são fundamentais para atingir o patamar de excelência que o mercado exige. “Na segurança desse trabalhador, por exemplo, as empresas caminham para atingir um nível que reflete no ambiente corporativo, no envolvimento e na dedicação do profissional junto à empresa. Antes, o cumprimento dos protocolos de segurança ficava em níveis de obrigação. Com o tempo, a mentalidade mudou para o cuidado próprio e evoluiu somada à preocupação também com o outro, elevando a curva de desenvolvimento da cultura de segurança. Hoje, além de assumir a responsabilidade pela segurança pessoal no ambiente organizacional, os colaboradores se preocupam com o grupo”, ressaltou José Costa de Lima, o Pixinguinha, sócio-proprietário da JC Lima.

Para Yousseff Nasser, diretor da Pritec Engenharia e Serviços essa é uma política necessária e que parte da própria empresa e dos clientes. “As grandes empresas, especialmente as indústrias, exigem tanto dos colaboradores, quantos das terceirizadas. As normas regulamentadoras do Ministérios do Trabalho, inclusive, exigem números determinados de horas em cursos de qualificação, normas de segurança e reciclagens. Investimento forte em capacitação, segurança e meio ambiente”.

Elves Silva Oliveira, diretor da Forte Prestação de Serviços, afirma: “Tudo isso faz parte de uma cultura, que nasce na empresa e se completa na hora de atender o cliente. Precisamos investir também em equipamentos de segurança, adotar procedimentos de organização e limpeza, além do descarte adequado dos resíduos. Todas as condutas devem estar padronizadas e, assim, prontos para quando novas e diferentes oportunidades chegarem”.

“Ao longo dos anos as grandes empresas foram elevando o patamar de preocupação socioambiental e sabem o impacto positivo que as ações responsáveis podem causar diante de toda sociedade. Nesse contexto, as prestadoras de serviço podem e são grandes aliadas dos processos, oferecendo conhecimento e executando os padrões estabelecidos”, finalizou Alfredo Franco, sócio-proprietário da Práxis Ambiental.



Elves Silva Oliveira,
Diretor Forte Prestação de Serviços

“Fundada em 27 de julho de 2007, a Forte Prestação de Serviços nasceu com a missão de não ser só ‘mais uma prestadora de serviço’ e sim ser referência de compromisso, qualidade, saúde e segurança no mercado da construção civil. Trilhamos um caminho, até hoje, com muito empenho e determinação. Mesmo enfrentando crises, viemos em uma crescente. Com sede própria e atualmente expandindo, estamos nos profissionalizando cada vez mais para alcançarmos novos horizontes. Vale destacar que a Forte é feita de um grande histórico de trabalho, sendo reconhecida aos olhos dos nossos clientes pela nossa responsabilidade com o comprometimento dos prazos contratados e pelo cuidado com a qualidade dos nossos serviços”



Yousseff Nasser,
Diretor Pritec Elétrica Engenharia e Serviços

“Nosso carro-chefe é a montagem, instalação e manutenção elétrica, eletromecânica, instrumentação, automação e toda área de tecnologia. Nesse escopo, envolvemos também o segmento predial. A Pritec Elétrica Engenharia e Serviços foi fundada em 2016, fruto da ousadia de dois engenheiros eletricitistas que por muitos anos atuaram na área como colaboradores em uma grande empresa no sul do estado. Identificamos no mercado a oportunidade na prestação de serviços industriais diferenciada e com mão de obra especializada, bem treinada e atenta às exigências de segurança e qualidade. Certificados pela Associação Brasileira de Manutenção (Abraman) e com registro ativo nos órgãos competentes (CREA-ES, MTE, SENGE), somamos quase 25 anos de experiência em área industrial, o que assegura uma maior confiabilidade aos clientes. A Pritec, empresa jovem e dinâmica, está sempre aberta a inovações por entender que a união do novo ao experimentado proporciona a garantia de sucesso”

A região está preparada para crescer, afirma vice-presidente financeiro da Findes

De acordo com Fernando Otávio Campos da Silva, que também preside Conselho Temático de Relações do Trabalho (Consurt) da federação, ainda é preciso fazer mais.

É fato que, durante anos, em razão das demandas existentes e das promessas de investimento na região litorânea sul, ocorreu um grande investimento na capacitação de empresas e trabalhadores. Agora, para o vice-presidente financeiro da Federação das Indústrias do Espírito Santo (Findes), Fernando Otávio Campos da Silva, com a EF 118 e o Porto Central, surgem novas perspectivas que devem ser aproveitadas também pelas particularidades da região. “São grandes oportunidades, mas o sul capixaba tem atraído diversos negócios devido a posição extremamente estratégica em termos de logística. Essa é a porção estadual mais próxima de São Paulo e Rio De Janeiro, e possui as melhores ligações com Minas Gerais. Também tem condições estratégicas de aproveitar incentivos como a possibilidade de investir ou utilizar saldo credor de ICMS para projetos de investimentos”. Entretanto, Fernando ressalta que é preciso fazer mais. “Os municípios precisam fazer o dever de casa. Existem poucos polos logísticos e/ou industriais implantados e operando. O IAN – Indicadores de Ambiente de Negócios para os 78 municípios do Espírito Santo, através da análise dos quatro eixos: infraestrutura, potencial de mercado, capital humano e gestão fiscal, aponta os potenciais de cada município e onde os mesmos devem investir”.



Fernando Otávio Campos da Silva
vice-presidente financeiro da Findes



José Costa de Lima, o Pixinguinha,
Sôcio-Proprietário JC Lima

“A JC Lima nasceu há 36 anos com principal atuação na prestação de serviços com equipamentos pesados e terraplanagem. Buscando sempre por inovação, foram feitos grandes investimentos em equipamentos de alta tecnologia e intensa capacitação de profissionais, visando obtenção de certificados internacionais (ISO 9001-Qualidade, ISO 14001- Meio Ambiente e OHSAS 18001-Segurança do Trabalho). Dentre as nossas diversas atividades, destacamos a prestação de serviços com Máquinas Pesadas, Obras de Engenharia Civil, Movimentação Portuária de Cargas, Transporte Rodoviário, Infraestrutura Industrial, Locação de Máquinas, Caminhões e Equipamentos, Terraplanagem, Drenagem e Pavimentação. Com sede própria e filial em Minas Gerais, contamos com uma estrutura ampla, completa e humanizada. O sucesso do nosso trabalho é resultado da sinergia de uma gestão ética, transparente, inovadora e focada. Isso envolve procedimentos e elevada carga em treinamentos aos nossos colaboradores, responsabilidade social e um modelo de gestão que considera clientes, fornecedores, colaboradores e comunidade”



Alfredo Franco,
Sôcio-Proprietário Práxis Ambiental

“Com foco de atuação em sistemas de controle de poluição atmosférica para atender ao mercado industrial, a Práxis Ambiental foi fundada em 2017. Na bagagem, mais de 30 anos de experiência para ofertar as melhores práticas para construir, em conjunto com parceiros e clientes, caminhos para emissão zero, zero falhas de manutenção e zero de falhas operacionais. Sabemos o quanto nosso trabalho é importante e, por isso, transparência e idoneidade nas relações técnicas e comerciais são alguns dos nossos valores. Planejamento e engenharia, supervisão e inspeções, além de treinamentos fazem parte do nosso portfólio, atendendo clientes em todo Brasil e até fora dele. Queremos alcançar o reconhecimento nacional e internacional pela nossa forma de atuar e pela eficiência em alcançar o patamar “zero” como medida de sucesso”

ONCOLOGIA VETERINÁRIA

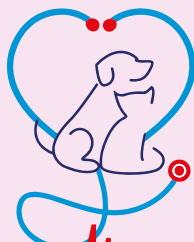
Expectativa de Vida

Você já conhece a área de oncologia veterinária e sabe por que tem crescido nos últimos anos? Os animais, assim como os seres humanos, estão sujeitos a sofrer com o surgimento de câncer, ou neoplasias.

O problema ficou mais evidente nos últimos anos, nos quais os pequenos animais passaram a ter a expectativa de vida maior. Por essa razão, acabam sendo mais suscetíveis, já que a doença costuma afetar com mais frequência os animais idosos. Nesse sentido, a oncologia veterinária tem se despojado como a principal esperança para os tutores.

Além da idade, existem outros fatores externos que podem levar ao desenvolvimento de câncer nos pequenos animais.

Na oncologia veterinária é fundamental conhecer as origens do problema para que a doença seja diagnosticada com precisão o quanto antes. Sendo diagnosticada precocemente a sobrevida dos animais será maior e com mais qualidade



Denise Marchesi
Consultório Veterinário

Dra Denise R. Marchesi
Veterinária – CRMV – ES 885
CLÍNICA GERAL, CIRURGIA E ONCOLOGIA

Av. Camilo Gianordoli, 200 – Ed Marchesi
Muquiçaba – Guarapari/ES
☎ 27 9 9505-5157 / 3030-8516
dradenisemarchesivet@gmail.com
@dra_denise_marchesi_vet



CONEXÃO QUE FACILITA SUA VIDA

Disponível em
Anchieta
Alfredo Chaves
Iconha
Itapemirim
Marataízes
Piúma
Rio Novo do Sul



FIBRA ÓPTICA

LINK DEDICADO
VELOCIDADE DE BANDA
link dedicado garante 100%
simetria de download e upload

ALTA DISPONIBILIDADE
E ATENDIMENTO
disponibilidade superior a 99%

IPS FIXOS
servidores próprio
segurança de dados

☎ 0800 028 4683
☎ 28 99999-9774 | 28 3532-4730
@iz1telecom
www.iz1.com.br

*Mediante viabilidade técnica de local

A IMPORTÂNCIA DO PLANEJAMENTO PREVIDENCIÁRIO



Dr. Victor Balbi e Dr. Wesley Bittencourt - Advogados

O planejamento previdenciário é uma forma de mapear a vida contributiva do segurado, ou seja, de identificar e orientar qual aposentadoria seria mais vantajosa.

Com o aludido planejamento será possível organizar proativamente a vida contributiva e, desse jeito, evitar prejuízos com recolhimentos indevidos e desnecessários.

Além do mais, é o melhor caminho para garantir o benefício mais vantajoso, sem passar por situações de desgaste perante o Instituto Nacional do Seguro Social – INSS.

Com o planejamento previdenciário é possível prever uma organização das informações necessárias para enquadrar o segurado em uma determinada aposentadoria que seja mais vantajosa a ele.

Em alguns casos, por exemplo, vale a pena trabalhar mais (contribuir mais) um pouco para poder se enquadrar em uma aposentadoria mais vantajosa do que a que existe no momento.

Portanto, é de suma importância começar o planejamento previdenciário desde cedo para que não se tenha complicações no futuro, bem como para não pagar valores desnecessários de contribuição.

por Victor Borges Furtado Balbi - Advogado

Furtado Balbi, Bittencourt Siqueira
Advogados

www.fbbsa.com.br

Rua Joaquim Fonseca, n. 282, Itapebussu, Guarapari-ES.



A tranquilidade que
você precisa para sua frota.



Por todo o
território Nacional



Alerta de saída de
áreas de circulação



Suporte para
Sinistro 24h



Alerta de excesso
de velocidade



Relatórios gerenciais de
frota e logística integrada



App gratuito para
todas as plataformas

**MONITORAMENTO
24H**

☎ 28 **3520-1885**
☎ 28 **99917-9288**

📍 Avenida Izaias Scherrer, 50
Centro - Piúma



@v8rastreamento



www.v8rastreamento.com

HIGIENE BUCAL PODE AJUDAR A PREVENIR COMPLICAÇÕES DA COVID 19

Não deixe de cuidar da sua saúde bucal! Procure profissionais de confiança e especializados na área

A Clínica Qualidents, possui uma **equipe multidisciplinar**, priorizando sempre a saúde e a estética do paciente de forma individualizada e proteção à cada paciente com conforto, bom atendimento e ótima infraestrutura.

Todos sabem que medidas de higiene ajudam a prevenir a propagação do coronavírus. Considerando que a boca é uma das principais vias de contaminação, a higienização é essencial para reduzir a quantidade de vírus e, possivelmente, diminuir a disseminação.

Além das informações de isolamento social, recebemos orientações para evitar qualquer tipo de contato, como apertos de mão, abraços e beijos, e reforçar os cuidados com a higiene pessoal e principalmente a bucal, por ser uma das portas de entrada do vírus.

Dr. Jhony Colombi, Cirurgião-Dentista, especialista em Implantodontia, com atuação em Ortodontia, recomenda a importância dos cuidados de higienizar bem as mãos, usando os protocolos corretos, antes de higienizar a boca. "Esses cuidados devem ser dobrados, uma vez que a porta de entrada da infecção é o

trato respiratório superior, boca (dentes, gengivas, língua), faringe (garganta) e pulmões", e também, como as mãos são imprescindíveis para o uso do fio dental, do higienizador de língua e da escova de dentes, é importante que estejam bem higienizadas, para que possa levá-las até a cavidade bucal", recomenda o especialista.

Já o Sócio Dr. Kélcio Siqueira, também especialista em Implantodontia e Clínico Geral, recomenda que no caso das crianças, os cuidados são parecidos com os dos adultos, mas considerando que a formação de cáries está relacionada à ingestão de açúcares e carboidratos, associada à má ou não escovação, é importante que os pais estejam atentos, porque, estando em casa, elas acabam comendo mais vezes. "Assim, é importante que as crianças tenham uma rotina de escovação três vezes ao dia, com uso do fio dental uma vez, preferencialmente antes de dormir."

Dr. Jhony C. Colombi

CRO-ES 5553 - Especialista em Implantes Dentários, Ortodontia e Clínico Geral

Dr. Kelcio Á. L. Siqueira

CRO-ES 6735 - Especialista em Implantes Dentários e Clínico Geral

Áreas de atuação: Implante, Prótese, Clareamento, Cirurgia, Endodontia, Ortodontia e Estética

Av. Dr. Roberto Calmon, 74
Centro, Guarapari - ES
(Em frente ao shopping)

27 3261-3486 | 27 99523-1139
@qualidentsguarapari
Qualidents Odontologia Especializada

Qualidents
Consultórios odontológicos



Loja de roupas a quilo ganha nova filial



por Larissa Castro

Após dez meses no Extracenter, a loja Lola & Gugu se expande e abre uma nova filial no Shopping Guarapari

O mês das crianças traz de presente à Guarapari uma nova loja Lola & Gugu, no Centro da cidade. O empreendimento que inovou no ramo de roupas e produtos infantis e infanto-juvenil, a partir do formato de vendas de peças a quilo, se expande. Agora, além das tradicionais peças, a loja passa a oferecer itens de boutique, também a preços acessíveis, e vestuários vendidos por unidade.

Com peças destinadas a crianças de 0 anos a 18 anos, a Lola & Gugu vai manter a qualidade

e o valor já encontrado por quem conhece o atual formato de vendas do casal Luciano Flaner Rabelo e Naren Chaves Rabelo. "A loja do shopping será para a mesma faixa etária de público, porém em um estilo de boutique, com os preços acessíveis, vendidos a quilo ou peças unitárias também. Além de acessórios, kits, sapatos de bebê, bolsas de maternidade e outros itens", explica o casal.

A inspiração de lançar uma loja no formato de vendas a quilo veio diretamente de Minas Gerais, Estado em que a mãe do proprietário, o Luciano, é sócia de uma loja tradicional há dez anos no ramo. O objetivo foi cumprido com sucesso e, hoje, é a esposa do Luciano, a Naren, que administra a empresa. "A Lola & Gugu Kids foi criada em dezembro, no Extracenter. A ideia surgiu, pois minha mãe já é do ramo, há dez anos. Então, ela sugeriu que abríssimos uma aqui, para minha esposa, pois eu nunca tive a intenção de trabalhar com loja. Além dessa experiência, achamos mais gostoso trabalhar com roupa infantil; é mais prazeroso na hora de escolher as peças, optei por caminhar para este segmento", revela Luciano.

Um nome inspirado no amor

O nome da loja Lola & Gugu se originou devido ao casal possuir 16 cachorros adotados. Por ser um trabalho voluntário que o Luciano faz desde os 17 anos, o nome da loja é em homenagem a dois cachorros, que morreram, e um deles foi o primeiro a ser adotado no Espírito Santo.

selecionando as marcas para preservarmos a qualidade que é entregue ao cliente que procura a Lola & Gugu", detalha Naren.

Investindo em meio à pandemia, o casal acredita que está no caminho certo. "Expandir neste momento difícil que o mundo enfrenta, nos faz acreditar que conseguiremos seguir por muito tempo no mercado. Atualmente temos duas funcionárias e com a chegada da alta temporada, a ideia é contratar novos colaboradores".



Sócios Proprietários Naren e Luciano Rabelo

Lola & Gugu
Roupas a Kilo



Muquçaba - Extracenter
Centro - Shopping Guarapari

Roupas kids e Teen a Quilo
Multimarcas com vendas a quilo e peças unitárias.
Roupas de excelente qualidade com preços super atrativos!

27 99995.9351
@lolaegugukids



AME-SE, PREVINA-SE

ABRACE COM A GENTE ESSA LUTA

A TopMedi, clínica de medicina diagnóstica e ambulatorial, com várias especialidades médicas e odontológicas, visando trazer para o nosso município o que há de melhor no seguimento de saúde.

A TopMedi dispõe de modernos equipamentos, podendo ser equiparados com grandes centros, como: mamografia digital, ultrassonografia geral, obstétrica, doppler, 3D/4D, densitometria óssea e radiologia geral, executando os procedimentos com todos os requisitos de qualidade.

A clínica realiza investimentos em oftalmologia, trazendo o que há de melhor em equipamentos.

Atualmente, oferece serviços de odontologia especializada, para melhor comodidade dos clientes.

Desempenham uma medicina e odontologia de qualidade, com profissionais capacitados, para atender a população com excelência.



Dr^a Maria Adriana Jeveaux (Endocrinologia), Dr^a Karyn Chequetto (Cirurgia-Dentista), Dr^a Karla Bittencourt (Médica Radiologista) e Dr^a Carolina Artioli (Odontopediatra).

PREVENÇÃO

Todas as mulheres devem fazer seu check-up anual, como: consulta ginecológica, exames preventivos, nunca esquecendo de fazer a mamografia, pois a detecção precoce salva vidas.

Recomenda-se realizar a mamografia a partir dos 40 anos anualmente, com muita atenção para mulheres grupo de risco, que devem iniciar os seus exames aos 30 anos.

O câncer de mama tem cura, então, vamos nos prevenir, para não haver sofrimentos, complicações futuras e mutilação desnecessárias.



Dr^a Alessandra Soares (Otorrinolaringologista), Dr^a Eliana Sousa (Psiquiatra), Dr^a Karla Bittencourt (Radiologista) e Dr^a Raissa (Mastologista)

**Quem ama,
cuida!**



27 3361.7222

R. José Aarão Jorge, 68 - Muquiçaba
(atrás do Magazin G. Rio) - Guarapari/ES

câncer DE MAMA

além do Outubro Rosa

por Larissa Castro

A campanha mais feminina de todos os anos, a Outubro Rosa, tem a função de conscientizar e alertar mulheres sobre a prevenção do câncer de mama. Muito além do período em que a

doença mamária ganha destaque, mulheres de diversas idades se unem e buscam manter o assunto em evidência; seja por ter enfrentado, por gostar de se cuidar ou por ser da área da saúde. Com essa união, o tema se propaga e o diagnóstico precoce salva vidas.



♥ NÃO HÁ IDADE PARA SE CUIDAR ♥

"Eu fui diagnosticada aos 25 anos e tive duas manifestações em um intervalo de 2 anos, devido a um linfonodo infartado na mama direita. Eu descobri com o autoexame de toque. Na época eu fazia o preventivo, ia ao médico. Na minha família não tem nenhum caso. Quando eu descobri, perdi o chão, mas a primeira frase que eu falei foi: Nossa Senhora, a Senhora que usou os seus seios para amamentar Jesus, os meus estão em suas mãos. Apesar do ocorrido, que depende totalmente do apoio familiar e eu pude contar com a minha avó, depois do tratamento, engravidei e consegui amamentar em um peito só; hoje tenho duas filhas".

Violeta do Prado, contadora e vítima do câncer de mama.

**“Se toca. Não tem coisa mais eficaz.
Ninguém está isento”**

♥ TER FÉ E A BASE DE QUEM AMAMOS ♥

"Eu descobri o câncer de mama em 2017, aos 63 anos. Tive que realizar dois exames, pois o primeiro deu negativo, mas o nódulo estava ali; então o segundo método que confirmou. Apesar de eu ter o hábito de fazer os exames de rotina, fiquei aproximadamente dois anos sem fazer, por falta de responsabilidade. Quando eu descobri, eu tive o medo da verdade, pois na época a minha irmã também havia recebido o diagnóstico, mas ela não resistiu, pois teve complicações após quatro quimioterapias. Meu primeiro contato com a notícia foi péssimo, pois a médica que me atendeu, não me tranquilizou, mas minha família e meus amigos foram minha base em todo o período, a todo momento; um apoio incomparável. Isso é muito importante. Tive muita fé, não me desesperei e fiz o tratamento na mama esquerda; realizei oito sessões de quimioterapia e 25 de radioterapia. Hoje me sinto muito bem e estou curada, apesar de ainda ter que tomar medicamentos. Eu creio que eu mereci o milagre, pois hoje minha vida é normal, graças a Deus".

Alcira Silva, aposentada e vítima do câncer de mama.



**“Se for para acontecer, descobrir a tempo é menos agressivo. Não sinta que é a última coisa da sua vida, pois tem jeito; sinte-se amada.
Confie em Deus, nos médicos e siga o tratamento à risca”**



A base nutricional

"A nutrição é de extrema importância para prevenir e tratar esta doença. Algumas das formas para evitar o câncer é ter alimentação saudável, priorizar a ingestão dos alimentos ricos em Ômega 3, ser fisicamente ativo e manter o peso corporal adequado. Peso é um fator muito importante, isso pela vida toda; como prevenção e em casos de tratamento. A nutrição é importante para todos os tipos de doenças. De forma pessoal, tenho o hábito de fazer todos os exames e faço todos os anos a mamografia, desde os 40 anos. Tomei esta iniciativa pois gosto de me cuidar e o fato de ser um assunto em evidência, me sinto na vontade de fazer, mesmo sem nenhum caso na minha família".

“Se alimentar bem é a base para qualquer prevenção. Deve ser um hábito de vida”

Beatriz Keller - Nutricionista

beatriz keller coelho
nutrição

Nutricionista e Gerontóloga
CRN 4-3429

Especialista em obesidade e emagrecimento e atendimento nutricional para idosos

27 3362.1482 | 3362.1511 | 99640.0693

CLIMM - Clínica Médica Monte Moria
Rua Horácio Santana, 124
Parque da Areia Preta - Guarapari/ES



A saúde se une

“A odontologia possui forte influência na área oncológica; tanto no diagnóstico do câncer de boca, quanto no acompanhamento durante a quimioterapia e a radioterapia dos demais cânceres, incluindo o de mama. Acho a campanha Outubro Rosa super importante para enfatizar e incentivar mulheres a se cuidarem. Por eu ser a favor da causa, na clínica e no consultório nós sempre apoiamos. Sou filha e neta de mulheres que enfrentaram o câncer de mama, e não só pelo histórico familiar, mas por ser importante, eu faço meus exames regularmente. Quando minha mãe teve a doença, fiquei ainda mais próxima dela, pois além de toda a enfermidade física, a paciente fica mais sensível. A família é importantíssima no processo de superação da doença e do tratamento”.

“ Incentivo a campanha no consultório para que mulheres se previnam ”

Andréa Clark Dias Ferreira de Mattos
Dentista - CRO 2987 ES

Dra. Andrea Clark

Áreas de atuação:
Odontopediatria/Ortodontia

27 3261.2279 | 99609.4565

@draandreaclarck

Andrea Clark

Novo endereço

Rua Marcílio Dias, 399 - sala 203
Ed. Rei dos reis - Muquiçaba - Guarapari/ES
(ao lado da farmácia Drogasil de Muquiçaba próximo a Colibri



Cuidados que somam

“Por sabermos que médicos recomendam soutiens confortáveis, como os sem aro e com o bojo maleável, temos uma extensa grade de modelos, além das mulheres quererem o conforto. As marcas estão investindo bastante nisso e nós trazemos à loja, em vários tamanhos e formatos de seios, para atender este público. Além de todos os cuidados e a busca pela realização dos exames de rotina, mulheres precisam se atentar com a questão do encaixe perfeito; soutien para vestir bem, tem que ter o encaixe na mama e nas das costas. Mulheres que usam soutien com tamanhos errados, com alças largas para sustentar o peso do seio, têm problemas sérios com isso. Trabalhamos também com soutien pós-mastectomia, com modelos que oferecem suporte dentro dele, para encaixar uma prótese mamária, em tecido, no caso de quem tem alergia, ou em silicone; o objetivo é igualar mamas”

“ Somos uma loja feminina, atuante no mercado há mais de 18 anos e estamos a todo instante buscando opções para dar mais conforto aos seios ”

Helaine Pinheiro - Empresária

Atrevida
moda íntima e acessórios

@lojasatrevida

Atrevida Moda Íntima

27 3261.0909

Shopping Guarapari - 1º piso

Centro - Guarapari/ES

27 3030.0973

ExtraCenter

Muquiçaba - Guarapari/ES



Converse sobre o assunto

“O diálogo é essencial para informar e conscientizar mulheres sobre a importância da prevenção. Através das mídias sociais e com divulgação interna, buscamos contribuir com a campanha e bem-estar de nossas clientes e amigas. Já tivemos muitos casos de clientes que frequentam a empresa, e é delicado lidar com essa situação, mas com cuidado e muita atenção, conseguimos auxiliá-las. Em momentos especiais, como casamentos, formaturas, premiações e outros, todas querem se sentir lindas, e a autoestima da mulher que precisa fazer uma mastectomia, por exemplo, sofre bastante. Então, precisamos ter empatia, conversar, buscar compreender a situação e fazer adaptações nos trajes para que a cliente se sinta bem, como deve ser. Acho importante que no mês de outubro aconteça uma campanha intensa sobre o tema, mas é relevante que o assunto nunca deixe de ser pauta, independente do período do ano”.

“ Casos de mulheres jovens me levam a reflexão sobre a relevância do autoconhecimento e cuidado, principalmente com a rotina intensa que tenho. Preciso estar com a saúde em dia, e busco esse equilíbrio ”

Kyvia Lopes - Empresária

Brilho das Noivas

@brilhodasnoivasguarapari
 /brilhodasnoivasguarapari

27 3261.3116 | 99691.6591

Av. Dr. Roberto Calmon, 164, apt 101 - Centro
Guarapari/ES



Em todas as áreas

"A fisioterapia trabalha com a área de reabilitação, combatendo e aliviando os sintomas. Trabalhamos com drenagem linfática, cinesioterapia (exercícios), e agora também com a ozonioterapia, que combate dores e melhora o ATP celular (respiração das células), proporcionando uma melhor qualidade de vida aos pacientes, além de reduzir os sintomas da quimioterapia. Não só no tratamento do câncer de mama, como nos demais. Atendi várias pacientes com o câncer de mama e defendo a campanha Outubro Rosa! Além do mês dedicado a prevenção, a orientação é frequente o ano todo, pois trabalhamos com saúde em geral. É melhor investir na saúde a sofrer com a doença. É uma satisfação poder contribuir com o alívio dos sintomas, promover melhor qualidade de vida, bem-estar e encorajá-las. Além de ser uma troca de experiências enorme, pois envolve o físico e o emocional. A nossa saúde é prioridade, deve estar sempre em primeiro lugar. Incentivo o autocuidado, o autoexame, a estarem atentas a cada sinal do corpo, a fazerem o acompanhamento médico, exames preventivos, porque quanto mais precoce o diagnóstico do câncer, melhor! Prevenção é sempre a melhor saída.

“Trabalhar na fisioterapia é por amor. Saber que podemos proporcionar o bem e promover saúde é uma gratificação muito grande”

Roberta Louzada - Fisioterapeuta



@bemestarguarapari

/bemestarguarapari

27 3261.1135 | 99950.9863

Av. Davino Mattos, nº 445 - Centro - Guarapari/ES



É preciso ter tempo para si

"Realizo o autoexame pelo menos uma vez ao mês, e a mamografia, uma vez por ano, desde os 30 anos. Já houve casos na minha família, e em um primeiro momento, o que surgem são os questionamentos e a tristeza, pois não sabemos qual a intensidade da doença, mas passado o susto inicial, a esperança na cura e na recuperação faz pensarmos que é uma oportunidade de repensar a vida e como você vem cuidando da sua saúde. A vida corrida e a necessidade de trabalharmos cada vez mais, de forma incessante, faz com que esqueçamos de uma alimentação saudável, de um cuidado maior com a nossa saúde mental e do corpo, fatores que contribuem para o surgimento de doenças ou, ao menos, que dificultam nossa atenção para os primeiros sintomas delas".

“O Outubro Rosa é uma ótima oportunidade para reconhecermos que somos frágeis, por sermos seres humanos, mas, ao mesmo tempo, somos fortes o suficiente para tratar a doença e buscar a cura”

Beta Vassoler – Empresária



A loja mais cheirosa da cidade

@bvaromas

27 99924.1970

Avenida Dr. Roberto Calmon, 48 - Centro



“Se Ame, se toque, se cuide! A prevenção é o melhor caminho. Abrace essa causa!”

Nathallia Cult Calçados

Fazemos de acordo com seu estilo, faça sua encomenda, confira os modelos em nosso instagram. Oferecemos todo o estilo e conforto para seus pés!



Nathallia Cult

FEITO À MÃO PARA SEUS PÉS

Fabricação própria | Atacado e Varejo

27 99235.9706

@nathalliacult

Guarapari/ES

O pet e o câncer de mama



Neste mês, que o câncer de mama é o alvo da campanha de conscientização e incentivo à prevenção da doença em mulheres, abre-se uma excelente oportunidade para falarmos da relação à incidência em cadelas e gatas com o câncer mamário. Assim como em humanos, a rapidez no diagnóstico é fator importante para a eficácia no tratamento e proporcionar longevidade ao seu pet.

O Instituto Nacional do Câncer afirma que atualmente o câncer de mama é a doença mais comum entre as mulheres, chegando a cerca de 25% de novos casos todos os anos. Não diminuindo a importância desta doença em cada espécie, vale a pena ressaltar que a incidência está maior em cadelas e gatas do que em humanas. Segundo o Conselho Federal de Medicina Veterinária, a ocorrência do tumor em cadelas é de aproximadamente 45%, e em gatas, cerca de 30% são diagnosticadas com a doença. Nos machos a casuística é baixa, no entanto há alguns casos também. Por isso, o cuidado deve ser com todos os bichinhos.

machos a casuística é baixa, no entanto há alguns casos também. Por isso, o cuidado deve ser com todos os bichinhos.

Dra. Marcela Azevedo
Pós-graduanda em
Dermatologia Veterinária
CRMV-ES 1430


Banho e Tosa
27 3261-8208

A causa

Estudos comprovam que o principal fator predisponente seja por conta da produção de hormônios como estrógeno e progesterona. Não existe predisposição racial, no entanto as fêmeas que apresentam gravidez psicológica, têm sido mais afetadas com o surgimento de câncer de mama. Circula um MITO popular que ter filhotes pode proteger do aparecimento de câncer, o fato de ter uma ninhada não ajudará a evitar o surgimento de câncer em qualquer parte de corpo do pet, portando todos os pets pode ser alvo da doença.

Visitas ao médico-veterinário

Outro fator de extrema importância para a prevenção é o exame clínico. Sendo ideal que as visitas ao médico-veterinário para os animais idosos – sete anos para os de grande porte e nove para os de pequeno porte –, passem a ser semestrais. O tutor precisa ser orientado pelo médico-veterinário, que pode ver, antes mesmo que o próprio tutor, algum sinal de alteração, já que possui um olhar clínico treinado para tal.

Tratamento

Independentemente do tamanho do tumor, que pode ser o de uma ervilha ou até de uma laranja, o tratamento é sempre cirúrgico.

Não há motivo para desespero, é preciso tirar esse estigma de que tumor de mama é sinônimo de morte. “Se for identificado com rapidez e o mais cedo possível for feita a retirada cirúrgica e o tratamento adequado posteriormente, há cura. Os animais são fortes, eles se recuperam bem e respondem ao tratamento melhor que os humanos.”

Exame inicial em casa:

Para as mulheres, aconselha-se fazer, frequentemente, o autoexame para detectar qualquer tipo de alteração e recorrer ao médico o quanto antes. No caso das fêmeas caninas e felinas, o tutor deve sempre estar atento e aproveitar as brincadeiras para palpar as duas cadeias mamárias do seu pet, ao primeiro sinal de nódulo ou ferida que não cicatrize, leve-a imediatamente ao médico-veterinário.

Prevenção

A castração ainda é o principal método para diminuir a incidência de câncer de mama em cadelas e gatas. “Os tumores de mama estão intimamente ligados à presença dos hormônios reprodutivos, portanto, a melhor forma de prevenir o câncer de mama, sem dúvida, é a castração. Uma cadela castrada antes do primeiro cio tem menos de 1% de chance de ter câncer mamário, segundo artigos científicos.”

NOVO ENDEREÇO



CANE & GATTO
VETERINÁRIA
ESTÉTICA ANIMAL

Consultas, dermatologia,
cirurgia, internação,
exames laboratoriais, vacinas,
banho e tosa.

Segunda a Sexta-feira: das 8h às 18h
Sábado: das 8h às 12h

Cane e Gatto 27 3261-8208 | 3114-0021
Dra. Marcela 27 9 9630-4815
Rua Jacinto de Almeida, N.º172,
Parque Areia Preta • Guarapari - ES
Ao lado do cartório do 2º ofício,
protestos títulos e notas

Amigas empreendem e criam loja infantil

por Larissa Castro

A união de duas amigas da área da saúde e o desejo de empreender no ramo da moda infantil, fizeram nascer durante a pandemia a loja Suspiro Kids. Criada com o objetivo de inovar, variar e propor preços acessíveis, o empreendimento se concretizou em menos de seis meses. “Há um ano cogitamos em abrir uma loja infantil, pois as duas tinham esta vontade. Mas ficou por aquilo mesmo, pois nós temos o nosso trabalho, além da loja. Durante a pandemia, decidimos buscar uma alternativa de renda.”

E apesar do medo de investir em um momento duvidoso, arriscamos! Começamos em junho como sacoleiras, e hoje, temos nosso espaço físico”, contam as empresárias, Ana Paula de Souza Barros, que é fisioterapeuta, e MariaHelena Carminati Bazoni, que atua como enfermeira. Com peças do tamanho RN aos 16 anos, a Suspiro Kids atende meninas e meninos, além de oferecer sapatos, acessórios e roupas de banho.

“Somos mães e sabemos que crianças crescem rápido, além de vivermos as necessidades dos pequenos, através dos nossos próprios filhos, na hora de comprar uma peça. Por isso, optamos por preços justos e modelos variados. Trabalhamos com marcas conhecidas do mercado infantil: Mundo Céu, Duduka, Cia. Do Broto, Pic Nic e outras marcas são exclusivas, e na moda praia, a Cia do Broto é exclusiva para nossa loja. Temos



23

qualidade, produto e preço bom; é para todos os bolsos” detalham.

Para o mês de outubro, a loja Suspiro Kids que funciona através de hora marcada e aos sábados, das 09h às 15h, prepara diversas atrações, on-line e presencial, com o objetivo de comemorar o mês das crianças. “Teremos uma nutricionista que vai propor um dia de nutrição de qualidade, ensinando crianças a fazerem alimentos saudáveis, para os clientes provarem no sábado. Além de uma live com duas influencers, sobre como comemorar o Dia das Crianças no momento em que vivemos, gastando pouco, e uma ação social, em que iremos recolher brinquedos para serem doados”, celebram as empreendedoras Ana Paula e MariaHelena.



@suspirokidsmodainfantil



(27) 981130365 / (27) 999797133

Rua Aristides Caramuru, 199 – sala 03
Muquiçaba, Guarapari/ES

Peças infantis com a qualidade

Há um ano criada com o foco em propor qualidade, praticidade e bom preço aos pais de crianças, a loja virtual e presencial Pegadas Kids está com novidades: próximo ao Dia das Crianças, celebrado no dia 12 de Outubro, além de calçados infantis de marcas renomadas e que promovem conforto aos pequenos, agora também proporciona peças de roupas.

Idealizada pela empresária Genna Castelar, a Pegadas Kids foi criada para favorecer o rápido desenvolvimento de crianças, associado ao valor baixo de produtos do segmento de vestuário e calçados. “Nós, pais e mães, sabemos das necessidades de conforto que nossos filhos precisam, mas também sabemos que eles perdem muito rápido calçados e roupas, devido ao crescimento. Então, a economia e a qualidade andam juntas no Pegadas Kids”,

reforça a empresária. Com entregas para todo o Brasil, a loja possui um showroom completo, exclusivo para provar e conhecer ainda mais os produtos, através de hora marcada. Dentre as opções de marcas: Pampili, Plugt, Ortopasso, Pimpolho e outras, todas a preço abaixo do mercado.

Para comemorar o Dia da Criança, a Pegadas Kids prepara diversão para toda a garotada. No dia 12 de outubro, agende uma visita com antecedência ao local.



Genna Castelar
(27) 99653-4813



@pegadaskidsguarapari

Pegadas Kids

Fotos: Paula Freire



Mais que um apoio educacional, orientação para a vida

por **Larissa Castro**

Com mais de 50 anos de existência, o método Kumon busca os melhores caminhos para desenvolver o potencial de cada aluno, individualmente. No ramo educacional de Guarapari há sete anos, Ranessa Braga Silva à frente da unidade Kumon, tem agregado ainda mais à educação de crianças, jovens e adultos. Capacitando desde a pré-escola para que os estudantes se tornem seres humanos proativos, independentes, confiantes e disciplinados, sendo um potencial apoio à família e à escola.

Com uma equipe de profissionais capacitados para administrar os cursos de Matemática, Português e Inglês, a unidade Kumon de Guarapari não encontrou dificuldades em se adequar ao novo cenário mundial causado pela pandemia da Covid-19. Por ser uma metodologia direcionada ao “Estudo no Lar”, a equipe mudou apenas a forma de atender, permanecendo o mesmo material e orientação. “Não paramos o nosso atendimento. O Kumon aderiu a plataforma Microsoft Teams, e conseguimos atender todos os alunos. Estamos com uma estrutura boa de atendimento online, e os pais estão gostando; viram que a qualidade do trabalho permaneceu. Além disso, o atendimento remoto trouxe alunos de cidades

vizinhas”, conta a orientadora Ranessa.

Sem restrições de idade para o ingresso nos cursos, Ranessa explica que a decisão de matrícula vai do desejo de cada responsável sobre o que espera para o futuro do aluno. “Quanto mais você estimular, mais habilidades ou facilidades a pessoa vai ter em conteúdos futuros. Então, o quanto antes iniciar, maior aproveitamento o aluno terá depois. Já tivemos alunos a partir dos três anos, e adultos com quase 70.”

Com estudos personalizados e respeitando a individualidade, o aluno que estava habituado com a metodologia Kumon antes da pandemia, não teve tantas dificuldades para se organizar com obrigações escolares em casa. O Kumon trabalha para que o aluno tenha habilidades, postura autônoma e confiança ao realizar não somente as atividades programadas no curso, como também, tarefas escolares. “Os nossos alunos sempre receberam esses estímulos, que foram mais solicitados durante o ano. Neste momento, os alunos Kumon estão muito bem, pois tinham a rotina de 20 a 30 minutos para estudar todos os dias, sempre foram monitorados e orientados, e tudo flui de forma independente”, reforça Ranessa.

O Kumon tem matrículas abertas o ano inteiro. Por isso, ainda é possível aderir a este método de estudo: “Kumon é para agora, Kumon é para a vida”.



Ranessa Braga
Orientadora da Unidade de Guarapari

“Entendemos que o nosso papel é contribuir para uma harmonia nas relações familiares e também participar de maneira sustentável na formação dos nossos alunos.”

Missão:

Descobrir o potencial de cada indivíduo, desenvolvendo-lhes as capacidades ao máximo limite, formando assim pessoas responsáveis e mentalmente sãs que contribuam para a comunidade global.” (Toru Kumon, fundador do método)

“ Todos têm potencial; cada um vai desenvolver no seu próprio tempo.”



MATRÍCULAS ABERTAS

MATEMÁTICA

INGLÊS

PORTUGUÊS

KUMON

Matrículas grátis até 20/11/20

Unidade Guarapari

Rua Ubá, 140, Loja 1

(27) 3362 2974 / 9 9204 3530

kumonguarapari@gmail.com

www.kumon.com.br

Seu corpo merece mais



Provavelmente você já deve ter ouvido falar em Massoterapia. Mas afinal, o que este tratamento e seus benefícios? A massoterapia consiste em um conjunto de manobras manuais para alívio de dores e bem-estar em geral.

Além de ser um excelente coadjuvante no tratamento de problemas físicos e mentais, a massagem proporciona sensação de bem-estar, melhora a aparência e a autoestima. A massagem alivia a tensão muscular, ajuda no controle do estresse, da ansiedade e acelera a recuperação no pós-operatório. Também tem função benéfica na diminuição da pressão arterial e proporciona um sono mais reparador.

Marcos Ribeiro é Massoterapeuta há dez anos, com uma larga experiência em massagens terapêuticas como alívio de tensões, melhora na circulação sanguínea, auxílio no emagrecimento e combate a celulite. Diminui o sofrimento pelas dores crônicas, promove o relaxamento do corpo e a diminuição do estresse, ajuda a evitar problemas de saúde como enxaqueca, melhora o intestino preguiçoso, fibromialgia, ansiedade, TPM, entre outros distúrbios.



“A MASSAGEM é uma das melhores formas de Conexão entre o Corpo e Mente. Os benefícios da MASSAGEM, são eficazes no relaxamento do CORPO e na sensação de Bem-Estar. Já a Drenagem linfática é uma técnica de MASSAGEM que estimula o sistema linfático a trabalhar mais rápido, melhorando, assim, a circulação sanguínea.”

Marcos Ribeiro - Massoterapeuta



“Meu nome é **Vivianne Ferreira**, trabalho no Hotel Porto do Sol, na área de reservas e eventos. Tenho costume de fazer sessões de drenagem linfática, que tem um ótimo resultado para perder medidas, como também auxilia no processo de emagrecimento, quando estamos fazendo dietas para perder peso. A massagem também me ajuda a relaxar. Marcos é um excelente profissional, competente e atencioso”.



“Ele fez a diferença em minha vida, para mim, ele tem as mãos de um mago”, assim relata **Alcione Loureiro**, que há mais de dois anos faz tratamento terapêutico com Marcos Ribeiro. “Faço sessões toda semana, com as técnicas de massagens, aliviando assim minhas dores com o tratamento. Não consigo ficar sem fazer as sessões, hoje é o que me auxilia no bem-estar do meu dia a dia. As massagens me renovam à cada sessão”.

“Sou paciente do Marcos há mais de um ano. Minhas buscas pelos serviços de massoterapia inicialmente foram por causa das dores musculares que me atormentavam há muito tempo. Desde então, as técnicas de massagens feitas por ele me proporcionaram uma melhora inenarrável em qualidade de vida. Minhas dores de coluna e a má circulação nas pernas hoje são isoladas graças as “mãos” do Marcos. Faço sessões três vezes semana e isso já faz parte de minha rotina, até então, não pretendo parar”,

José Armando Paterline, empresário.



com Thiago Capixaba



com Miriam Leitão

Atendimento no Spa Hotel Porto do Sol há seis anos



Marcos Ribeiro – Massoterapeuta
Faça um agendamento!

27 98827-8039 / 99987-0909

@marcosribeiomassoterapeuta

Frango com Quiabo



O frango com quiabo é um prato icônico de Minas Gerais. É uma verdadeira paixão dos mineiros, que também se tornou querido em todo o país. É delicioso e extremamente nutritivo.

Alguns mineiros dizem que sua origem é indígena, outros acreditam que foram os africanos que nos trouxeram a iguará, porém é um ensopado, que é típico de Portugal. A grande verdade é que a culinária brasileira tem influência fortíssima de índios, africanos e portugueses. O prato surgiu em Minas por causa das dificuldades do estado em trazer alimentos dos grandes centros no século XIX. Era preparado por colonos com animais criados nos quintais. A famosa galinha caipira, e servido com angu, pois havia fartura de milho nas roças.

O quiabo também era farto nas plantações. É um fruto rico em vitaminas A, C, B6, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, sódio e potássio. É bom para prevenir problemas cardíacos, faz bem para o cérebro, ajuda na imunidade além de contribuir para o bom funcionamento do intestino por ter bastante fibra. É também é muito pouco calórico.

Algumas pessoas gostam com a baba, mas a maioria não. Uma dica para tirar a baba sem precisar fritar para não deixar o prato muito gorduroso: pique o quiabo em pedaços médios, coloque numa vasilha com água morna e deixe por uns 15 minutos. Mexa de vez em quando. Ao final,

retire o quiabo e seque com papel toalha. A água vai ficar com toda a baba, que serve para fazer hidratação no cabelo. É só acrescentar um pouco de creme.

O quiabo pode ser feito em refogados, saladas, farofas, conservas e em diversos tipos de ensopados. Aqui, uma receita que para mim, como boa mineira que sou, tem gosto de infância.



Chef Soraia Marracini

Restaurante Casa Marracini

Ingredientes

1 kg coxa e sobrecoxa de frango • 600g quiabo picado em pedaços médios • 300g cebola picada • 5 dentes de alho picadinho • 3 colheres (s) de óleo • 1 colher (sobremesa) de colorau • 1 tomate picado • Suco de 1 limão • 2 colheres (s) de salsa picada • 2 colheres (s) cebolinha picada • Sal e pimenta a gosto.

Preparo

Passar o suco de limão nos cortes de frango, deixar por 3 minutos, lavar e temperar com sal e pimenta e deixar descansar por 5 minutos. Em uma panela, aquecer 2 colheres de óleo e fritar o frango para dourar. Reservar. Na mesma panela, colocar o restante do óleo e acrescentar o alho, a cebola e o colorau. Refogar por 2 minutos e juntar o frango, o tomate e refogar. Acrescentar um pouco de água (o suficiente para cobrir o frango). Deixar cozinhar até o frango ficar macio. Vigiar para não deixar secar. Juntar o quiabo e metade do cheiro verde. Após 2 minutos corrigir o tempero e cozinhar até o quiabo ficar macio. É um "braseado", ou seja, um ensopado com pouco caldo. Salpicar o restante do cheiro verde e servir com arroz branco e angu.

O angu é como a polenta, só que não leva tempero. Divirta-se.



27 3261-1616



casa_marracini



/CasaMarracini

O potencial desenvolvimento capixaba

Os recursos movimentados pela indústria na economia capixaba são incontestáveis. Óbvio que junto aos números devem vir as regras e a atenção com tudo que é vivo e está entorno de uma planta industrial. A região sul do Estado, há muito tempo possui grandes projetos, e em breve dará mais um passo importante nesse sentido.

Os projetos de logística, que consiste na duplicação da BR 101, 262 e ferrovia, devem fazer fluir além da indústria e agricultura, outros setores. O que desde criança escuto: “a região sul tem tudo pra ser uma potência econômica. Guarapari, capital do turismo capixaba; região das montanhas, deveria estar nos destinos mais procurados do Brasil” - e que parcialmente há mais de 20 anos isso vem

“acontecendo”.

Uma das dificuldades certamente foi a ausência de um grupo de prefeitos empreendedores unidos para fortalecer a região. Muitas iniciativas já aconteceram, mas poucos resultados colhidos. A força do desenvolvimento dessas regiões é puxada pelos empresários, agricultores e o trade turístico, que sempre busca além do seu sustento, agregar valor as suas atividades e as dos que estão à sua volta. É claro que tivemos e ainda temos bons líderes políticos. Fabrício Petri (Prefeito de Anchieta) deu o primeiro passo e conquistou em 2019 o prêmio de Prefeito Empreendedor Estadual e Nacional, fazendo com que a região chamasse a atenção com o desenvolvimento de políticas públicas e desburocráticas e inclusivas.

Mas o exemplo precisa ser seguido por outros prefeitos da região. Para assim, a tão sonhada INTEGRAÇÃO para além de uma cidade forte, uma região com um posicionamento específico e atrativo, ainda está por vir.

Passos importantes foram dados. A Adeturci (@costaeimigracao) tem feito um papel importante entre as lideranças políticas, estruturada e apta a receber recursos, convênios e verbas para continuar contribuindo para o desenvolvimento da região.

Agora o que falta são os empresários se conectarem. Ter uma interação entre o trade turístico, prestadores de serviços, indústria, e os empreendedores, de maneira geral, responderem a seguinte pergunta: qual é o posicionamento da nossa região?



Renan Alves Nogueira é Publicitário, Pós-graduando em Gestão da Inovação, Marketing e Inteligência Competitiva pela Universidade Cândido Mendes - RJ. É credenciado Sebrae, tem experiência em comunicação pública, e é proprietário Alvo Inovação e Fotonamao.com
Contato: 27 99962-3819

Saúde ao ar livre e com segurança

por Larissa Castro



A busca pela vida saudável tem crescido cada vez mais, e o treinamento funcional é um forte aliado para sair do sedentarismo. Em contato com a natureza, seja de manhã ou à noite, a prática do circuito funcional na praia tem ganhado adeptos de diversas idades. Na Praia do Morro, por exemplo, há grupos com foco na corrida e no desenvolvimento corporal. Com propostas de inovar no conceito de atividade física, alunos recebem exercícios que possuem trabalhos aeróbicos e busca por resistência muscular, diferentes a cada dia. As atividades na areia ajudam a trabalhar glúteos, panturrilhas, quadríceps e a intensificar a potência dos movimentos. Além de ser um grande aliado, estar ao ar livre em tempos de pandemia oferece uma segurança ainda melhor.

Os benefícios além da estética

Como toda atividade física, o treinamento funcional possui diversos benefícios. Estar em contato com a natureza, é um diferencial dos treinos propostos em grupos na praia. “O funcional auxilia no processo de emagrecimento, autoestima, melhora o fluxo sanguíneo, cardiorrespiratório e não trabalha só o corpo, mas também a mente. Proporcionar aulas ao ar livre é algo que considero privilégio; poder cumprir este papel, levar qualidade de vida é algo muito bom”, enfatiza a personal trainer Mariana Garcia, que trabalha com grupos na Praia do Morro.

Com a chegada da estação mais quente do ano, Mariana prevê o aumento de pessoas interessadas na prática, e em momento de pandemia, ela considera o ambiente um diferencial. “Com o verão, muita gente procura, além das pessoas da cidade, aquelas que passam férias aqui. O problema do período é que as praias enchem e ficam sujas; isso é perigoso, mas estudo uma saída que agrade a todos, pois os alunos têm me dado um retorno ótimo; seja em sentimento de bem-estar ou resultados físicos. Mas independente de estarmos em um local arejado, exijo o uso de máscaras, não compartilhamos equipamentos e minhas turmas estão reduzidas, para que não haja proximidade entre alunos”.

Mariana Garcia CREF: 011089-G/ES | @marigarcia.personal • 27 99808-5257

De mãe para filha

“Eu não gosto do ambiente fechado de academia, e apesar de eu ter sido por muitos anos sedentária, já analisava iniciar alguma atividade. Minha filha fazia funcional na praia, e ao fazermos contato com a Mariana, me senti ainda mais motivada. Em meu segundo mês, posso dizer que amo! Hoje não quero outra coisa. Percebi mudanças e foi através do

funcional, hoje é algo muito importante para mim. Treinamos eu e minha filha, que é minha maior influenciadora, ela adaptou o horário dela para ir comigo, agora uma motiva a outra. O ambiente é ótimo, as pessoas são tranquilas, não há o que falar, sou apaixonada por cada detalhe, e estar em contato com a natureza me traz uma energia sem igual, indico para muita gente. Qualquer pessoa pode fazer”.

Ana Paula Campos,
45 anos, comerciante.



Compartilhar o que é bom

“Eu fazia exercício na orla, e quando eu passei, me chamou atenção o grupo ali na praia; recebi indicação de uma amiga e foi a minha melhor escolha. Vou sempre pela manhã, e me exercitar ao ar livre traz a sensação de liberdade e paz; a natureza é maravilhosa. Não há cansaço que desanime. Vejo resultados em mim, e logo no início percebi a mudança; isso motiva ainda mais, além da Mariana ser atenciosa e animada. Por isso recomendo para mais pessoas”.

Cintia Cristina Rodrigues da
Silva, 45 anos, vendedora.



O incentivo e a determinação

“Fiz uma aula experimental a convite do Felipe e me apaixonei pela metodologia. Hoje, além de eu ter emagrecido, tenho o condicionamento físico e a força muscular elevados, metabolismo acelerado, e equilíbrio. Sinto mais disposição; é automático o benefício. Quando eu saio de casa e vejo aquela praia linda, com o sol nascendo, a disposição chega, é muito mais agradável, além de somar à Vitamina D. Conheci novas pessoas e isso me fez muito bem. Através do Felipe, por ele acreditar em mim, após dois meses que eu estava no treino funcional, ele incentivou a prática da corrida, e hoje participo de meias maratonas e desafios que envolvam a prática; passei a amar algo que eu nunca me vi fazendo, por achar que era difícil”.

Joana D'arc, 43 anos, decoradora de festas.



A influência do ambiente

“Faço funcional na praia há dois anos, e eu entrei com o objetivo de perder peso; consegui além do esperado e ganhei qualidade de vida, recuperei autoestima, fiz amizades, além de eu perceber mudanças gerais. Já passei por academias e não consigo me adaptar a ambientes fechados. É uma vibe muito bacana, a interação com os colegas, estar ao ar livre, toda essa beleza que temos, estimula mais. É uma energia totalmente diferente, além de eu me sentir mais segura no momento em que vivemos, por ser um ambiente aberto e o Felipe dar todo o suporte de segurança e higienização”.

Sandra Maria Marques Porto, 44 anos, professora.



E quando chove?

Apesar dos treinos serem realizados ao ar livre, em dias de chuva, os treinadores se organizam com antecedência para fornecerem as aulas através de aplicativos virtuais e vídeos, adaptados para serem praticados em qualquer ambiente de casa.



Pioneiro e inovador

O treinador Felipe Rocha chegou a Guarapari para inovar. Formado em Educação Física há 15 anos, ele montou a primeira equipe de treinamento funcional na praia. Com o sonho colocado em prática, atualmente o TeamFR Assessoria Esportiva possui cerca de 70 alunos. “Sempre foi meu sonho atuar na praia, desde quando eu me formei. Iniciei há oito anos com o treinamento funcional na praia e o treinamento de corrida; um auxiliando o desenvolvimento do outro. A vibe que a praia proporciona, o mar, o sol, as pessoas passando, local aberto, específico para atividades físicas, dá a sensação de estar em um local onde todo mundo faz alguma atividade, isso traz uma energia muito gostosa”, destaca o profissional de Educação Física.

Com treinamentos de três a seis dias da semana, Felipe adapta as aulas de acordo com o condicionamento físico de cada praticante. “O treinamento funcional tem que ser específico para funcionar para determinadas situações, se não, não é funcional, mas sim um treinamento físico. Nosso treinamento é o Funcional Running (treinamento funcional para corrida), que auxilia no desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória, movimentos básicos da corrida, coordenação motora e no fortalecimento da musculatura envolvida na corrida, e a questão estética é alcançada de forma natural”.





Grazielle Costa



Felipe, Elisa, Grazielle, Flávia e Renan, inaugurando o Espaço Atelier Gourmet Grazielle Costa.

Sou VIP



Quadro dicas gourmet na República dos Pães com Josean e Aline Layber do programa Em Destaque.



Maquiador Loamir destacando a beleza negra em modelos selecionados.



Reunião com as instituições e as idealizadoras do Chá Pessoas de Valor. Dia 25 de Outubro, teremos o Chá Beneficente em live no Instagram. Acompanhe @chapessoasdevalor



Salão Mimo, Aline Layber e Ana Aniz perfumes.

Gostando da leitura? Tem muito mais em nosso ambiente virtual

Um veículo que oferece editorias de Comportamento, Moda & Beleza, Saúde, Arte & Cultura, Pets, além de colunas exclusivas sobre viagens, atividades físicas, culinária, sociedade e entrevistas semanais, com o foco em Guarapari e região.



Acesse nosso site
www.revistasou.com.br



revistasouguarapari



@revistasouguarapari



contato@revistasou.com.br

Saúde dos cabelos, eles merecem cuidados especiais!

Golden Hair, By Cristiano Gomes de Oliveira, profissional há mais de 17 anos, harmoniza o cuidado de suas clientes, seja no formato do rosto, no tipo de cabelo aos cortes, cores e texturas possíveis, sempre respeitando a saúde dos fios e o perfil da cliente.

No espaço é possível, também, cuidar dos cabelos, fazer penteados, maquiagem, sobrancelha, unhas, depilação e até limpeza de pele. Vale ressaltar que tudo isso faz parte de pacotes especiais disponíveis para NOIVAS.

Tons e cortes mais desejados das mulheres pelas mãos de Cristiano que alia estética à saúde capilar, respeitando a textura dos fios e o formato do rosto.



Escova / Cortes/ Penteados
Hidratação / Coloração
Luzes e Ombré Hair
Reconstrução
Selagem / Cauterização
Dia de noiva

Maquiagem
Sobrancelhas
Depilação
Manicure / Pedicure
Limpeza de pele

27 3262-9053 | 27 99849-1645



@cristianosalaogoldenhair

Getúlio Vargas, Ed. Diamante,
Sobreloja 03, Centro, Guarapari-ES

UM TOQUE QUE PODE MUDAR A SUA VIDA

Outubro Rosa é uma campanha anual, realizada mundialmente durante o mês, com a intenção de alertar a sociedade sobre o diagnóstico precoce do câncer de mama, que é a principal causa de morte por câncer entre as mulheres. A mobilização visa também à disseminação de dados preventivos e ressalta a importância de olhar com atenção para a saúde, além de lutar por direitos como o atendimento médico e o suporte emocional, garantindo um tratamento de qualidade.

Durante o mês, diversas instituições abordam o tema para encorajar mulheres a realizarem seus exames e muitas até os disponibilizam. Iniciativas como essa são fundamentais para a prevenção, visto que nos estágios iniciais, a doença é assintomática.

Em outubro, vista o Rosa!
Vamos juntos abraçar esta causa.



De geração para geração,
30 anos de referência
na saúde de Guarapari.

ACEITAMOS PLANOS

27 3361-1560 | 27 3261-7906 | hsaopedro.com.br
R. Santana do Iapó, 927, Muquiçaba - Guarapari - ES