



WelcomePlanet

Edição 35 | ano 10

Verão

Diga adeus à
celulite, flacidez e
gordura localizada

Unidos na paixão pela medicina

Novidade

Técnica pode adiar e
até substituir cirurgia
plástica facial

Inverno VIP

Cobertura completa
do evento que agitou
Pedra Azul

Social

Gabriel Gomes
comemora aniversário
com festa à fantasia

O WelcomeGroup se reposicionou.

Nova marca e conceito para levar mais comunicação e relacionamento para seu negócio.

Assim, lançamos a WelcomeBusiness, uma marca focada em aproximar clientes e empresas para trazer ainda mais resultados para você.



WelcomeCard



WelcomeDigital



WelcomeShop



WelcomeFideliza



WelcomePlanet

Solicite a visita de um consultor e entenda como podemos fortalecer sua empresa.



WelcomeBusiness

relacionamento que dá resultado



Sinta essa energia!

A tranquilidade de um fim de tarde à beira-mar ou a agitação de um sunset? Independente da sua escolha, certamente você é contagiado pela energia do verão. A estação mais quente do ano traz consigo não só o calor nas temperaturas, mas também uma sensação de alegria e paz.

Nós entramos no clima e antecipamos várias tendências e apostas da estação: na moda, na gastronomia, na beleza e na saúde. Nesta revista, você conta com dicas para ficar com o corpo e a pele mais saudável no verão, além de procedimentos estéticos que podem auxiliar na queima de gordura localizada. Na área gastronômica, destaque para novidades e várias opções para curtir os dias de folga.

Também apostamos em um Especial Saúde e Bem Estar, que contém reportagens de áreas médicas, como as matérias especiais com a endocrinologista Keila Motta e o ortopedista Victor Oliveira Pinheiro, além da Klinike, clínica especializada em cirurgia plástica.

Ainda de olho no verão temos uma reportagem sobre um programa de emagrecimento que garante a perda de 10% do peso em 5 semanas. Para renovar o visual, opções de

cabelo e maquiagem que são grandes tendências da estação.

Outro destaque é a série de matérias com a Rede Ponto, onde você encontra dicas de alimentação e exercícios para se preparar para o período mais quente do ano.

E quem busca novidades na área da beleza pode conferir reportagens sobre acupuntura estética e o MD Codes, uma técnica que promete adiar a cirurgia plástica facial.

Mas a nossa edição ainda tem um "pezinho" no inverno. Em nossas páginas, você confere a cobertura completa do Inverno Vip, um evento que tivemos o prazer de organizar por mais um ano. Durante três dias, reunimos mais de 50 casais em um dos destinos preferidos dos capixabas: a Pedra Azul.

Já a coluna Circuito traz fotos e informações dos últimos eventos que aconteceram no Estado.

E, já em clima de fim de ano, comemoramos 2016 com você, nosso leitor! Você que nos acompanha há tantos anos e que faz a Welcome Planet ser uma das revistas mais lidas e prestigiadas do Espírito Santo. Para você, uma nova edição, feita com muito amor e cuidado. Sinta a alegria e a energia da nova estação conosco!

Expediente

Matéria Especial:
Dra. Keila Motta e Dr. Victor Oliveira
Fotos: John Abe

Materia Especial:
Klinike
Fotos: John Abe

Diretor Geral WelcomePlanet **Hugo Rodrigues**
diretor@welcomeplanet.com.br

Direção e Supervisão Geral **Elayne Borel**
elayne@welcomeplanet.com.br

Jornalista Responsável
Assertiva Comunicação
Andressa Santesi – MTB-ES 2005/JIP
Débora Herzog – MTB-ES 2450/JIP

Departamento Comercial ES
Beth Pezzotti
escritorio@welcomecard.com.br
Tel: (27) 3389-5341 // (27) 99869-2120

Editoração Eletrônica
Bios

Colunistas Colaboradores
Elayne Borel
Dra. Patricia Friço
Dr. Dárcio Schmidt e Dra. Anna Margarida
Dr. Fábio Cerutti
Lícia Tovar

Fotografo WelcomePlanet
John Abe

Fotografo Colaborador
Camila Baptistin
Marcel Felipe
Deivid Dantas
Cláudio Salvalaio

Impressão
Gráfica GM

Tiragem
5.000 exemplares

Circulação
Espírito Santo
Minas Gerais

Agradecimentos:
RF Assessoria de Comunicação e Eventos
Criar Comunicação
Elo Comunicação

Onde Encontrar a revista WelcomePlanet
XYZ Presentes (Shop.Vitória e Praia da Costa), Academias de Ginástica, Salões de Beleza, Clínicas Médicas, Odontológicas e Boutiques (Praia do Canto, Mata da Praia, Jardim da Penha, Jardim Camburi, Enseada do Suá, Praia da Costa, Praia de Itapoã)

WELCOMEPLANET
A revista WelcomePlanet é um produto da WelcomeGroup
O conteúdo das matérias é de responsabilidade de seus autores.
Distribuição Gratuita

Veja a revista também em nosso site:
www.welcomeplanet.com.br
contato@welcomeplanet.com.br
escritorio@welcomeplanet.com.br
Tel.: (27) 3389-5341

/welcomeplanet

QUEM LÊ...



Eu trabalho com saúde e leio a Welcome Planet para me manter informada sobre as novidades da área. Os profissionais que participam da revista são muito respeitados em seus segmentos e sempre trazem informações relevantes ao público. Eu já participei da revista e é uma honra contribuir com esse tipo de publicação. Procuro deixar algumas edições na recepção do consultório para leitura dos pacientes.

Bárbara Kröhling – fisioterapeuta e diretora da Thermovit Center

Parabenizo a revista Welcome Planet por mais essa edição de sucesso. Mesmo depois de tantos anos, a publicação se mantém atualizada, moderna e com novidades. Percebo que a equipe realmente se dedica para a revista ter um conteúdo de qualidade e com credibilidade. Da última edição, destaco a entrevista com o Dr. Renato Tatagiba, que é um dos profissionais de destaque do Estado na área de cirurgia plástica.

Thaiz Arrabal - especialista em Cirurgia Bucomaxilofacial



Fico muito feliz de poder representar o carnaval capixaba na Welcome Planet. A revista sempre fez questão de divulgar a nossa cultura e hoje é uma parceira da MUG. Com o programa de fidelidade, os foliões conseguem descontos nos nossos ensaios e também nas fantasias. Nessa edição, destaco o Inverno Vip, que teve um encerramento especial com a bateria da Mocidade Unida da Glória.

Slin Ribeiro – diretor social da Mocidade Unida da Glória (MUG)

Eu fico de olho no período de lançamento das novas edições da Welcome Planet e já procuro um exemplar. A revista me mantém informada sobre as novidades na área da alimentação e saúde, que é o segmento em que atuo. Os eventos promovidos pela revista são muito interessantes para criar relacionamento entre os parceiros, e procuro estar sempre presente. Parabéns à revista por essa nova edição e que venham muitas outras!

Samara Kröhling – Substância Gastronomia Light



SUMÁRIO

20

Unidos na
paixão pela
medicina

6

Especial

Alimentos de Leão!

8

Papo Sério

Recuperação Judicial

12

Planejando a
herança em vida

Saúde

Acupuntura estética e
verão: adeus celulite,
gordura localizada
e flacidez!

32



Cirurgia plástica com segurança

24



Sabores WP

52

Produtos naturais e vida saudável

54

Risotos de dar água na boca

55

Mercado de alimentação saudável cresce



Inverno Vip

57



19

Decoração clean

40

Identidade visual: o charme das festas

41

Capixaba cria tendência em decoração

43

O charme dos casamentos ao ar livre

Moda

48



Fique no Ponto

26

As melhores dicas de exercícios e alimentação

27

Os melhores exercícios

28

A saúde começa pelo prato!

Circuito

72





Alimentos de Leão!

Quem consegue manter uma alimentação saudável e balanceada com seus filhos em casa, levanta a mão!



Eu sou mãe de três adolescentes que já passaram por todas as fases de não quero, não gosto e não vou comer! Também passei por muitos desafios, mas aprendi muito, até por ser administradora de uma Escola de Educação Infantil, onde conto com a orientação e os cuidados de uma nutricionista, inclusive no modo de preparar os alimentos. Não basta colocar os legumes para cozinhar junto com uma “carninha”. Existem algumas misturas que colaboram para a absorção de

vitaminas e nutrientes que a criança precisa e a dosagem é importante, já que tanto a deficiência quanto o excesso causam problemas de saúde!

A escola é sem dúvida um local privilegiado para a promoção de bons hábitos alimentares, já que temos ações apropriadas que melhoram muito a aceitação de legumes, frutas, hortaliças, grãos, carnes, entre outros alimentos.

Por outro lado, as restrições alimentares são cada vez mais comuns, devido às alergias e os transtornos causados pelos alimentos transgênicos. Esse cuidado é essencial, pois as consequências de uma alimentação inadequada trazem sérios riscos à saúde e ao

desenvolvimento integral dos nossos pequenos. Para vocês terem uma ideia, a Leão Marinho trabalha com 5 cardápios diferentes, adaptados ao cardápio-base semanal e isso só para atender as diferentes necessidades do nosso grupo, sem falar em casos que a dieta precisa ser ainda mais personalizada.

Independente do ritmo familiar, em termos de alimentação, a Leão Marinho sente-se na obrigação de cultivar os bons hábitos alimentares, e fazemos isto reconhecendo cores, sabores, texturas e os benefícios de cada alimento. Tornamos aquele alimento desejado e inspiramos nossos alunos a cuidarem do seu corpinho, pois é a partir da alimentação que eles terão força, energia e disposição para brincar, aprender e crescer.



“A escola é sem dúvida um local privilegiado para a promoção de bons hábitos alimentares.”

Manisa Barros Furtado Leão Borges



Rua Castelo Branco, 882

Praia da Costa – Vila Velha

Tel: 27 3311-8211

www.escolaleaomarinho.blogspot.com.br

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

**Bilíngue
School**

Educação
Financeira

O que é
melhor para
a educação do
seu filho?

Horário
Estendido

Play
Table

Informática

Cuidados, Dedicação,
Ideias, Talentos, Sonhos
Conquistas e Alegrias.
Aqui, isso tudo está
na ponta do lápis.

Muita
SEGURANÇA

7 Cardápios
elaborado por
NUTRICIONISTA

Tudo que
seu filho precisa,
na ponta do lápis.

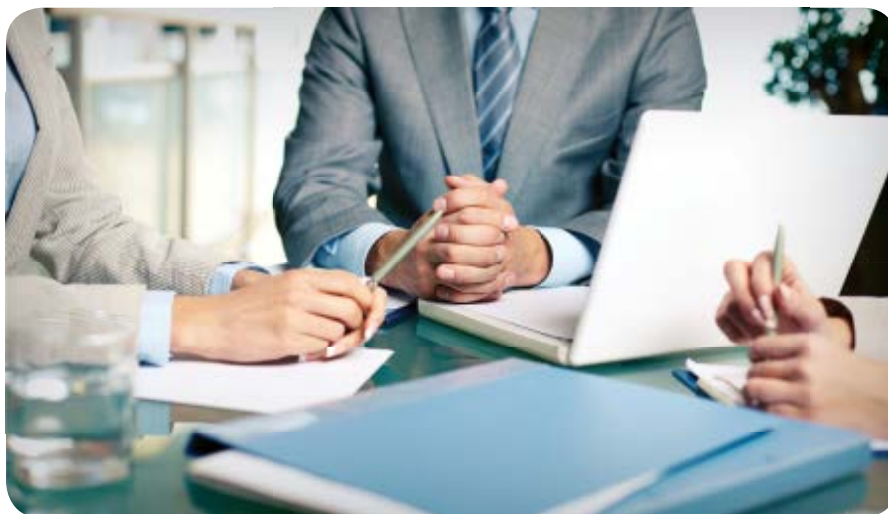
Educação Infantil

Leão Marinho
Educação Infantil



Escola Leão Marinho
Leão Marinho

Rua Castelo Branco, 882 - Praia da Costa - Vila Velha - ES - (27) 3311-8211



Pedidos de recuperação judicial batem recorde histórico

Diante da grave crise econômica que assola o nosso país, muitas empresas se viram sem alternativa e optaram por um pedido de recuperação judicial. Prova disso é o número de ações desse tipo, que bateu recordes históricos, com um aumento de mais de 60% em 2016 em comparação

com o ano passado, segundo dados do Indicador Serasa Experian de Falências e Recuperações.

A recuperação judicial está prevista na Lei de Falência e de Recuperação de Empresas, criada em 2009, que extinguiu as concordatas no país. Essencialmente, trata-se de um recurso que pode ser utilizado por um empresário em crise e que tenha atuação em uma atividade econômica regular há mais de dois anos.

O objetivo é que a empresa em recuperação judicial tenha condições de manter suas atividades para evitar a falência, preservando empregos e estimulando a atividade econômica.

Para fazer o pedido, o próprio empresário deve acionar a justiça, que vai verificar se há o cumprimento de todos os requisitos. Quando o processo é iniciado, os credores apresentam os seus créditos e o devedor precisa elaborar o plano de recuperação judicial, que prevê todos os meios e estratégias para superação da crise.

O plano apresentado pelo devedor passa pela aprovação dos próprios credores. Depois de aprovado, o processo segue em observação por dois anos, período em que todas as partes

precisam cumprir com as obrigações previstas. Se houver qualquer descumprimento, a recuperação judicial se transforma em falência.

Apesar de ser um benefício legal, a recuperação judicial acaba sendo mal vista pelo mercado, por dar a impressão de má gestão do negócio e pelos altos índices de falência ao longo do processo. Porém, com a economia em profunda recessão, muitas empresas foram impactadas de forma inesperada e precisaram recorrer a essa prerrogativa.

Para ter um processo bem sucedido, o empresário deve procurar ajuda quando a empresa está no vermelho, mas ainda há condições de manter o seu funcionamento. Além disso, é necessário estar realmente disposto a cumprir com todas as obrigações previstas no plano de recuperação. Os recursos para a empresa se reerguer estão disponíveis, mas todos os envolvidos precisam fazer a sua parte.

Fábio Alexandre Faria Cerutti

Advogado - OAB/ES nº 9294

fcerutti@ceruttiadvogados.com

www.ceruttiadvogados.com





ABERTO
TODOS os DIAS DAS
18h ÀS 23h30

CURTA NOSSA PÁGINA
FACEBOOK.COM/RETYAHOO

Rua Carlos Delgado Guerra Pinto, 845, **Jardim Camburi** • Vitória, ES • Tel.: 27 3237.2260



Andressa Santesi
e Débora Herzog

Quando a comunicação precisa se reinventar

Os novos arranjos ocasionados pela crise econômica forçaram muitas empresas a criar estratégias diferenciadas de negócio. Algumas precisaram de pequenos ajustes, outras de uma ampla mudança de direção. Nesse cenário, se reinventar deixou de ser diferencial e passou a ser tática de sobrevivência.

O investimento em comunicação e marketing trouxe vantagens competitivas para muitos, que acabaram tendo destaque em um momento em que cada pequena conquista faz muita diferença.

Mas, enquanto o consumidor mudou o seu modo de pensar e comprar, a própria comunicação também precisou se reinventar. A assessoria de imprensa, que por muitos anos resumiu-se ao relacionamento com os jornalistas e a produção de releases e notas, viu que isso

já não era mais o bastante para mudar a realidade dos clientes.

Como um gestor da reputação e imagem das empresas, o assessor percebeu que precisa estar envolvido com ações que promovam o sucesso do negócio. E aí foi necessário pensar fora da caixinha, criando estratégias de comunicação capazes de trazer o resultado que o cliente precisa, dentro do tempo que ele espera e com os recursos que ele possui.

Nesse novo cenário, a assessoria de imprensa precisou mudar suas estratégias para oferecer uma verdadeira consultoria de comunicação aos clientes, que muitas vezes estão perdidos diante de tantas possibilidades e da necessidade constante de renovação. Com objetivo definido, ações planejadas e disposição para mudar de rumo sempre que necessário, o resultado fica mais próximo de ser alcançado.

"A assessoria de imprensa precisou mudar suas estratégias para oferecer uma verdadeira consultoria de comunicação aos clientes"

Assertiva Comunicação Estratégica

Rua Itapemirim, 80

Praia de Itaparica – Vila Velha



assertivacomunicacao



@assertivacomunicacao

Tel: 27 3072-8271 / 99732-7141

Praticidade e segurança para a limpeza de vidros e fachadas



A utilização de um sistema moderno para a limpeza de vidros e fachadas pode trazer uma economia de água de até 80%. Esse mecanismo é a grande aposta da Pura Limpeza, que presta serviços de lavagem de fachadas, paredes, vidros em qualquer altura, tratamento de pisos, varandas, recuperação de granito e impermeabilização.

A empresa oferece atendimento ao comércio e a residências, com a possibilidade de utilizar água de reuso. O método de limpeza foi criado na Alemanha há seis anos e já é adotado por 27 países. Com a desmineralização de água instantânea (transformando a água da torneira ou de reuso em água pura), o sistema permite uma lavagem 100% amiga do meio ambiente, aplicável a qualquer superfície.

Outro benefício é o desenvolvimento de um trabalho totalmente seguro, livre de riscos, atuando diretamente do chão para serviços com até 20 metros de altura. A limpeza em pontos mais altos é executada por profissionais especializados em Rapel.

A empresa utiliza equipamentos de ponta, como os tubos modulares em titânio e fibra de carbono, que possibilitam maior controle e estabilidade, e com pressurizadores de soluções químicas diluídas, que permitem uma limpeza pesada e eficiente em praticamente todas as superfícies.

Depois de aplicada, a água desmineralizada seca naturalmente e a superfície fica cristalina, sem nenhuma mancha no vidro. Todo o processo chega a ser até 10 vezes mais rápido do que as opções mais convencionais.



Pura Limpeza

Endereço: Rua José Bonifácio, nº 19, sala 202, bairro Santa Clara, Vitória

Telefone: 3062-7309 ou 99843-3130

Site: www.puralimpeza1.com.br



Planejando a herança em vida: economia e menos transtornos

Muitas famílias passam a vida planejando o futuro dos filhos e descendentes. Preparam a empresa, acumulam bens, organizam os investimentos. Mas a maioria das pessoas se esquece de um assunto essencial: o planejamento de sucessão.

Diante do falecimento de um ascendente que deixa bens, a herança precisa passar pelo processo de inventário. E é nesse momento que ocorrem transtornos e conflitos. Além dos detalhes da partilha, que costumam ser questionados entre os herdeiros, o processo em si pode levar anos para ser concluído.

Segundo o advogado Luís Otávio Lara, especialista em Direito Sucessório, o inventário extrajudicial representa benefícios. “Nesse caso, temos uma redução no tempo, mas ainda existem os custos de cartório e também é necessário ter consenso entre todos os herdeiros”.

Outro ponto destacado por Lara é a previsão de mudanças nas alíquotas de ITCMD (Imposto de Transmissão Causa Mortis e Doação), que é o principal custo em uma transmissão de patrimônio entre gerações. “Esse imposto é estadual e pode sofrer alterações. Além disso, temos iniciativas de projetos

parlamentares que podem criar impostos federais que ultrapassem 25% do total da herança”.

O especialista explica que o planejamento de sucessão oferece uma série de vantagens e pode ser a solução para o problema. Além de permitir a continuidade do patrimônio da família, há o ganho com a organização dos bens e a diminuição das despesas tributárias. “Há uma economia com os custos judiciais e advocatícios, e nos impostos. É importante destacar que esse planejamento exige o auxílio de um advogado, mas a cobrança pode ser de um valor fixo, e não um percentual sobre o patrimônio. Já os impostos costumam ser menores quando o planejamento é feito ainda em vida”, finalizou.

Luís Otávio Lara Advogado

www.fgladvogados.com.br

 fgladvogados

Tel: 27 98138.8138



HITZ SHOW

TUDO PARA SEU EVENTO
SER UM SHOW

HITZ
LIVE

HITZ
DUO

HITZ
SERTANEJO

djricogarcia
SOM, LUZ E IMAGEM



Agende uma visita ao nosso **Studio** (27) 3057-1116 / 99979-0627 • djricogarcia.com.br   /djricogarcia



Empresa capixaba inova e lança 1ª franquia de alimentação saudável online do Brasil

O setor das franquias é um dos mais promissores e um dos únicos que têm se mantido firmes diante da desaceleração do consumo. Dados da Associação Brasileira de Franchising (ABF) apontam que, no primeiro trimestre de 2016, o faturamento dessas empresas chegou a R\$ 33,7 bilhões, registrando um crescimento de 7,6% na comparação com o mesmo período de 2015.



De olho no segmento e no crescimento do comércio virtual, uma empresa capixaba inovou e criou a 1ª franquia de alimentação saudável online: a Especial Nutre. Segundo o empresário Sandro Rizzato, trata-se de um sistema virtual que permite que os franqueados façam suas vendas de forma simples e prática. “Cada franqueado faz o seu cadastro e tem um portal próprio para anunciar os produtos que deseja comercializar. Quando a venda é efetivada, a central da franquia envia o produto para o cliente e repassa o percentual da venda para o franqueado”, explicou.

“Essa franquia é uma opção muito interessante para pessoas adeptas da alimentação saudável, que utilizam os produtos dessa linha no seu dia a dia, e podem indicar para a compra em sua própria loja. O franqueado ainda tem desconto para comprar seus produtos. Não é o máximo?”

A Especial Nutre conta com mais de 650 itens, entre produtos sem glúten, sem lactose, sem açúcar, veganos e suplementos. “Essa franquia é uma opção muito interessante para pessoas adeptas da alimentação saudável, que utilizam os produtos dessa linha no seu dia a dia, e podem indicar para a compra em sua própria loja. O franqueado ainda tem desconto para comprar seus produtos. Não é o máximo?”, completou o empresário.

Entre os benefícios de ser um franqueado da Especial Nutre é que não é necessário possuir espaço físico, nem capital de giro. “Muitas pessoas querem empreender, mas não possuem as condições necessárias para isso. Criamos essa plataforma para gerar essa oportunidade, em um dos ramos mais promissores, que é o da alimentação saudável”, finalizou.

Especial Nutre

Loja virtual: www.especialnutre.com.br

Informações sobre a franquia:

www.especialnutre.com

Tel: 27 3208-9931

QUALIDADE PARA TODOS OS TAMANHOS

Placas

Banners

Adesivos leitosos

Projetos especiais

Fachada em ACM

Envelopamento de veículos

Personalização de ambientes





Paulo Boechat: empresário com 27 anos de sucesso no mercado capixaba

Foi em 1988 que o mineiro Paulo Boechat viu no Espírito Santo a oportunidade de abrir o próprio negócio. A primeira empresa, um restaurante, já mostrou qual seria uma de suas grandes vocações: o mercado de brindes.

“Fiz toalhas de mesa personalizadas com a logomarca do restaurante. Outras empresas encomendaram o produto e rapidamente o negócio ficou mais lucrativo que o próprio restaurante. A fábrica, que era da Bahia, não conseguiu mais dar conta da demanda e foi preciso montar uma empresa para suprir a necessidade”, contou ele.

A partir dessa oportunidade, Paulo abriu a Casta Brindes, que hoje é a maior empresa do segmento no Estado. Ela oferece produtos promocionais e tem três frentes de atuação: importados; fábrica de

bolsas, pastas e mochilas; e gráfica, com agendas, cadernos e calendários. O segmento de impressão é inclusive uma das especialidades da empresa. “Nós estamos sempre antenados com o que há de mais tecnológico e eficiente para que o nosso cliente receba seu produto com qualidade e rapidez”, destacou o empresário.

Além de ter conquistado respeito no mercado, a Casta Brindes cresceu e hoje atende outros estados. Apesar do crescimento, Paulo faz questão de se manter à frente da empresa, tanto na gestão dos negócios como nas vendas. “Acredito que esse seja um dos segredos do sucesso. Atendo pessoalmente os clientes mais antigos e gosto de acompanhar tudo de perto”.

Um dos destaques da empresa é a linha de produtos sustentáveis,

com moleskines, blocos e canetas. Outro ramo de atuação é com a área tecnológica, com caixas de som, fones de ouvido e baterias para celular.

Novas oportunidades

Com a consolidação da Casta Brindes, Paulo Boechat pode acompanhar de perto o mercado de forma mais ampla e decidiu investir no ramo de seguros. A Sempre Vida Corretora de Seguro surgiu para oferecer o serviço de assessoria e consultoria para as empresas.

“A falta de investimento em algumas áreas pode colocar em risco o patrimônio acumulado durante anos de trabalho. Esse é o caso do seguro, que demanda um custo muito baixo diante da garantia que traz para o cliente. Muitos empresários

“Atendo pessoalmente os clientes mais antigos e gosto de acompanhar tudo de perto”.





Equipe Casta Brindes

sequer têm conhecimento de todos os serviços que são oferecidos por uma seguradora. Algumas opções de seguro podem trazer grandes economias à empresa”, frisou.

A Sempre Vida Corretora de Seguro oferece previdência privada, seguro de

vida e de saúde, plano odontológico, ticket alimentação, além de seguro frota e patrimonial. Na linha de automóveis e carros particulares, a empresa conta com várias opções de seguradoras, inclusive com abrangência internacional.

O empresário explica que, em períodos de recessão econômica, o que muitas empresas fazem é diminuir os investimentos na área, enquanto o efeito deveria ser exatamente contrário. “A incerteza na economia é um motivo a mais para reforçar os investimentos necessários para garantir a proteção do patrimônio e da condição de trabalho da corporação”, argumentou.

Além de atender empresas, a Sempre Vida tem opções para pessoa física, como seguro viagem, seguro de vida e de saúde, previdência, entre outros.

Casta Brindes

E-mail: comercial@castabrindes.com.br

Tel: 27 3204-4486

www.castabrindes.com.br

Sempre Vida

Corretora de Seguros

Rua José Resende Filho, 303,

Divino Espírito Santo – Vila Velha

www.semprevidadocorretora.com.br

 Sempre Vida Corretora

contato@semprevidadocorretora.com.br

Tel: 27 3204-4475

“Muitos empresários sequer têm conhecimento de todos os serviços que são oferecidos por uma seguradora. Algumas opções de seguro podem trazer grandes economias à empresa”



Paulo Boechat com Thalicia Olinto e Pamela Keller, parte da equipe Sempre Vida Corretora de Seguro



Um BRinDE
com a caRa
Da SUa
EmpRESa



27 3204-4486

Rua do Ginásio, nº 303
Divino Espírito Santo
Vila Velha - ES



Empresa capixaba comemora 15 anos de olho na expansão

Uma empresa que começou com um sonho e este ano completa 15 anos tendo muito que comemorar. A Hipercargas se consolidou no Estado e já está de olho na retomada do crescimento do país para colocar em prática seus planos de expansão.

Atualmente, a empresa de transporte e logística conta com uma frota de 20 veículos, entre caminhões e carretas. Segundo o empresário Sidney Meireles, os projetos de expansão incluem aumento da frota e a abertura de novas unidades. “O nosso foco é expandir com cautela e de forma consolidada. Por isso, estamos trabalhando para que isso seja feito no melhor momento”, comentou.

A Hipercargas faz fretes para todo o Brasil, com diversos tipos de cargas. O foco da empresa é na atuação no porto, com o transporte de mercadorias importadas. “Essa área teve um grande crescimento no Estado, mas sofreu com os impactos da crise econômica. A nossa expectativa é de uma retomada nos primeiros meses de 2017”, acrescentou.

Pensando no crescimento da Hipercargas, o empresário investiu em conhecimento. A experiência de

anos de atuação na área ganhou o reforço da formação em Logística, com especialização em Gestão de Negócios. Tudo para honrar o legado deixado pelo pai, Diocísio Meireles, que fundou uma pequena empresa de transportes em 1990 e passou todos os ensinamentos ao filho. “Meu pai me passou todo o conhecimento da área e foi motivo de grande inspiração para mim. A partir dele, decidi me dedicar ao segmento”, finalizou.

“O nosso foco
é expandir com
cautela e de forma
consolidada”.



Rua Parnamirim, 195
Cobilândia - Vila Velha-ES
Tel.: 27 3063-7009 / 3063-7288
E-mail: sidney@hipercargas.com.br





Decoração clean proporciona ambiente leve, iluminado e moderno



"Em uma decoração clean, os móveis devem ser retos e sem adornos, sem esquecer a simplicidade e o bom gosto".

Prático, bonito e refinado. Assim podemos definir o estilo clean de uma decoração de interiores. Além de conferir um ar moderno, proporciona liberdade, mais espaço para circular e sensação de frescor. Os móveis têm um papel fundamental em qualquer decoração. São eles que vão transformar o ambiente em um espaço aconchegante e cheio de harmonia.

"Em uma decoração clean, os móveis devem ser retos e sem adornos, sem esquecer a simplicidade e o bom gosto". É o que afirma o empresário Antônio Nicola, proprietário da Nicola Marcenaria e Design, uma empresa que atua no mercado capixaba há quase 20 anos, com marcenaria criativa e inovadora.

Nicola Marcenaria e Design trabalha resgatando técnicas que maximizam o uso de materiais renováveis e o prolongamento da vida útil dos móveis, sempre buscando conquistar clientes através de atendimento

e com produtos de qualidade, lembrando de unir o design com o aproveitamento do espaço e a funcionalidade de cada móvel. "Nossa equipe estuda com o cliente o projeto dele, procurando entender a real necessidade de cada um, sem esquecer a beleza e a funcionalidade de cada móvel", finaliza.

Antônio Nicola Marcenaria & Design

Rua Álvaro Pedro Miranda, 08, Térreo,
Campo Grande, Cariacica.

Telefone: 27 3343-0750 / 27 99811-2545

 <https://www.facebook.com/nicola.marcenaria?fref=ts>

 [antonio.nicola](https://www.instagram.com/antonio.nicola)

Site: www.nicolamarcenaria.com.br

E-mail: contato@nicolamarcenaria.com.br

Unidos na paixão pela medicina

O amor pela medicina e uma série de coincidências uniram a carioca Keila Motta e o capixaba Victor Oliveira Pinheiro. Hoje casados, eles se conheceram em uma festa de casamento de amigos em comum, em uma praia no interior do Rio de Janeiro.

Logo na primeira conversa, Keila e Victor descobriram várias coisas em comum. Além de terem se formado na mesma faculdade, os dois fizeram residência no mesmo hospital, tinham vários amigos em comum e frequentavam os mesmos lugares... Só que nunca tinham se encontrado! “Em pouco tempo de contato, percebemos tantas afinidades que parecia que já nos conhecíamos há anos”, destacou Keila.

Depois do encontro, o casal precisou conviver um tempo com a distância. Mas, o que muitos consideram desafio, para eles foi uma oportunidade de se conhecerem a cada dia mais. “Namorar à distância não parecia algo simples, mas nós sempre fizemos questão de usar isso como benefício para a nossa relação. Criamos várias situações para viajarmos juntos e passamos bastante tempo nos conhecendo, apesar da distância”, acrescentou Victor.

Dois anos mais tarde, Keila e Victor disseram o “sim” mais importante de suas vidas em uma celebração em Búzios, um dos destinos preferidos da noiva. “Eu sempre fui apaixonada por Búzios e esse momento foi muito especial para nós dois”, disse emocionada.

Após o casamento, Keila se mudou para Vitória. A felicidade de dividir a vida com o agora marido foi ampliada por um sonho: trilhar uma nova etapa profissional na cidade escolhida pelos dois.

Benefícios da Medicina Preventiva

Especializada em Endocrinologia e Prática Ortomolecular, Keila Motta é uma defensora da Medicina Preventiva Funcional. “Infelizmente, os médicos são treinados a tratar doenças e não a preveni-las. Mudar esse pensamento é algo desafiador, mas necessário”, explica.

Segundo Keila, muitos sintomas existem na ausência de uma doença convencionalmente diagnosticada, quando não há sequer alterações em exames de laboratório e imagem. E foi pensando nessas situações que a pesquisa científica avançou, estudando a fisiologia humana, nas suas reações químicas e metabólicas.

“Descobriu-se que o processo de envelhecimento é individual, com início e sintomas que variam de pessoa para pessoa. Por isso é preciso fazer uma avaliação e um planejamento específico para cada caso”, destacou a especialista.

Na Medicina Preventiva Funcional, a avaliação do paciente acontece após uma análise detalhada de exames laboratoriais, de imagem e pela bioimpedância (exame que analisa a composição corporal como: massa muscular, percentual de gordura, água corporal, taxa de metabolismo basal, IMC). Com base nesses dados, é possível acompanhar a qualidade do funcionamento metabólico e a necessidade de

“Descobriu-se que o processo de envelhecimento é individual, com início e sintomas que variam de pessoa para pessoa. Por isso é preciso fazer uma avaliação e um planejamento específico para cada caso”

reposição de algumas substâncias e/ou hormônios fundamentais à manutenção da saúde.

A avaliação também pode incluir uma pesquisa de intolerância alimentar. “Cada organismo reage de forma diferente aos alimentos, independente de suas características nutritivas ou funcionais. Alimentos considerados saudáveis, como frutas, legumes e grãos, podem até ‘agredir’ quimicamente o organismo, resultando em reações inflamatórias manifestadas por enxaqueca, dificuldade na manutenção do

peso, dores musculares, fadiga, sinusites e rinites de repetição, insônia, má digestão com distensão abdominal, alterações do humor, entre outras dezenas de queixas subjetivas de difícil conclusão por exames convencionais”, finalizou.

Dr^a.Keila Motta – Endocrinologia

CRM 5270296-0 RJ
CRM 12 574 ES
drakeilamotta@hotmail.com
 drakeilamotta

Vitória-ES

Clínica AOT
Av. Nossa Senhora dos Navegantes 451,
sala 1205 - Ed. Petro Tower, Enseada do
Suá / CEP 29050-335
(27) 3345-0191 / (27) 3345-5070

Victoria Medicina e Diagnóstico

Rua Carlos Martins, 586,
Jardim Camburi, Vitória - CEP 29090-060
atendimento@victoriamedicina.com.br
www.victoriamedicina.com.br
Tel: 27 3061-4750 / 3061-4772





Técnica avançada para cirurgia no quadril



Victor Oliveira Pinheiro é ortopedista e especializado em cirurgia de quadril. Entre as pesquisas na área, ele destaca uma técnica avançada para o tratamento de problemas no quadril: a Artroscopia. O método tem sido cada vez mais utilizado em todo o mundo, por conta dos benefícios que proporciona ao paciente.

“Há a diminuição da dor e das cicatrizes, redução do tempo de recuperação, retardo da artrite de quadril por tratar sua causa nos estágios iniciais, atraso ou eliminação da necessidade de substituição da articulação do quadril, entre outras vantagens”, comentou.

Na Artroscopia, o especialista faz mínimas incisões na região do quadril, por onde introduz o artroscópio (pequena câmera com uma fonte de luz). Com o equipamento é possível fazer uma avaliação das lesões ou alterações que causam

a enfermidade, e corrigir alguns danos, quando necessário. “É possível remover pedaços de ossos soltos ou corrigir a cartilagem e outros tecidos que foram danificados”, detalhou.

Além de ser pouco invasiva, a cirurgia artroscópica do quadril permite que o paciente retorne rapidamente às suas atividades. “A recuperação depende do tamanho do dano. Em alguns casos é necessário mudar o estilo de vida do paciente para proteger a articulação, como a troca de exercícios de alto impacto, como corrida, por outros de baixo impacto, como natação. Mas, de forma geral, a recuperação é muito rápida”, frisou.

“A recuperação depende do tamanho do dano. Em alguns casos é necessário mudar o estilo de vida do paciente para proteger a articulação, como a troca de exercícios de alto impacto... Mas, de forma geral, a recuperação é muito rápida”

**Dr. Victor Oliveira Pinheiro –
Ortopedia, Traumatologia e
Cirurgia do Quadril**

CRM 10661 – TEOT 12540

Vitória-ES

Clínica AOT

Av. Nossa Senhora dos Navegantes 451,
sala 1205 - Ed. Petro Tower, Enseada do
Suá / CEP 29050-335

(27) 3345-0191 / (27) 3345-5070

Victoria Medicina e Diagnóstico

Rua Carlos Martins, 586,
Jardim Camburi, Vitória - CEP 29090-060
atendimento@victoriamedicina.com.br

www.victoriamedicina.com.br

Tel: 27 3061-4750 / 3061-4772



Olá. Muito prazer!

Aos que seguem 'a vida corrida de Lícia' nas redes sociais, apresento a "colunaDELícia", um novo ponto de encontro, aqui na WP, no qual poderei compartilhar um pouco mais a respeito da minha *healthy lifestyle*. Tudo deliciosamente feito para você, caro leitor.

Especialista em Língua Portuguesa e Educadora por vocação, escrever sobre meu estilo de vida saudável é a prova de que tenho infinitamente mais a aprender do que a ensinar! E isso exige uma boa dose de coragem! Minha história é uma odisséia em busca da **autoestima** perdida.



Aos 27 anos, fui diagnosticada com a **Síndrome de Hashimoto**. **Regida** por um metabolismo bastante desacelerado e entregue à depressão, os encontros com o espelho eram dolorosos.

Em 2009, parei de criar desculpas e procurei ajuda. Mudar era preciso. Urgente. Busquei **orientação médica**, optei pela **reeducação alimentar** e incluí a **atividade física** orientada ao cotidiano. Tudo mudou mesmo. De dentro para fora. Aos poucos. Para sempre!

Em 2010, a corrida se tornou minha grande paixão. Coleciono percursos, medalhas e satisfação pessoal. Mas meu maior troféu foi a recuperação de minha **autoestima**. Recentemente, ao completar 40 anos, percebi mudanças no meu corpo que exigiram de mim novos cuidados e uma dose maior de motivação.

Foi assim que conheci o Educador Físico **Christian Rosa**, *coach* de corrida na academia Wellness Club e fundador da Eco Runners. Ele me apresentou novos percursos, além do asfalto.

Com tantos quilômetros à vista, procurei a orientação profissional de **Monique Pereira**, Especialista em Nutrição Clínica Funcional, Esportiva e Estética (CRN 14100790 | @moniquepereiranutri). Um plano alimentar personalizado,

Meu último desafio foi a Etapa 'Morcego Bananeiro', uma corrida noturna, 12Km, sob chuva e sobre areia, asfalto e lama. A próxima aventura já tem nome. Interessados podem informar-se no Instagram @christianrosarunners. Fica a 'dicaDELícia'!



sem dúvida, favoreceu minha nova rotina de treinos. A palavra de ordem é EQUILÍBRIO! Daqui pra frente, é preciso atenção redobrada para manter o foco e a autoestima nas alturas.

Então, fique ligado na próxima edição da WP. Nossa coluna trará dicas, escolhas e experiências novas, tudo para tornar seu dia a dia bem mais saudável! Você é meu convidado para encarar essa deliciosa missão. Até a próxima 'colunaDELícia'!

Lícia Tovar



@de_liciatovar

liciatovar@hotmail.com





Cirurgia plástica com segurança

Quando se fala em cirurgia, o que todo paciente busca é segurança, conforto e acolhimento. A Klinike investe em equipamentos e profissionais altamente qualificados, disponibilizando confortáveis e amplos apartamentos.





Localizada em Vila Velha, a clínica realiza mais de 350 cirurgias por mês. “A segurança e o menor custo fazem com que pessoas de outros estados e até de outros países procurem a Klinike para realizar procedimentos estéticos”, explicou o diretor Ademir Baptista.

As cirurgias realizadas na clínica contam com total segurança, monitoradas pré e pós-cirurgia, com presença de um anestesista para cada sala durante o processo cirúrgico. “Nossa maior preocupação é com a saúde e o bem estar do paciente”, acrescentou.

Em onze anos de atuação no mercado, a Klinike realiza procedimentos de diversas especialidades em seu Centro Cirúrgico, sempre acompanhando o processo de qualidade e segurança exigidos e enquadrados em sua especialidade de referência “Cirurgia Plástica”. Além dessa, a clínica disponibiliza atendimentos em outras áreas médicas, como Ortopedia, Urologia, Cirurgia Geral, Dermatologia, Otorrinolaringologia, Eletroencefalografia, Ultrassonografia, Gastroenterologia, Fertilização, Obstetrícia e Angiologia.



Comemoração

A Klinike comemorou onze anos de atuação no mercado capixaba no mês de outubro. E não faltam motivos para celebrar! Ao longo de sua trajetória, a empresa conquistou solidez de mercado e a confiança de pacientes e parceiros. “Nós atuamos com seriedade e compromisso, e nos orgulhamos dos frutos que colhemos ao longo dos anos”, completou o diretor.

Você Sabia?

- ▶ O Brasil é o recordista mundial no número de cirurgias plásticas no mundo, com mais de 1,5 milhão de procedimentos realizados por ano;
- ▶ O procedimento mais popular do mundo é a aplicação de toxina botulínica;
- ▶ O procedimento cirúrgico mais popular é a Mamoplastia de aumento;
- ▶ As mulheres representam mais de 80% das pessoas que fazem cirurgia plástica;
- ▶ Depois de qualquer cirurgia plástica, indica-se manter repouso e não se expor ao sol e a fontes de calor;
- ▶ Quem coloca silicone nos seios, para movimentar os braços deve seguir rigorosamente as orientações de seu médico, responsável pelo procedimento realizado;
- ▶ Outra recomendação para quem coloca prótese de silicone nos seios é não dormir sobre ela cerca de dois meses;
- ▶ Quem faz cirurgia para corrigir a “orelha de abano” precisa usar uma faixa para segurá-la por pelo menos 15 a 30 dias durante a noite, principalmente ao dormir;
- ▶ A prótese de silicone não prejudica a amamentação.



Klinike

Cirurgias e Especialidades
Rua Dr. Freitas Lima, 93
Centro, Vila Velha - ES
www.klinike.com.br
Tel: 27 2104-1600



De olho no verão: as melhores dicas de exercícios e alimentação

O verão já está aí e muita gente busca ficar com o corpo em dia para a estação mais quente e badalada do ano. O foco nos exercícios e os cuidados com a alimentação são fundamentais para melhorar a saúde e ficar com tudo em cima.

A Welcome Planet buscou as melhores dicas sobre o assunto com os profissionais da Rede Ponto, composta pelas academias Ponto Sports Praia da Costa, Ponto Sports Itaparica e Ponto 1. Em três reportagens você confere opções para conquistar ótimos resultados com atividades que garantem bem-estar e qualidade de vida. Acompanhe e “Fique no Ponto”.

Fitdance: a aula queridinha do momento

Uma aula que está ganhando cada dia mais adeptos, o Fitdance tem a

proposta de levar alegria e bem-estar aos participantes. Convidamos o professor Léo Cheroto para explicar um pouquinho mais sobre essa aula que promete ser uma das sensações do verão.

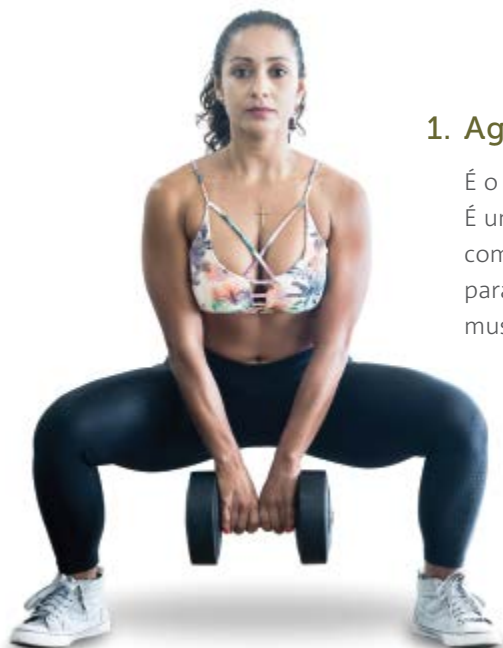
Na Rede Ponto, os alunos contam com a aula, que é trabalhada de forma didática e moderna, proporcionando um momento de diversão aos participantes. O Fitdance contempla todos os estilos musicais e as coreografias apresentam unidade, o que promove grande integração entre todos.

“O Fitdance tem uma proposta diferente e por isso tem conquistado tantos adeptos. A ideia é levar alegria e diversão a todos os momentos da vida da pessoa, seja em casa, no trabalho, no celular, em reuniões com os amigos, nas academias e nas festas”.



Os melhores exercícios

A professora Moriana Cantão, da Rede Ponto, selecionou quatro exercícios que potencializam os resultados e podem gerar grande gasto calórico. Apesar de serem simples, é importante o acompanhamento profissional para evitar lesões e usufruir de todos os seus benefícios.



1. Agachamento

É o queridinho das mulheres quando se trata de pernas e glúteos torneados. É um exercício multiarticular, pois envolve grandes grupamentos musculares, com ação principal sobre o quadríceps, o isquiotibiais e os glúteos, além dos paravertebrais e do abdômen. E justamente por envolver grandes grupamentos musculares é um dos exercícios que mais aumenta o gasto calórico.



2. Flexão de braços

Todas querem um tchauzinho firme e no lugar, não é verdade? Então faça flexões! A maioria das mulheres detesta, mas esse exercício é poderoso para tornear os braços. Também se trata de um exercício multiarticular, com ação principal sobre o peitoral, o tríceps (o tal tchauzinho) e o deltoide. Para sustentar a posição durante a execução do movimento é importante manter o abdômen bem contraído para evitar lesões na coluna lombar.

3. Remada

Já pensou naquele vestido com um decote maravilhoso nas costas, mas que não dá para usar porque tem aquela gordurinha atrapalhando? A remada e suas diversas variações têm ação principal nos músculos dorsais e no trapézio, responsáveis pela postura e pelo movimento dos membros superiores. Como nos demais exercícios, é importante observar sempre a postura e a execução corretas do movimento para não correr o risco de se lesionar.



4. Prancha isométrica

A prancha é um exercício feito com o próprio peso corporal, e possui inúmeras variações. Sua ação principal está nos músculos do core, que correspondem à musculatura abdominal, lombar, pélvica e quadril. São musculaturas que promovem sustentação e estabilização de praticamente todos os movimentos do nosso corpo, por isso é importante que estas estruturas sejam fortalecidas.



Fique no
ponto

A saúde começa pelo prato!



Quando o assunto é perder alguns quilinhos para o verão de forma rápida, muitas pessoas buscam dietas extremamente restritivas e pouco confiáveis. Uma opção nada indicada pela nutricionista da Rede Ponto, Aline Faé. Ela explica que a alimentação saudável deve ser buscada como estilo de vida, e não como uma ação desesperada para perder peso. “É muito perigoso tentar fazer uma alimentação saudável apenas em uma época do ano. Esse deve ser um hábito para a vida toda”, explicou.

A especialista destaca pesquisas recentes que apontam alguns mitos da alimentação saudável, entre eles o de que é indicado comer de 3 em 3 horas ou que a base da pirâmide alimentar é o carboidrato. “Essas duas teses são verdadeiras falácias. De forma geral, comer de 3 em 3 horas

não é a melhor forma de se alimentar, e o carboidrato é, na verdade, um dos vilões da alimentação. Ele está diretamente ligado a vários malefícios do nosso século, como o diabetes e o colesterol. Reduzindo o consumo é possível evitar e até curar doenças sérias”, argumentou.

Outro mito é que o consumo de frutas pode garantir uma alimentação saudável. Segundo Aline, as frutas de hoje são modificadas geneticamente e ainda sofrem com as alterações do solo. “Sofremos com os agrotóxicos e a fruta de hoje não é a mesma que era consumida pelos nossos ancestrais”, disse.

Por isso, o mais indicado é manter uma alimentação o mais natural possível, evitando o consumo de produtos industrializados. A nutricionista destaca as dietas Paleolítica e Low Carb High Fat como as que apresentam melhores resultados, mas frisa que é importante manter um acompanhamento com profissional da área da nutrição porque cada pessoa tem sua individualidade. “É um mito ligar o emagrecimento à quantidade de calorias consumidas. Na verdade, o processo de emagrecimento está relacionado à como os nutrientes se

relacionam dentro do organismo, principalmente no que diz respeito a hormônios e enzimas. Por isso, o mais indicado é fazer uma alimentação com redução drástica no consumo de carboidratos simples e alimentos industrializados, e aumento no consumo de gordura animal”.

Aline Faé – Nutricionista

Av. Dr. Olívio Lira, 353, sala 806
Centro Empresarial Shopping Praia da Costa – Vila Velha
 alinefaenutri
 @alinefaenutri
Tel: 3063-0387



Av. Antônio Gil Veloso, 2412, Itapuã
Vila Velha, ES
Tel: 3349-0202
 Ponto 1 Academia
 Ponto1vilavelha



Praia da Costa
Av. Desemb. Augusto Botelho, 493
Vila Velha, ES
Tel: 3349-9518
 Ponto Sports
 Pontosportsacademia
Itaparica
Avenida João Mendes nº 07,
Praia de Itaparica – Vila Velha, ES
Tel: 3208-8459
 Ponto Sports
 academiapontosports

“É muito perigoso tentar fazer uma alimentação saudável apenas em uma época do ano. Esse deve ser um hábito para a vida toda”.





Ponto Kids

Venha e faça a sua festa com a gente!
Ampla espaço, com conforto, diversão e segurança.

Recreações, brincadeiras, piquenique, ambiente climatizado e confortável para adultos e crianças.



(27) 3340.7749



Shopping Vila Velha, Piso L2



/espacopontokids



@espacopontokids





Quer a pele linda no verão? Anote dicas simples e valiosas!

Mais do que uma questão de beleza, a pele bem tratada demonstra cuidado com a saúde. No verão, o sol e o contato com a piscina e a praia exigem ainda mais dedicação.

Para ajudar nesse período, a dermatologista Patrícia Friço selecionou dicas simples e valiosas para os leitores da Welcome Planet. Lembrando que é essencial buscar a ajuda de um profissional da área para não correr o risco de utilizar produtos de baixa qualidade ou gastar com um tratamento que não é adequado para o seu tipo de pele. “Muitas pessoas passam por vários procedimentos estéticos e se

esquecem de alguns cuidados básicos com a pele. Os tratamentos podem gerar resultados muito interessantes, mas é necessário ficar atento para não colocar tudo a perder, principalmente no verão”, comentou.

Anote as dicas e curta a estação!

► Higienizar o rosto corretamente.

Investir em um bom sabonete para o rosto é essencial. Além de limpar as impurezas, algumas opções auxiliam na hidratação;

► **Esfoliação.** É importante fazer a esfoliação de algumas partes do corpo, como os joelhos e cotovelos, por exemplo. A indicação é aproveitar o banho para fazer o procedimento, pelo menos três vezes por semana, aplicando o esfoliante com movimentos circulares;

► **Hidratação.** Esse é um passo essencial, principalmente por causa do contato com o sol. A dica é caprichar na hidratação do rosto, braços e pernas;

► **Filtro solar.** Esse é item obrigatório o ano todo, mas a atenção deve ser redobrada no verão. A aplicação deve ser feita pelo menos três vezes ao dia, inclusive em dias nublados;

► **Consumo de líquidos.** A pele bonita está diretamente relacionada à hidratação, que começa de dentro pra fora. Para driblar o calor e manter a pele hidratada, aposte no consumo de água de coco e de águas aromatizadas;

► **Lábios.** Além de manter a pele hidratada, é preciso cuidar dos lábios, que sofrem muito no verão e costumam ficar rachados. Uma dica importante é fazer esfoliação uma vez por semana e utilizar hidratante labial com proteção solar diariamente.



Dra Patrícia Friço - CRMES 7565

Rua Resplendor, 2250 - Praia de Itapoã, Vila Velha/ES
Tel: 27 3072-7421

Clínica de Dermatologia e Estética Unique Laser

Avenida Jerônimo Monteiro, 1690 - Vila Velha
Tel: 3062-0400



uniquelaser

@uniquelaser



O fim do jejum para exames

Você sabia que maioria dos exames clínicos não exigem mais jejum de 12 horas? Pois é, estudos comprovam que passar longas horas em jejum antes de fazer o exame de sangue parece ser algo que ficou no passado.



A obrigação de jejuar para realizar o procedimento não é mais uma unanimidade entre médicos e laboratórios de análises clínicas no Brasil. Isso porque os profissionais e pesquisadores da área da Saúde garantem que com a nova metodologia dos laboratórios, o alimento ingerido até 4 horas antes da coleta não provoca alteração no resultado dos exames.

Mesmo com essa novidade, muitas pessoas fazem longos períodos de pausa entre as refeições até fazer o exame. O centro de estudos e pesquisas do Tommasi Laboratório explica que as análises de sangue estão mais avançadas e, para a maioria dos testes de laboratório, o jejum não é mais necessário. O exame de colesterol, por exemplo, é um dos que não exige mais do paciente ficar 12 horas sem se alimentar. Dos mais de 2 mil tipos de exames de laboratório, por exemplo, 20 precisam de jejum e a frequência deles é muito rara. Os exames que exigem essa

pausa longa entre as refeições para os pacientes não chegam a 3%.

A Associação Brasileira de Medicina Diagnóstica garante que o procedimento usado hoje em dia nesses testes pode chegar a conclusões mais precisas. Trabalhos internacionais e uma recente pesquisa realizada pelo Centro de pesquisas e estudos do Tommasi Laboratório, em parceria com o professor José Geraldo Mil, da Ufes, também desmistificam isso, comprovando que a oscilação é tão pequena que não justifica.

Nos postos laboratoriais, entretanto, ainda é muito comum encontrar pessoas na parte da manhã que não fizeram o desjejum, mesmo sem necessidade, e aguardam o momento para colherem sangue. “Isso acontece por falta de informação e também por se tratar de um senso comum. Ainda está na no subconsciente das pessoas que é necessário sempre fazer jejum antes dos exames laboratoriais”, ressaltou o farmacêutico e bioquímico Dr. Henrique Tommasi Neto.

É possível afirmar hoje que alguém que almoçou e queira ir ao laboratório quatro horas depois, exceto quando o exame envolve triglicerídeos na pesquisa, vai ter seus resultados no mesmo parâmetro dos que fizeram a colheita de sangue pela manhã. “Graças a ciência e a tecnologia, a vida dos pacientes será facilitada em relação a esse esforço. Assim evita-se acordar bem mais cedo para ir ao laboratório, deixar de tomar o café da manhã... Enfim, sem estresse metabólico. A comodidade dos pacientes também é um fator muito importante”, conta Dr. Henrique.

Vale frisar que, se o médico solicitar o jejum para um determinado tipo de exame, então, nesse caso, é necessário seguir as orientações do profissional, totalmente soberano em sua conduta específica.

Mais informações pelo
www.tommasi.com.br



Acupuntura estética e verão: adeus celulite, gordura localizada e flacidez!

Muitas pessoas estão em busca do corpo e da pele perfeitos para curtir a estação mais quente do ano - o verão. Celulite, gorduras localizadas, culotes, flacidez, acne, manchas, entre outros males. Tudo pode ser eliminado com a ajuda da acupuntura, uma técnica milenar chinesa.

Dra Roberta Ramos, médica especialista em acupuntura estética, afirma que a técnica age especificamente no tecido doente - pele, gordura e músculo -, melhorando sua qualidade e aspecto estético. “Ao utilizar as finíssimas agulhas, com a associação de eletroacupuntura, ventosas e outras técnicas, um estímulo de fibras nervosas leva ao cérebro a informação exata para produzir diversas substâncias químicas que vão ser liberadas em diversas áreas do corpo, de acordo com o estímulo feito para o tratamento de diversas doenças”, explica.

A especialista ressalta que a acupuntura tem seus resultados potencializados quando associada à alimentação equilibrada e atividade física. “Como a acupuntura visa

o equilíbrio do corpo físico e emocional, orienta-se paralelo às sessões de acupuntura a reeducação alimentar, adequação da atividade física e do sono, redução do stress e de todos os demais elementos que não sejam agregadores para a boa saúde física e emocional”, orienta.

Os resultados são muito animadores. As sessões são feitas uma vez por semana e já é possível ver melhora na quinta sessão. “Indico 10 a 20 sessões para que o resultado seja substancial e satisfatório. Depois do resultado alcançado, sugerimos manutenções quinzenais e depois mensais para manter o resultado por longo prazo”, afirma Roberta.



LotusMed
clínica médica & spa urbano

Dra Roberta Ramos Silveira
Ortopedia, Acupuntura e
Qi Mental

CRM-ES: 5967

Contato: (27) 3071-4413 / 98133-1921





Programa de emagrecimento garante perda de 10% do peso em 5 semanas



As sócias Cibelly e Patrícia comandam a equipe Emagrecentro

“Esse programa realmente muda o corpo das pessoas em pouquíssimo tempo”.

Cibelly Cordeiro

Quando o verão se aproxima, as academias ficam lotadas e muitas pessoas procuram métodos diversos para eliminar aquelas gordurinhas indesejadas. Mas a dificuldade para perder um peso considerável em pouco tempo acaba desanimando muita gente.

O programa da Emagrecentro promete acabar com esse problema. A empresa garante a perda de 10% do peso em apenas cinco semanas. Segundo a empresária Cibelly Cordeiro, trata-se de um pacote com consulta, orientação nutricional, cinco sessões de Aurículo Terapia, que ajuda a conter a fome e a ansiedade; além de cinco sessões de infra-red, que aquece o corpo, auxiliando na queima de gordura, gerando vasodilatação e melhorando a oxigenação dos tecidos, com redução do inchaço e da retenção de líquido. Outro benefício do pacote são cinco sessões de Power Injection, que é uma fórmula exclusiva que auxilia na queima de gordura. “Esse programa realmente muda o corpo das pessoas em pouquíssimo tempo. O tratamento completo garante a perda de peso e uma melhora considerável na qualidade de vida do paciente”, explicou.

A dieta científica Dr.Food tem quatro fases, sendo que em todas elas o paciente é orientado e reavaliado. O acompanhamento inclui motivação com dicas de alimentação e atividade física. “Sabemos que manter o peso é um passo fundamental para o tratamento ser bem sucedido. Por isso, organizamos workshops regulares com a participação de diversos profissionais da saúde. Durante esses encontros, o paciente aprende tudo o que precisa para que a perda de peso seja definitiva e representar um ganho real de saúde”, acrescentou a empresária e sócia da Emagrecentro, Patrícia Coelho.

As empresárias decidiram apostar em Vila Velha, que recebe uma unidade na Praia da Costa. Durante o período de inauguração, os clientes contam com 50% de desconto nos tratamentos.

EMAGRECENTRO
CENTRO ESPECIALIZADO EM EMAGRECIMENTO E ESTÉTICA

Vila Velha

Rua Inácio Higino, 360,

Praia da Costa - Vila Velha

 emagrecentrovilavelha

 @emagrecentrovilavelha

Tel: 27 3329-3301



MD Codes: Nova técnica pode adiar e até substituir cirurgia plástica facial

Uma técnica que revolucionou a Dermatologia e já está disponível para os capixabas pode adiar e até, em alguns casos, substituir a cirurgia plástica facial. O MD Codes é um método utilizado para mapear pontos específicos no rosto a serem preenchidos com ácido hialurônico produzido por uma tecnologia avançada.

Segundo a dermatologista Sheila Espicalsky, que esteve no lançamento da técnica em São Paulo para médicos convidados, o resultado é um efeito de lifting facial. “A proposta é avaliar o rosto por completo e mapear pontos estratégicos e específicos. Essa técnica é uma das novidades no tratamento facial e produz resultados impactantes”, explicou.

O MD Codes foi criado pelo cirurgião plástico brasileiro Maurício de Maio e está sendo divulgado em mais de 40 países. Além dos resultados satisfatórios, o método permite uma aplicação controlada, o que preserva a naturalidade do rosto do paciente. “Para produzir o efeito desejado, usamos um ácido hialurônico diferenciado. É importante observar a qualidade desse produto para que o resultado seja conforme o esperado pelo médico e pelo paciente”, acrescentou.

A especialista capixaba destaca ainda que, quando o assunto é estética, o preenchimento e a toxina botulínica são os dois procedimentos mais procurados nos consultórios. “Com estes

procedimentos indicados de forma individualizada e usando a técnica correta de aplicação, podemos suavizar o aspecto envelhecido e deixar o rosto mais descansado e jovem em poucos minutos no consultório”, comentou.

A Dra Sheila Espicalsky atua no segmento há 16 anos, inclusive ministrando treinamentos sobre estes assuntos para outros dermatologistas e cirurgiões plásticos do Espírito Santo e de todo o país. A participação em palestras e congressos nacionais e internacionais garante que os pacientes tenham acesso ao que há de mais avançado na área. “A Dermatologia Cosmiátrica evolui a cada dia e precisamos estar sempre atualizados às novidades científicas. A preocupação com a aparência não é apenas uma questão de beleza, mas também de cuidado e autoestima”, finalizou.

Clínica Dra Sheila Espicalsky

CRM 5887 – RQE 3995

Rua Vinicius Torres, 408

Praia da Costa, Vila Velha

drasheila@sheilaespicalsky.com.br

www.sheilaespicalsky.com.br

Tel: 27 3349-9350 / 27 99952-9350

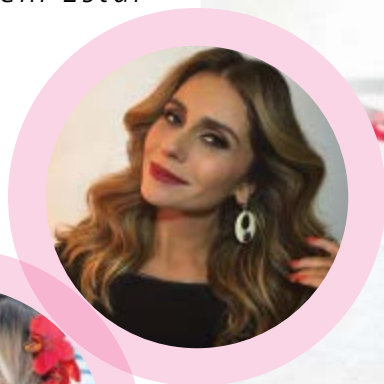




Liberdade
para **VESTIR**
o que quiser.

 **espaçolaser**
depilação

Shopping Vitória Shopping Praia da Costa
(27) 3137-9976 (27) 3399-9060



Febre entre as celebridades, lipomodelagem orgânica chega ao Espírito Santo

Verão chegando e as pessoas logo querem se preparar para a estação mais quente do ano.

Mulheres e homens estão cada vez mais em busca de novidades para se livrar dos excessos de gordurinhas localizadas. Além da alimentação saudável e da rotina de exercícios, existe um segredinho que tem atraído

muitas pessoas, inclusive famosos: é a lipomodelagem orgânica.

Diferente das massagens tradicionais, a esteticista e massoterapeuta Lorena Zupelli explica que o diferencial da técnica é que ela é indolor, elimina inchaços e medidas. “É um procedimento novo no Espírito Santo. Somos os pioneiros aqui no Estado. É muito utilizado por famosas como Luiza Brunet, Giovanna Antonelli, Paloma Bernardi e Adriana Galisteu”, revela.

“O resultado é imediato, já na primeira sessão é possível perceber a diferença, em alguns casos até mesmo perda de peso também”

A especialista afirma também que não existe um limite de sessões. Como o procedimento garante resultados na hora, fica a critério do cliente a quantidade a ser feita. “O resultado é imediato, já na primeira sessão é possível perceber a diferença, em alguns casos até mesmo perda de peso também”, diz.

Lorena lembra que a única contraindicação é para os hipertensos que não têm pressão controlada. Quem aderir à técnica, basta tomar um suco desintoxicante antes das sessões. “A ideia é liberar toxinas do intestino, que acaba sendo estimulado com a massagem e leva o corpo a desinchar facilmente, gerando resultados mais eficientes”. Mas ela alerta: “a técnica não é milagre, por isso é fundamental ter alimentação equilibrada e prática de exercícios físicos regulares”, finaliza.

Lorena Zupelli

Esteticista e massoterapeuta

Av. Nossa Senhora dos Navegantes, 955,

Ed Global Tower, 11º andar, sala 1109

Telefone: 99949-4384





Atual Assessoria Contábil, empresa que há 30 anos ocupa uma consolidada posição no mercado, atende a clientes de segmentos diversos. Sempre prezando pela excelência em serviços contábeis tem como missão transformar efetivamente a contabilidade em importante ferramenta para a administração de negócios.

www.contabilidadeatual.com.br

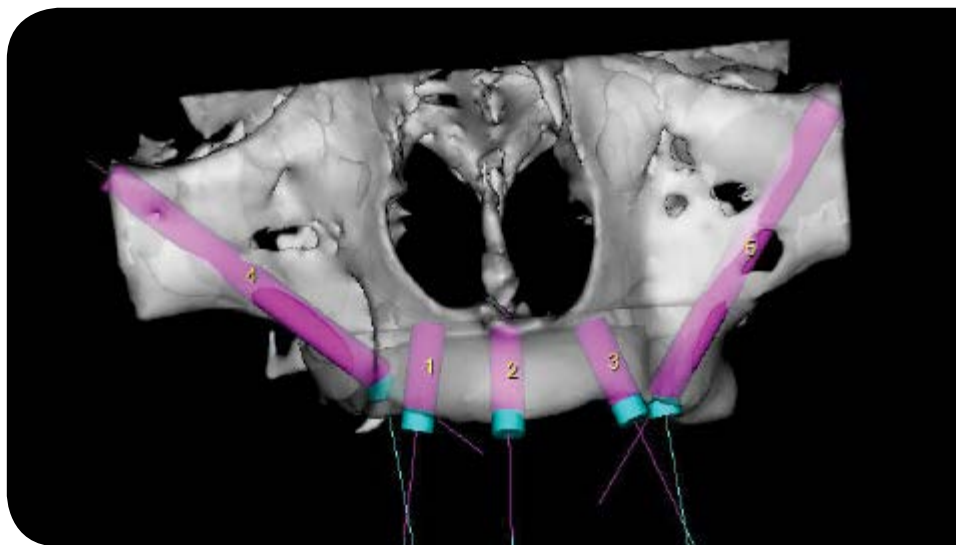
Rua José Bonifácio, 19 - Sala 301
Santa Clara - Vitória- ES
27 3232.0455



Há 20 anos
trabalhando
por sua
empresa



Dr. Darcio S. Miranda e Dr. P. I. Branemark em um curso realizado em setembro de 2005



Implantes Zigomáticos

O Implante Zigomático é uma opção para pacientes com perda óssea acentuada e que não podem ou não desejam passar por procedimentos de enxertos ósseos. Estes implantes são de titânio, porém com desenho especial e específico para tal técnica.

Eles são fixados no osso zigomático, em uma área conhecida como “maçã do rosto”, por um acesso intrabucal. Por utilizar uma área de grande volume ósseo e de qualidade óssea favorável, os implantes zigomáticos têm como função servir de ancoragem para próteses dentárias totais superiores.

Apesar de ser uma cirurgia menos invasiva que a de enxertos ósseos, este procedimento é melhor executado em ambiente hospitalar. “Realizar

a cirurgia de implante zigomático no hospital, com o paciente sedado e sobre os cuidados do médico anestesista, é mais confortável para o paciente e para o profissional”, comenta o cirurgião-dentista Darcio Miranda, que atua na área de implantes zigomáticos desde 2007.

Essa técnica foi proposta pelo professor Per Ingvar Branemark, um médico ortopedista sueco que iniciou estudos

“Realizar a cirurgia de implante zigomático no hospital, com o paciente sedado e sobre os cuidados do médico anestesista, é mais confortável para o paciente e para o profissional”

à frente de um grupo de pesquisadores da Universidade de Gotemburgo em 1965, e foi o precursor da Implantodontia moderna, tanto na área dos implantes convencionais quanto na dos implantes zigomáticos.

Além de todos os avanços, a cirurgia de Implantes Zigomáticos ainda pode contar com programas de computação (Dental Slice) que possibilitam a execução de toda a cirurgia de forma virtual, previamente ao ato cirúrgico. Isto é possível porque estes softwares avançados têm a capacidade de ler os exames tomográficos e simular estruturas como implantes em um ambiente virtual. A soma disso tudo é um planejamento prévio muito mais próximo à realidade, favorecendo o ato cirúrgico e consequentemente o sucesso da técnica.



Anna Margarida T. Machado (CRO ES 6786)

Darcio S. Miranda Júnior (CRO ES 6787)

Av. Américo Buaiz, 501, Torre Leste | 209, 211, 213

Ed. Victória Office Tower

Tel: (27) 3029-0503

www.machadomiranda.com.br

 machadomirandaodonto

 machadomirandaodontologia

Alimente o
NINJA
que há em você.



Deixe seu lado oriental falar mais alto.

Delivery:
27 3024.6296 | 27 99246.2729 📞

Recebimento de pedidos: Das 9h às 14h:30 e de 18h às 22h30.
As entregas ocorrem a partir das 11h de segunda a sexta e 18h de quinta a sábado.

Funcionamento: segunda a sexta, das 11h00 às 15h e quinta a sábado de 18h às 23h.

Centro de Vitória • Rua Carlos Gomes, nº 34, loja 02,
(em frente à bilheteria do Teatro Carlos Gomes)

YAHOO 
• express •

Culinária Oriental



Identidade visual: o charme das festas

Quando se fala em festas de casamento, bodas ou aniversários, a papelaria personalizada é capaz de fazer a diferença e ser um charme a mais no evento. Thiago Domingos, proprietário da Artempapel, uma empresa que trabalha com a personalização de convites, afirma que a identidade visual é a palavra-chave. “Quando se trabalha com a papelaria personalizada a festa fica gravada não só na memória, mas também nas almofadas, menus, totens, convites e muito mais”, brinca.

É por isso que o empresário lembra ainda que o convite é o primeiro contato do convidado com o estilo da festa. “Através dele sabemos identificar se o evento será mais formal ou descolado, por isso o mais indicado é criar algo que pareça com os noivos ou os aniversariantes”, revela.

Thiago lembra ainda que os monogramas estão em alta. Usados tradicionalmente como símbolos de status e da história de uma família, eles ganham versões exclusivas e personalizadas para as festas.

Os monogramas são as iniciais do casal ou a de uma debutante, unidas em arabescos e guirlandas. “Para produzir os monogramas fazemos uma reunião prévia com os anfitriões, colhemos informações como estilo, gosto e expectativa. Na Artempapel temos uma equipe preparada para criar, personalizar os convites e toda papelaria de um evento”, afirma Thiago Domingos.

Cada vez mais, o designer assume o papel de transformar o sentimento em algo palpável e que possa ser lido pelos convidados em cada detalhe da festa. “Nós trabalhamos para que de forma tudo esteja alinhado com a estética do evento e de acordo com a necessidade e gosto do cliente”.



Art em Pappel

Tel: (27)99739-2188 / (27) 99739-2322

contato.artempapel@gmail.com

 @arteempapel



Capixaba cria tendência em decoração e vira febre entre os artistas

“Estamos sempre em busca de novidades e do que há de mais inovador no segmento”



Uma empresária capixaba teve uma ideia inovadora e caiu no gosto de várias celebridades. Mas, para chegar a tanto sucesso, Rachel Pires precisou apostar na criatividade e na inovação.

Há dois anos, ela criou a Nuvem Sublimação, empresa de estamparia digital em tecido. Artistas como Tânia Mara, Deborah Secco, Preta Gil, Juliana Paes, Aline Barros, Renato Aragão, Rodrigo Faro, Solange Couto, Fernanda Gentil e Ricardo Pereira se renderam à tendência para festas e eventos em geral.

Os painéis em 3D deixam o evento mais imponente e até luxuoso, já que eles dão uma sensação de realidade. Assim, a decoração ganha um destaque a mais. Além da praticidade de instalar e depois guardar, o painel pode ser lavado e passado.

A atriz Deborah Secco, que recentemente deu à luz a sua primeira filha, Maria Flor, usou o painel no chá de bebê da herdeira. Já Tânia Mara e o marido Jayme Monjardim escolheram um painel com o tema “Carrossel Encantado” para o aniversário de cinco anos da filha Maysa.

“Somos pioneiros. Trabalhamos com a técnica de imprimir painéis em tecido personalizados e com acabamento que facilita a instalação. Além disso, possuímos um design diferenciado. Nossa técnica é avançada e as artes são desenvolvidas por nós. Assim, os clientes sempre terão um trabalho único e personalizado”, explica Rachel.

A empresa é sucesso e está em crescimento, pois é pioneira no efeito 3D. “Estamos sempre em busca de novidades e do que há de mais inovador no segmento”, frisa Rachel.

Além dos painéis, a empresa oferece lembranças em geral, tecido de parede, almofadas, quadros, guardanapos, sousplats, jogos americanos e lançamentos no segmento décor.



Rua Belo Horizonte, 234, Itapuã - Vila Velha

 nuvemsublimacao

 @nuvemsublimacao

Tel: 27 3140-9988 / 27 99922-0490



Fotos: Schmitz Fotografia



Decoração cheia de personalidade é a grande tendência das festas



"Conhecer a história do cliente e identificar o estilo da festa é o ponto de partida para criar um evento com a cara dos anfitriões"

Dar personalidade à decoração dos casamentos ou festas debutantes é a grande tendência. Que noiva ou a menina que está se preparando para o debut não quer deixar a festa com a sua marca? A empresária Juliana Batista e proprietária da Dona Decor, uma empresa especializada em decoração e que está há 10 anos na área, afirma que apostar na identidade visual é levar personalidade do casal ou da menina de 15 anos para a festa. "Conhecer a história do cliente e identificar o estilo da festa é o ponto de partida para criar um evento com a cara dos anfitriões", comenta.

A especialista em decoração lembra também que ideias originais, criativas e bem trabalhadas fazem com que os convidados se sintam integrados com a festa e com a história de amor dos noivos, por exemplo.

Além da decoração, Dona Decor trabalha com locação de mobílias e toda consultoria para qualquer tipo de evento. "Nosso propósito é atender nossos clientes de forma diferenciada. Ao invés de contratar

um pacote fechado de decoração, o cliente pode optar em escolher os objetos que melhor combinam com a sua festa". Para isso a Dona Decor tem as mais variadas peças. "São móveis retrô restaurados, peças clássicas, bistrôs, mesas douradas, enfim, uma infinidade de objetos".

Juliana afirma que muito mais do que uma festa linda e cheia de personalidade, é preciso estar atendo ao conforto dos convidados. "Para que eles possam viver uma experiência incrível, é fundamental criar um ambiente aconchegante e a decoração ajuda nesse sentido, afinal, bem estar nunca sai de moda", conclui.

Dona
Decor
DECORAÇÃO
DE EVENTOS

Rua Dr. Cyro Lopes Pereira, 509
Jardim da Penha
f Dona Decor
@donadecor.art
www.donadecor.art.br
Tel: 27 3029-3434



O charme dos casamentos ao ar livre

As cerimônias realizadas ao ar livre têm conquistado muitos casais, tanto pelas propostas diferentes na decoração como pelo charme que elas proporcionam. O objetivo é aproveitar os próprios elementos da natureza para compor um ambiente cheio de personalidade e bom gosto.

Dam Bianquim
é produtor
de eventos e
proprietário do
Cerimonial Casa
de Pedra Club



O empresário e produtor de eventos Dam Bianquim apostou na ideia e criou um espaço de 3 mil m² de jardim no cerimonial Casa de Pedra Club, na Praia de Itaparica, em Vila Velha. A área também conta com três lagos, uma ponte e um gazebo grego. O novo espaço foi recém-inaugurado e já conquistou muitos casais. “Essa é uma forte tendência e tem inspiração no estilo americano. Muitos noivos buscam a área verde e o salão climatizado no mesmo local, e não tínhamos espaços com esse perfil aqui no Estado. Por isso decidi proporcionar isso aos casais”, explicou.

As cerimônias matinais ou no final da tarde encantam muitos noivinhos pelas múltiplas possibilidades de decoração e pela garantia de belas fotos. A natureza permite criar um ambiente rústico ou luxuoso, respeitando diversos estilos. O clima informal é ideal para o uso de cantinhos românticos e descontraídos pelos convidados. “Além de ser fácil

de ornamentar, um ambiente que já tem uma beleza natural é o sonho de qualquer noiva”, acrescentou Dam.

O cerimonial Casa de Pedra Club tem 26 anos de tradição e possui excelente serviço de buffet. Além da área do jardim, o espaço tem capela climatizada para até 140 convidados, salão climatizado com capacidade para 500 convidados sentados, salão colonial para até 300 convidados, pista de dança livre e ambiente arejado. As famílias dos noivos também contam com estacionamento Vip. “Queremos proporcionar um momento único, prezando o conforto e a realização do sonho dos noivos”, disse.

Casa de Pedra Club

Rua Dyllo Penedo, 300

Praia de Itaparica – Vila Velha

Tel: 27 3329-2137

 Cerimonial Casa de Pedra Club
www.cerimonialcasadepedra.com.br



Fotos: Laís Lorenzoni Fotografia



Mercado de eventos cresce 14% ao ano e segue como um dos mais promissores



“Toda a nossa equipe está sempre se aperfeiçoando e atenta às mudanças tecnológicas. Somos um diferencial na Grande Vitória”

Basta estudar o mercado para ver que o ramo de eventos está em alta. No Brasil, o setor vem crescendo e gerando oportunidades de novos negócios. A Associação Brasileira de Empresas e Eventos, Abeoc, revela que o mercado cresce, em média, 14% ao ano. Cláudio Grillo, proprietário da Neo Eventos, está há vinte anos no mercado e comemora o avanço do setor. Para ele, proporcionar uma experiência diferenciada tanto para o cliente quanto para os convidados é fundamental. “Toda a nossa equipe está sempre se aperfeiçoando e atenta às mudanças tecnológicas. Somos um diferencial na Grande Vitória”, afirma.

O empresário afirma ainda que outro diferencial é a dedicação para atender as expectativas do cliente para que tudo saia conforme combinado. “Formamos duas décadas de experiência e não é à toa. Temos uma história repleta de sucessos no que diz respeito à realização dos mais

variados projetos. Por isso sempre priorizamos a qualidade e a excelência na prestação dos serviços. Nossa intenção é levar tranquilidade para o nosso público que está atento aos mínimos detalhes”, diz.

Com ótima estrutura e tecnologia de ponta, a Neo Eventos procura se adequar a todo tipo de cliente, atendendo inclusive o mercado corporativo, formaturas, aniversários e desfiles. “Conseguimos nos adequar para atender os eventos menores e os de grande porte, sempre com o mesmo comprometimento. Temos um leque extenso de serviços que vai desde sonorização e iluminação cênica até a estrutura metálica em geral e palcos para shows”, finaliza.

Neo Eventos

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

 [@neoeventos](https://www.instagram.com/neoeventos)

www.neoeventos.net.br

Telefones: (27) 3314-9810/3315-3316/
(27) 99983-0470

DJLEOCONDE eventos

*Requinte & Sofisticação
Padrão Classe A*

*Projetos Audiovisuais Exclusivos
by*

MIX
AUDIOVISUAL

*A trilha certa para o seu evento com
o profissional que será o diferencial*

www.djleoconde.com.br
27 99979 - 4091 / 3071 -0331



  @djleoconde



Foto espontânea e a magia de um momento único guardado para sempre



"...o fotógrafo precisa passar para o espectador a mesma emoção e felicidade que uma debutante ou os noivos estão sentindo naquele momento".

Muito mais do que registrar os melhores momentos de um casamento ou de uma festa debutante, a fotografia tem o papel de eternizar sonhos. Nesses eventos é hora de o fotógrafo entrar em cena e registrar a ocasião de maneira única e personalizada.

A profissional Camilla Baptistin, que trabalha fotografando eventos há nove anos, afirma que, além de um bom equipamento, o profissional precisa ter um olhar apurado, uma boa percepção e amor pelo que faz. "As fotografias são as memórias da família e dos noivos, por exemplo. É através delas que as pessoas vão reviver aquele momento inesquecível carregado de emoções".

Uma tendência que vem crescendo muito no meio fotográfico é o estilo de fotojornalismo. Uma especialidade herdada de jornais e revistas que tem a intenção de contextualizar e informar por meio de imagens um acontecimento. Características como dinamismo e flagrante são referências deste tipo de fotografia.

Ou seja, as poses saem um pouco de cena e dão lugar a um registro mais natural e espontâneo. "Uma foto espontânea precisa "falar". Por meio da imagem, o fotógrafo precisa passar para o espectador a mesma emoção e felicidade que uma debutante ou os noivos estão sentindo naquele momento".

Outra maneira de eternizar o sonho por meio da fotografia é a foto ao vivo ou foto lembrança, em que um registro fotográfico é impresso na hora para os convidados. "A ideia da foto ao vivo é que os convidados levem uma lembrança da festa. É uma maneira de registrar momentos de forma muito mais divertida", comenta Camilla Baptistin. Com molduras ou dizeres, as imagens personalizadas podem ser uma diversão para quem ama fotos e uma forma de descontração para os mais tímidos.

Site: www.camillabaptistin.com.br

  @cambap

Telefone: 27 99974-0175

Email: cambap@gmail.com



Antes



Depois



Verão promete corte Bob Wave e nova técnica de ombré

A estação mais quente do ano chega carregada de tendências para cabelo e maquiagem. Entre os destaques estão os batons e esmaltes metalizados. Já nos cabelos, a sensação promete ser o corte Bob Wave.

“Esse corte caiu no gosto das famosas e já é um dos mais pedidos no salão. Ele segue o estilo curto e ondulado, e é muito prático”, explicou a cabeleireira e maquiadora Natália Rocha, do WA Studio.

Quanto à coloração, o foco é fugir do tradicional. Os loiros terão mais tonalidades, sem a raiz marcada. Caprinni Nunes, também cabeleireiro do WA Studio, explica que uma nova técnica de ombré promete ser a queridinha da estação. “A ideia é deixar o cabelo

mais escuro na raiz, com um leve esfumado de cor no comprimento, e mechas iluminadas nas pontas”.

A dica na maquiagem é fazer a pele hidratada, corrigida e iluminada. Nas sombras, a aposta é nos tons suaves para criar um visual mais discreto. Quem quiser ousar pode optar pelas cores mais vibrantes. “O delineado gatinho é bem charmoso e continua em alta. Ele aparece em várias versões e as mais usadas são o traço fino e mais longo ou um pouco mais grosso e com a ponta mais discreta. Os batons ganham força nos tons rosados, canela e mattes”, acrescentou o cabeleireiro e maquiador Wagner Rosário.

E o efeito metalizado também vem com tudo nos esmaltes. A manicure Viviana do Nascimento Machado

elegeu os hits da estação: dourado, prateado, roxo, verde e azul.

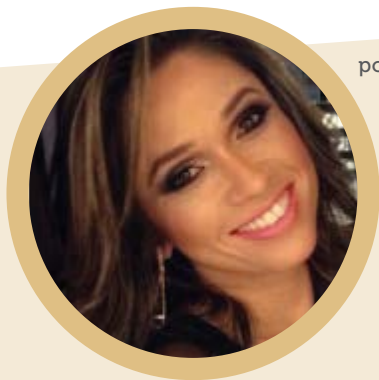
Porém, mais importante do que estar de olho nas tendências é respeitar o que realça a sua própria beleza. “Cada formato de rosto e tom de pele precisa ter o corte e a cor adequados. Por isso é essencial buscar a ajuda de um especialista”, finalizou Wagner.



Av. Hugo Musso, 1695, Itapuã - Vila Velha
Tel: 27 3075-1603

[f](#) wastudiohairwa

[@wastudiohairwa](#)



por Elayne Borel



Flores e mais flores, em todos os tamanhos e cores, estampam batas, saias, vestidos, camisas, shorts e até acessórios. Quem apostou nesta moda para o verão 2017 não se arrepende. Foi o caso da empresária Naita Borges, da loja Novita, localizada na Praia da Costa. Ela trouxe com exclusividade os acessórios da Marca Ellus, a coleção traz estampas alegres e sofisticadas para fazer a diferença nas produções leves e descontraídas da estação. A coleção está linda!

 (27)98111-7076

 @lojanovita



Flatform brogue

Ele já conquistou as capixabas e é um dos hits deste verão. Além do sucesso das sandálias flatforms e saltos tratorados, a versão chamada 'flatform brogue' também é a queridinha da vez. A tendência vem com tudo e nada mais é do que o clássico sapato Oxford em sua versão plataforma. "Principalmente em couro ou verniz, a peça ganha ares despojados em combinações inusitadas mostrando que a moda andrógina é um dos hits da temporada", explica Robertha Genelhu, franqueada da Jorge Bischoff Vitória.

Modelo do ES é destaque no SPFW

Com 1,89 metro e 76 quilos, o guineense Nabilah Sedar, modelo da MEGA MODEL Vitória, estreou em grande estilo no maior evento de moda da América Latina. Nabillah desfilou para a grife A La Garçonne, que tem Alexandre Herchcovitch como estilista da nova label de roupas, e também para Ratier, marca que tem como diretor criativo Renato Ratier e que mostrou

looks soltos, preto e metálicos em dourado e prateado.

O modelo veio de Guiné-Bissau, na África Ocidental, e está morando em Vitória desde o ano passado. Ele cursa arquitetura e sonha um dia trabalhar com grandes marcas europeias e americanas. "Torço para que esse trabalho dê muito certo porque quero ser reconhecido como um grande top model", diz.



Zé Takahashi / Ag. FOTOSITE

Foto: Henrique César



O estilo tropical e caribenho foi a inspiração para a coleção "Ritmo Cubano" da multimarcas Salinha. Além dos babados e das estampas temáticas, os looks destacam os tamancos de madeira e os acessórios em acrílico. O crochê, as listras coloridas e as estampas que lembram a fauna e a flora também fazem parte da coleção que homenageia a alegria dos povos latinos.



Força no top

Os strappy tops, esses modelos com várias tiras cruzadas, são estilosos, dão sustentação e ainda podem ser usados com peças cavadas, como regatas e vestidos, indo muito além das produções fitness e ganhando street style.

O segredo do sucesso é que ele é perfeito para dar um charme às blusas comuns ou, até mesmo, promover a sustentação dos seios enquanto usamos peças decotadas demais. As várias alças aparentes não são um incômodo, mas sim um detalhe charmoso.

A marca Get Up Fitness aposta em várias versões da peça. Além de fazer bonito na hora de praticar exercícios, ainda confere um estilo extra na produção básica, tanto para o dia a dia como para looks noturnos. Aposte nas tiras e modernize o visual!



Trousseau Petit

Conforto é a palavra-chave quando o assunto é moda para os pequenos. Com tecidos leves e cores delicadas, a linha Trousseau Petit foi preparada especialmente para deixar as crianças lindas e protegidas. Destaque para os tecidos nobres e as modelagens que facilitam a locomoção. O roupão Acqua com capuz, atalhado, 100% em algodão, tem a opção de ser personalizado com o nome da criança. A peça está disponível na Benessere, revendedora exclusiva da Trousseau no Estado.



O ródio negro é o novo queridinho

Como no mundo da moda, os acessórios também têm seus altos e baixos. A prata e o ródio negro voltaram com tudo e prometem reinar no verão e ainda seguir durante o inverno de 2017. O ródio é um metal que pertence à família da platina e possui uma extrema dureza, que pode ser usado até como uma camada de proteção dando um poderoso efeito escuro às peças. A nova coleção da Lenzi Semijoias apostou em peças poderosas com o ródio negro.



COLEÇÃO
VERÃO
2017


TodaBella

27 3072.6203

 27 99866.1075

Rua São Paulo, 2255 - Lj. 07
Praia de Itapoã - Vila Velha - ES



Vestidos de festa exclusivos e com tamanhos especiais

Um mercado em constante expansão, o aluguel de vestidos de festa permite estar sempre com algo novo por um preço mais em conta.

Segundo a estilista Etel Moura, um dos grandes atrativos do aluguel é o custo-benefício, quando comparado à compra de uma peça no mesmo padrão. “Muitas mulheres querem estar impecáveis em situações especiais, como aniversários, formaturas e casamentos. Quando esses vestidos são comprados, eles acabam sendo usados poucas vezes”, explicou.

O ateliê Etel Moura oferece opções de vestidos exclusivos, criados pela própria estilista, com condições de pagamento especiais. Além dos tradicionais longos, as clientes podem alugar vestidos curtos e clutches.

Outros diferenciais do ateliê são os tamanhos especiais, os tecidos nobres e a opção de escolher o modelo do vestido. “Como nós trabalhamos com a criação da peça, a cliente tem a oportunidade de alugar um vestido que nunca foi usado, do jeito que ela sempre sonhou”, completou a estilista.

Dicas

- ▶ Com a chegada das festas de fim de ano, a estilista elegeu 4 tendências para você ficar antenada e arrasar na escolha do look:
- ▶ Renda. A renda voltou com tudo em 2016, trazendo muito glamour à moda festa;
- ▶ Estampados. Muitas mulheres ficam inseguras com os modelos estampados. A dica é apostar nos florais e nas folhagens;
- ▶ Transparências. A transparência é uma ótima opção para quem deseja um vestido irreverente e ousado, mas com muita sofisticação;
- ▶ Pedraria e aplicações florais. Esse é o melhor recurso para quem busca uma peça bem glamorosa



A Estilista Etel Moura, entre as filhas Talita e Deise Estevão que comandam a loja

“Nós trabalhamos com a criação da peça, a cliente tem a oportunidade de alugar um vestido que nunca foi usado, do jeito que ela sempre sonhou”

Etel Moura - Aluguel de Vestidos de Festas

Avenida Resplendor, 156, loja 02.

Praia de Itapoã – Vila Velha

 etelmouraalugueldevestidosdefestas

 @etel.moura

Tel: 27 3072-7227 / 27 99508-1799

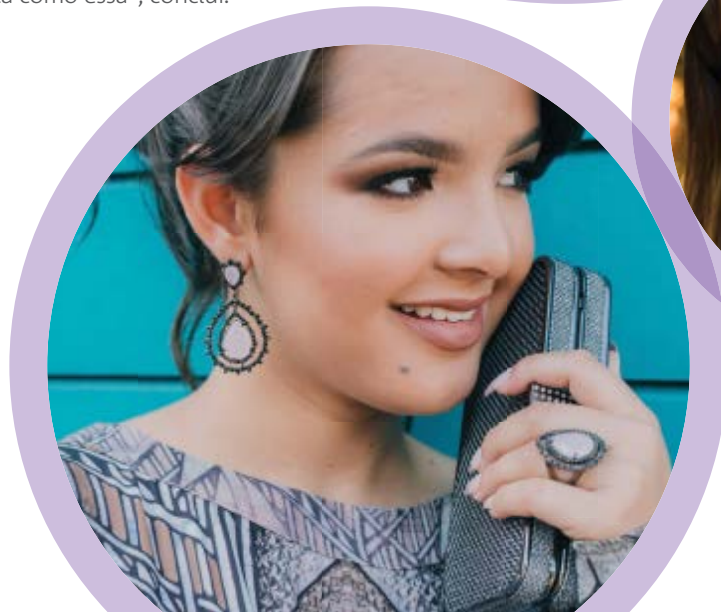


Invista nos acessórios: a escolha certa faz toda a diferença em uma produção

As festas de fim de ano são a época perfeita para escolher os acessórios para compor o look e deixar o visual pra lá de elegante. “Como esse tipo de ocasião costuma ser um pouco mais formal, as semijoias são peças ideais para o evento”, afirma a empresária Daniele Garcia, proprietária da Balangandã, loja multimarcas de acessórios que possui produtos desde bolsas e relógios, até peças de luxo confeccionadas por alguns dos mais renomados designers do Brasil, como é o caso da marca Letícia Sarabia.

Daniele afirma que os maxi brincos estão com tudo e são boas opções para curtir o Natal com a família ou a virada de ano com os amigos. “As peças da designer Letícia Sarabia são sofisticadas. Todas as bases são hipoalérgicas, banhadas a ouro e utilizando cristais produzidos na República Tcheca, ou seja, acessórios de qualidade, capazes de valorizar e transformar a produção”, afirma.

Com um mix de produtos que preza a qualidade e o bom gosto, a Balangandã leva para o público feminino o há que mais elegante e delicado em semijoias. “Nossas peças são praticamente uma obra de arte. São folheadas a ouro, ródio e cravejadas com zircônia, o que garante um acabamento perfeito e um visual atraente, muito parecido com uma joia tradicional, custando entre 5% e 10% do valor de uma peça como essa”, conclui.



Av Champagnat, 332, loja 09,
Praia da Costa, Vela Velha
Redes sociais: @usebalanganda
Telefone: 3340-6494
 27 99921-4710



Produtos naturais e vida saudável

Alimentação com produtos artesanais, naturais e caseiros, comida saborosa e nutritiva... Quem não deseja isso nos dias de hoje? Porém, esses alimentos não são tão acessíveis ao consumidor que costuma fazer suas compras em um supermercado convencional.

Foi com a ideia de aproximar esses produtos das famílias capixabas que o empresário Ricardo Pezzotti criou a Pé na Roça. A empresa oferece mais de 500 produtos saudáveis, artesanais, caseiros e uma linha de produtos 100% capixaba. “A ideia de criar a empresa surgiu de uma experiência pessoal. Perdi mais de 30 kg e consegui manter uma vida mais saudável trocando os produtos industrializados por uma alimentação caseira, artesanal e natural”, explicou.

Mas a empresa não faz apenas a venda dos produtos. A Pé na Roça

também visita os produtores para conhecer a produção, o local e principalmente fazer o registro de cada história. A melhor parte é a degustação, mas não para por aí. “Fazemos a coleta, o transporte e a entrega em toda a Grande Vitória, na residência do consumidor. Além dos produtos, o delivery conta com 30 opções de pratos, com destaque para Santa Teresa, que recentemente foi eleita a capital gastronômica da cozinha Italiana. Muitas pessoas ficam encantadas com algumas iguarias produzidas na região serrana, mas não têm acesso a esses produtos com frequência. A Pé na Roça faz essa aproximação entre o produtor e o consumidor”, acrescenta.

Entre os produtos, destaque para os queijos artesanais (Clube do Queijo Capixaba); espumantes, como o primeiro espumante de jabuticaba produzido no mundo

(Casa do Espumante); pratos prontos da cozinha italiana da linha “Aqueça e Sirva”; doces; biscoitos, copa e etc. Outro diferencial é a realização de eventos, como café colonial e receptivos com mesa de sustentação. “Além de valorizar o que é produzido na nossa terra, reunimos verdadeiras delícias, produzidas de forma totalmente natural e artesanal”, finalizou.

Entre as opções oferecidas pela Pé na Roça estão cestas personalizadas, ideais para presentear ou para levar a um encontro com amigos:

- ▶ Cesta Prime;
- ▶ Cesta Cia do Vinho;
- ▶ Cesta de queijos artesanais;
- ▶ Cesta café colonial, entre outras.

“Fazemos a coleta, o transporte e a entrega em toda a Grande Vitória, na residência do consumidor”.



 penarocaes
 @penarocaes
www.penarocaes.com
Tel: 27 99715-7798



ELEITA A MELHOR HAMBURGUERIA DO ES

13º PRÊMIO
GOURMET VIP

📞 DELIVERY - 27 3137-2604 (Consultar localidades)

🌐 melthamburgueria.com.br | [f /melthamburgueriagourmet](https://www.facebook.com/melthamburgueriagourmet) | [📷 meltburger](https://www.instagram.com/meltburger) | [👤 meltburger](https://www.snapchat.com/add/meltburger)

📍 Rua Affonso Cláudio, 259, Praia do Canto, Vitória | Funcionamento: Terça à Domingo (18:00 às 23:00)

Melt
HAMBURGUERIA GOURMET



Risoto de Rabada



Salada Caprese



Biscoito Holandês

Do tradicional ao inusitado, risotos de dar água na boca

O risoto é sem dúvida um dos pratos mais democráticos e apreciados da gastronomia. De origem italiana, ele caiu no gosto do brasileiro e conta com ingredientes variados.

A escolha dos grãos e o modo de preparo são pontos importantes a serem observados para um bom risoto. Com 13 opções diferentes do prato, o Empório Auguri, em Jardim Camburi, apostou em receitas

tradicionais e outras mais inusitadas para agradar a todos os paladares.

Entre os destaques do cardápio estão o de Grana Padano com Short Rack de Cordeiro, e o de Camarão. Já na lista dos mais diferentes estão o de Rabada com Agrião e Ovo Frito, e o de Brie e Pera com Tornedor de Filet Mignon.

Às segundas-feiras, o restaurante conta com um festival de risotos, com opções por R\$ 32,90. “O risoto é o nosso carro-chefe e o prato mais pedido do cardápio. Para acompanhá-lo, temos uma variada carta de vinhos e cervejas artesanais”, explicou o empresário Giancarlo Costa.

O Empório Auguri também investe nas noites temáticas e com música ao vivo. A terça-feira é do Festival de Massas, com opções a R\$ 29,90 e uma taça de vinho de cortesia. Às quartas, o rodízio de petiscos conta com deliciosos bolinhos, frios, carpaccio, croquetes e panelinhas.

Já no sábado o cardápio ganha mais um prato especial: a feijoada.

O restaurante abre para almoço (finais de semana) e jantar (somente durante a semana). Na delicatessen, os clientes podem se deliciar com opções diferenciadas, como o autêntico wafel holandês e as pipocas gourmet nos sabores castanha de caju, castanha do Pará, nutella, leite ninho, chocolate com nozes, churros e cookie oreo.



Empório Auguri

Rua Alípio da Costa e Silva, 39

Jardim Camburi – Vitória

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

 [@emporioauguri](https://www.instagram.com/emporioauguri)

Tel: 27 2142-0300



Musseline de Batata Baroa



Preocupação com a saúde faz mercado de alimentação saudável crescer

Quando se fala em alimentação saudável, o Brasil está entre os países que se destacam nesse ramo. Somos o quinto maior mercado de alimentos e bebidas saudáveis, com volume de vendas de U\$ 27,5 bilhões em 2015, segundo levantamento da Eromonitor, agência americana de pesquisa.

Foi de olho nesse mercado que Juliana Cazelli resolveu investir e abrir a Naturau2GO, uma empresa de delivery voltada para um público que quer se alimentar bem. Há seis anos trabalhando com esse nicho, a empresária prepara pratos que vão

desde uma simples saladinha ou hambúrgueres, até refeições mais elaboradas, como risotos e carnes recheadas. “Vimos que a busca por um estilo de vida saudável é a bola da vez. Todos os nossos pratos são preparados com baixo teor de sódio. Como algumas pessoas têm intolerância à lactose e ao glúten, preparamos tudo conforme o cliente deseja e precisa”, afirma.

Além das entregas, a empresária trabalha com o serviço de buffet para eventos. “Agora não é mais desculpa as pessoas ficarem resistentes em reunir amigos para os encontros sociais com o discurso

de sair da dieta. Nós temos um cardápio especial para festas, com bolos, docinhos, minicrepíocas, minisaladas, e outros itens”, finaliza.

Natural
— 2GO —
Alimentação Saudável

f naturau2go

@naturau2go

Tel: 27 99955-2157 / 3059-6016



Make: Ana Paula Guzzo
@byanapaulaguzzo

“Como algumas pessoas têm intolerância à lactose e ao glúten, preparamos tudo conforme o cliente deseja e precisa”

***ISSO É MAIS QUE MÚSICA.
É MIX!***



mixfmvitoria

Inverno Vip reúne grupo seleta durante três dias em Pedra Azul

Um final de semana para celebrar a estação mais fria do ano em um dos grandes cartões postais do Estado: Pedra Azul. O Inverno Vip 2016 reuniu 54 casais para três dias de experiências incríveis na Pousada Eco da Floresta, que incluíram programação exclusiva e momentos pra lá de especiais.

O grupo seleta foi escolhido a dedo pela organização do evento. Segundo o diretor do Welcome Group, Hugo Rodrigues, os convidados fazem parte de uma grande família. “O nosso objetivo é celebrar com os nossos amigos e parceiros, e gerar negócios entre eles. Acreditamos muito no sucesso dessa união entre todos”, comentou.

O evento começou alguns dias antes, quando os convidados receberam seus passaportes, que imitavam a versão original do documento. Tudo foi preparado pela Art em Papel, que também assinou a papelaria personalizada de todo o Inverno Vip 2016.

Com produção de Dan Bianquim, o Inverno Vip 2016 contou com

várias atrações durante os dias de descanso em Pedra Azul.

Logo na chegada à pousada, um receptivo da empresa Pé na Roça apresentava as delícias produzidas na região serrana, entre queijos, biscoitos, licores e geleias. No quarto, todos receberam uma carta de boas vindas, com uma caixa personalizada com doces, assinada pela empresa Flávia Doces. Em seguida, o jantar foi servido e os convidados puderam aproveitar o resto da noite em um pub montado especialmente para o evento. O menu ficou por conta da Point da Esfiha e da Vila Fruit, e o som foi comandado por Rodrigo Balla e DJ Leo Conde.

Foto: Cláudio Salvatão



Fotos: David Dantas

Inverno
Vip



Rodrigo Balla



Dj Léo Conde



Bruno Couto e Viviane Anselme



Elayne Borel, Dam Bianquim e Hugo Rodrigues



Thama Boldrini e Eduardo Galveas



Francisco de Assis e Cláudia Brunow



Giovana Dias e Beth Pezzotti

No segundo dia de evento foi marcado por uma programação variada, os convidados puderam fazer passeios de helicóptero nas proximidades da Pedra Azul. As mulheres aproveitaram o dia de beleza, com direito a serviço de cabelo e maquiagem da Look Hair e Glacy Sassi, com make exclusiva da Marca Índice e ainda puderam relaxar no Spa Luciana Ambrosini. Para fechar a tarde, a equipe do Pé na Roça preparou um delicioso café colonial exclusivo para os participantes.

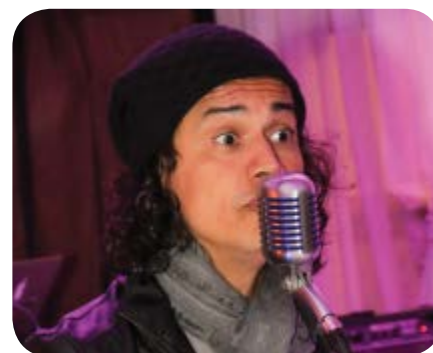
Depois de um delicioso jantar italiano, os convidados se divertiram no pub com o show de Claudio Bocca e uma apresentação do DJ Rico Garcia.



Luciana e Sandro
responsáveis pelo Spa



Dj Rico Garcia



Claudio Bocca



Durante o Inverno Vip, os convidados puderam curtir toda a estrutura da pousada, que contou com decoração especial da Dona Decor e iluminação cênica da Neoiluminação. As almofadas e flâmulas com as logos dos parceiros foram produzidas pela Nuvem Sublimação e deram um toque de aconchego aos ambientes.



Alacir Ceccato, Ludgero Ceccato e Elayne Borel



Thanguy e Patricia Friço



Maria da Penha e Miguel Tres



Diego e Márcia Receputi



Ana Margarida e Darcio Schimit



Jordélio e Adriano



Paulo Boechat com sua esposa Verônica e filhas

Encerramento com chave de ouro: feijoada Casa Rio e muito samba

O último dia de Inverno Vip foi de muita animação, com direito a samba da melhor qualidade.

O Casa Rio Botequim ofereceu uma deliciosa feijoada aos convidados, que degustaram a iguaria ao redor da piscina, ao som do grupo de pagode Sambah e do DJ Rico Garcia. O casal Andréia e Olyntho Pereira, que comandam o bar de Itaparica, fizeram questão de organizar pessoalmente a feijoada para reproduzir aos convidados o mesmo clima de animação que contagia os clientes do Casa Rio todos os sábados.

Um dos pontos altos do encerramento foram as apresentações do cantor Tunico da Vila, filho do cantor Martinho da Vila que cantou junto com Thiago Brito e da bateria da escola de samba Mocidade Unida da Glória (MUG).



Andréia e Olyntho





Enquanto os adultos curtiram as atrações dos três dias de evento, os pequenos participaram de uma recreação, com cineminha e brincadeiras organizadas pela equipe da Ponto Kids.

Tudo foi registrado de perto pela equipe da fotógrafa Camilla Baptistin, que fez a cobertura completa dos três dias, inclusive com fotos ao vivo.



Equip Ponto Kids



Grupo Sambah



Thiago Brito e Tunico da Villa





Milena Comério, Mirela Comério e Christian Simão



Fernanda Caputo, Suzana Lobato,
Elayne Borel, Karla Rizzato e Daniela Câmara



Sebastião e Miriã Receputi



Léo Guarçoni e Cristiane Neves



André e Daniele Garcia



“ A vida é feita de simples momentos inesquecíveis
que podem ser revividos ao fechar os olhos”

Ana Carolina (Cantora)



Elayne Borel e
Hugo Rodrigues



Uma festa e mil motivos para comemorar

Foi ao lado de parceiros e amigos que a diretora da revista Welcome Planet, Elayne Borel, comemorou o seu aniversário no dia 06 de outubro.

A festa foi organizada pelas diretoras da Assertiva Comunicação Estratégica, Andressa Santesi e Débora Herzog, que escolheram o Spirito Jazz, na Praia do Canto, para a comemoração.

O bolo dourado, com recheio de brigadeiro, leite ninho e palha italiana, assinado por Albinha Bolos, foi uma atração à parte. Já o scrapp personalizado ficou por conta de Tati Lorencette. A Dona Décor deu um charme ao mezanino, com o uso de abajures nas mesas dos convidados. Para a área do bolo, ela apostou em uma mesa espelhada dourada, que também recebeu iluminação especial da Neo Iluminação.

“Eu não poderia ter comemorado melhor o meu aniversário. Quero agradecer a todos os envolvidos, que não pouparam esforços para me agradar com essa surpresa maravilhosa”, destacou.



Samara Kröhling, Diego Grippa,
Elayne Borel e Andressa Santini



Giuliana Pavan, Elayne Borel
e Saulo Malbar



Fernanda Ceccato, Lícia Tovar, Márcia Janz,
Aline Rangel e Naita Borges



Scheilla Melo e Carone



Naita Borges, Elayne Borel e
Phill Fernandes



Slin Ribeiro, Patrick, Elayne Borel, Juliana
Kroebe, Cirliane, Whagner Torezani



Cátia Leonel, Dalton Leonel, Valentina Leonel, Danilo Leonel e Danielle Leonel

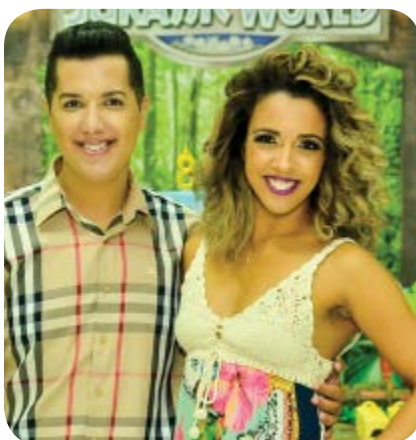
Valentina Leonel Mariani comemora oito anos com festa "Jurassic World"

Cercada por florestas e dinossauros, a pequena Valentina Leonel Mariani comemorou seus oito anos com uma festa animada no cerimonial Lollypop, em Vitória. A escolha do tema partiu da própria aniversariante, que desde os três anos de idade diz que será paleontóloga. Os pais, Danielle Leonel e Rodrigo Mariani, fizeram questão de apostar no sonho da pequena e organizaram a festa com a temática "Jurassic World".

Valentina usou um vestido da marca italiana Moschino, presente do tio Danilo Leonel. A beleza ficou por conta do coiffeur Dudu Garcia e do maquiador Wallace Conde.

Além dos amigos, Valentina comemorou a nova idade ao lado da irmã, Luiza Mariani, e dos avós Cátia e Dalton Leonel.

Também marcaram presença na festa Ângela Gomes, Giovanni Albino, Marlon Vianna, Elayne Borel, Beth Caetano, Gabriel Gomes e Bianca Coutinho.



Danilo e Danielle Leonel



Luíza Mariani, Rodrigo Mariani, Danielle Leonel e Valentina Leonel



Ângela Gomes, Danilo Leonel e Lucienne Barreto



Bianca Coutinho, Ângela Gomes e Beth Caetano

Mask party para festejar os 5 anos de Lu Lima no Circulando

A Apresentadora Lu Lima comemorou seus cinco anos à frente do programa Circulando, da TV Tribuna/SBT, em uma festa de máscaras cheia de surpresas e inovações no cerimonial Prime Hall, na Praia de Camburi.

A noite começou ao som da voz de Claudio Bocca com piano e baixo acústico e a pista seguiu com os DJs Bero, Luciano Valença e Emerson Vaz, além do lançamento do projeto Mask Minds, que surpreendeu os convidados com um show de DJs mascarados em uma performance repleta de mistérios, efeitos tecnológicos e boa música. Os personagens interativos da Camarero Vix e o totem com a câmera 360 da Xfoto também divertiram os convidados.

A parede de 20 metros de vídeo mapping envolvia os convidados em um cenário luxuoso de filme, integrando com bolo, assinado pela cake designer Juliana Marculano, rodeado por uma mesa de led recheada de doces da Finesse pâtisserie. Todo o projeto audiovisual foi assinado por Jeferson Neves, da One Nice Experience, com decoração exclusiva criada por Cássio e Monica Domingues.

“A festa foi cheia de magia, surpresas, interação e efeitos tecnológicos. Como o programa Circulando sempre mostra novidades e tendências do mercado de eventos do Estado, nossa festa virou referência em ousadia e inovações para surpreender os convidados”, destaca a apresentadora.

Os convidados entraram mesmo no clima da “Mask Party” e capricharam nos adereços. A escolha das máscaras premiadas ficou por conta da consultora de etiqueta Claudia Matarazzo, que veio de São Paulo especialmente para prestigiar o evento, produzido pela cerimonialista Roberta Lacerda.



Marcel Carone com Lu Lima e a filha Laís Lima

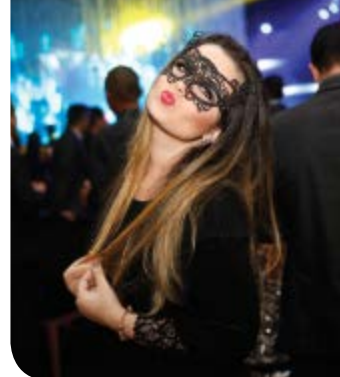




Melissa Carone, Moema Calhau, Lu Lima, Sandra e Idalécio Carone



O cantor Claudio Bocca entre os músicos Hugo Maciel e Guga



Juliana Marculano



Lu Lima com o estilista Flavio Rafalski, que criou seu vestido exclusivo



Ricardo Uchôa, Ana Keley, João Luiz Caser, Elieth Roveta, Liliijane Malmann e George Bitti



Mariel Trigo, Gilmar Coelho, Jaqueline Bueno e Marina Silva



O casal Aparecida Zamprogno e João Carlos Pedrosa com Váleria e Geraldo Schuller



Cassio e Monica Domingues ao lado de Claudia Matarazzo e Dam Bianquim



Lu Lima fez surpresa para a aniversariante Fernanda Ceccato junto com marido Fabbio Pereira e os pais Alacir e Ludgero Ceccato



Cesar Saade



Joanir Smarçaro com a filha Julia



Neiva Buaiz com a filha Germana



Quem também comemorou nova idade na festa foi Marlete Borges com a filha Naita



Allenkelly Fernandes e Jonatas Gomes



Emerson Anuniação e Vanderlei Oliveira



Roberta Lacerda e Rachel Pires

4.0 de Gabriel Gomes

O jornalista Gabriel Gomes comemorou seu aniversário de 40 anos em grande estilo. O rapaz armou uma mega festa para 100 convidados no Buffet Infantil Cata Vento, na Praia de Coqueiral, em Vila Velha. O agito, com a temática anos 80 e 90, foi à fantasia e os convidados abusaram nas produções. Dois shows animaram a noite: Cláudio Bocca e banda, e Graciella D' Ferraz. A pista foi comandada pelo DJ Marcão Soares. A decoração, linda e criativa, ficou por conta da Algodão Doce e o painel foi assinado pela Vitória Sublimação.



Gabriel Gomes e
Monick Barbosa



Claudio Bocca e banda ladeam o
aniversariante Gabriel Gomes



Jaqueline Sathler foi
a responsável pelo
registro fotográfico
do evento



Gabriel Gomes e Cintia Guedes



Cirliani - Gabriel Gomes e
Whagner Torezani



Joy Dias da JD Placas e Gabriel Gomes



Hugo Migliorini, Gabriel Gomes
e Juliana Morgado



Gabriel Gomes e
Graciella D' Ferraz



Gente Bonita é inaugurado com agito no Triângulo de Vila Velha



A região mais badalada de Vila Velha acaba de ganhar um bar que promete ser destino certo para quem quer se divertir. O Gente Bonita abriu suas portas com um cardápio especial e muita animação.

Um dos destaques do novo bar é a música diversificada, que vai de deep house até o sertanejo, passando pelo pop rock e pelo samba rock. No cardápio, delícias da gastronomia, como Gorjão de Peixe e Kiebre.

“O Gente Bonita tem a proposta de ser um ponto de encontro entre amigos. A qualidade dos serviços será nosso diferencial”.

Segundo o empresário Gilmar Klein, mais de 600 pessoas passaram pelo local no dia da inauguração. Todos foram recebidos com um Welcome Drink. “O Gente Bonita tem a proposta de ser um ponto de encontro entre amigos. A qualidade dos serviços será nosso diferencial. Prezamos o atendimento, a boa música, o espaço agradável, a bebida sempre gelada e a comida saborosa”, comentou.

Gente Bonita

Rua Deolindo Perim, 79 - Itapoã - Vila Velha

 gentebonita

 @bar.gentebonita

Tel: 27 99633-4082



Aniversários e comemorações com delícias de boteco

Não há quem resista a uma comemoração com amigos com direito a pratos típicos de boteco, boa música e cerveja gelada. Quando tudo isso acontece em um ambiente aconchegante e agradável, o sucesso é certo.

Uma ótima opção para quem busca um espaço para organizar um evento, comemorar o aniversário ou fazer aquela festa de fim de ano é o Casa Rio Botequim, em Itaparica.

Localizado no “Triângulo de Vila Velha”, o endereço mais boêmio da cidade, o bar conta com um mezanino disponível para reservas. “Nós investimos nesse espaço para garantir conforto para quem quer reunir amigos ou clientes para um evento especial”, explicou a empresária Andréia do Nascimento Pereira.

Entre as delícias gastronômicas nos almoços aos domingos, destaque para os pratos típicos de boteco, como rabada, costela na cerveja, moela, frango com quiabo e tutu de feijão.

Já aos sábados, a tradicional feijoada reúne gente bonita e animada ao som do melhor do samba. “O nosso sábado já virou destino certo para quem quer se divertir”, completou o empresário Olyntho Carmo Pereira.

Uma novidade da Casa Rio Botequim é o serviço delivery de feijoada: o cliente organiza o seu evento onde preferir e a feijoada já chega prontinha. A proposta foi lançada no Inverno Vip 2016 e foi um sucesso entre os participantes. “A ideia surgiu para facilitar a vida

de quem quer fazer um evento, mas não quer se preocupar com a comida”, completou Andréia.



Rua Deolindo Perim, 79
Itapuã - Vila Velha-ES
Tels.: (27) 3208-2663 / 3208-2664

Almoço

Segunda à sexta, das 11 às 14h30, com atendimento também à delivery.
Contatos: 3534-7040

Bar

Quarta à sexta (a partir das 17 horas); sábado (a partir das 12 horas) e domingo (a partir das 12 horas) com a transmissão dos jogos do brasileiro.

Site: www.casariobotequim.com.br

Atendimento pelo iFood

 Casa Rio Botequim



somos assim #vcsempre



(Exceto feriados)

CURTA SEU PRESTÍGIO

Pega sugestões participantes e aproveite o desconto!

Somos assim #vcsempre

"Presente por tempo limitado"



ACESSE E CONHEÇA:

www.spetacollo.com.br



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



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



[/spetacollobotequim/](https://www.instagram.com/spetacollobotequim/)



Hellen Rocha, Hellen Farizel, Norma Farizel e Potira Manhães

"Sabor Único" inaugura em Vila Velha

Vila Velha ganhou um point de delícias. A chef Norma Farizel e os filhos Eduardo e Hellen inauguraram a cafeteria pâtisserie 'Sabor Único' na movimentada avenida Hugo Musso, em Itapoã. Inspirado nas cafeterias e docerias francesas, o espaço serve doces, bolos e salgados, além de contar com um variado cardápio de bebidas quentes e geladas, principalmente com café. Vida longa a esse novo negócio!

Sucesso na internet

A foto das gêmeas Ester e Elisa com a mamãe Sinária Ribeiro Anastácio caiu no gosto dos usuários das redes sociais. O click do fotógrafo Vicentini teve mais de 322 mil curtidas, 105 mil compartilhamentos e 8,6 milhões de visualizações. O profissional é reconhecido como um dos principais especialistas em ensaio newborn no Estado.



Foto da filmagem que viralizou na fanpage



Paulo Gonçalves, da Espírito Cacau, posou ao lado do chef carioca Danton Rangel em evento gastronômico realizado recentemente em Londrina, no Paraná, onde o empresário cedeu o seu chocolate 100% capixaba e saudável para a preparação de uma receita de Tiramisú.

Noite exclusiva ao som da dupla César Menotti e Fabiano na Serra

A dupla César Menotti e Fabiano fez uma apresentação inédita em novembro no Steffen Centro de Eventos, na Serra, com repertório repleto de sucessos e até homenagem ao cantor Cristiano Araújo. A trilha sonora foi acompanhada de buffet exclusivo da casa, assinado pelas chefs Yane Vicente e Vânia Galvão. Por lá, muita gente bacana.



Fabbio Pereira entre Cezar Menotti e Fabiano



circuito

No You Tube

Juliany Tomasi está a mil com os preparativos do seu canal do You Tube. A bela vai contar um pouco do seu dia a dia em vídeos estilo Reality. O canal está em fase de construção e as gravações estão sendo feitas. Juliany que cursa DIRETO confessou para coluna do grande desafio que é estar de frente para câmera, mas admitiu estar se divertindo com tudo.



Luiz Fernando, Tito Dias, Maycon Salvador e Pedro Paulo Moyses

Pub sertanejo em clima de velho oeste

Os empresários Pedro Paulo Moyses, Luiz Fernando de Souza Neto, Maycon Salvador e Tito Dias Kalinka inauguraram na Praia do Canto o primeiro espaço temático estilo country de Vitória: o 'Wanted Pub'. A decoração do espaço surpreendeu os convidados, que viram desde cela de cavalo até cabeças de boi, quadros temáticos, grades e outros elementos característicos do western americano.

Agito na Casa Cor

A farmacêutica e empresária Raigna Vasconcelos e o arquiteto Sérgio Caus movimentaram a Casa Cor ES 2016 com o "Terça no Loft". A cada semana, um profissional renomado era convidado para comandar um workshop no Loft Contemporâneo desenvolvido pelo arquiteto.



Sergio Caus e Raigna Vasconcelos

Comemoração

A beauty artist Renata Machado comemorou no último mês os seis anos de seu atelier. Renata, que já se aperfeiçoou em cidades como NY e Londres, dedica-se a tornar ainda mais especiais momentos importantes na vida das capixabas.

Itala Monti e Solana Marianelli em noite solidária e de lançamento da nova coleção de joias da designer capixaba Emar Batalha.





Saúde



Vida



Frota e
automotivo



Previdência



Portátil

Muitos
outros



(27) 3204.4475
99944.2015

 www.semprevidacorretora.com.br

 SempreVidacorretora

 contato@semprevidacorretora.com.br

 Rua José Resende Filho, 303 - 3º andar - Divino Espírito Santo - Vila Velha-ES - 29.040-730



Alessandra Carvalho e Geovana Pereira
em tarde de lançamento de dermocosméticos na Dermage Vila Velha

A jovem arquiteta Marcela Gabetto, que assinou o pub desta edição da Casa Cor, ladeada por Rita Garajau e por sua mãe, Celise Gabetto, durante recente jantar realizado no restaurante Preferito da mostra.



Rita Garajau, Marcela Gabetto e Celise Gabetto



Os sócios do Spirito Jazz Thiago Bossois e Gustavo Grilo acompanhados do humorista Rafael Cortez, que foi o primeiro a se apresentar no projeto Spirito Comedy.

O TOYOTA DOS SEUS SONHOS ESPERA POR VOCÊ NA KURUMA.



**Imagem ilustrativa da versão Altis.

COROLLA 2017

ETIOS

PLATINUM 2017

**SISTEMA MULTIMÍDIA
TOYOTA PLAY**
SISTEMA MULTIMÍDIA
COM ÁUDIO, TV DIGITAL,
DVD, GPS, CÂMERA
DE RE E BLUETOOTH®



**SENSORES DE
ESTACIONAMENTO**
FACILIDADE E SEGURANÇA
AO ESTACIONAR



START BUTTON:**
ACIONAMENTO DO MOTOR
AO TOQUE DE UM BOTÃO



SMART ENTRY:**
DESTRANQUE AUTOMÁTICO
DE PORTAS E PORTA-MALAS COM
A APROXIMAÇÃO DA CHAVE



SISTEMA MULTIMÍDIA:**
COM TELA DE 6,1", TV DIGITAL, DVD
PLAYER E SISTEMA DE NAVEGAÇÃO
(GPS)



VENHA CONHECER E FAÇA UM TEST-DRIVE.

KURUMA
Venha sentir a diferença.
www.kurumaveiculos.com.br

Vitória 27 2125-2125 • Vila Velha 27 2125-2222
Serra 27 2125-5400 • Cariacica 27 2125-4900



TOYOTA

**Disponível apenas para as versões Altis. O Etios Hatch 1.5 Automático, abastecido com gasolina, percorre 11,9km/l na cidade e 13,2km/l na estrada e, com etanol, 8,1km/l na cidade e 9,2km/l na estrada. O Etios Sedã 1.5 Automático, abastecido com gasolina, percorre 12,2km/l na cidade e 14,9km/l na estrada e, com etanol, 8,4km/l na cidade e 10,4km/l na estrada. O Corolla 2.0 Automático, abastecido com gasolina, percorre 10,6km/l na cidade e 12,6km/l na estrada e, com etanol, 7,2km/l na cidade e 8,8km/l na estrada. Acabamento interno com partes em revestimento de couro e partes com revestimento de material sintético disponível para as versões Altis e XEi: bancos e detalhes do freio de estacionamento, volante e manopla de transmissão. Nos bancos, as partes de material sintético derivado de PVC incluem laterais e parte posterior dos bancos dianteiros, laterais dos bancos traseiros, e laterais e parte posterior dos apoios de cabeça dianteiros e traseiros. Valores de referência medidos em laboratório, dependem das condições de trânsito, combustível e hábitos do motorista. Veículo participante do PBEV - Programa Brasileiro de Etiquetagem Veicular do INMETRO. Consulte: www.inmetro.com.br. A Toyota oferece 3 anos de garantia de fábrica, sem limite de quilometragem para uso particular e, para uso comercial, 3 anos de garantia de fábrica ou 100.000 km, prevalecendo o que ocorrer primeiro. Consulte o livrete de garantia ou www.toyota.com.br para mais informações. As ofertas deste anúncio não abrangem os veículos adquiridos em Vendas Diretas com isenção de impostos. Essa promoção/benefícios não é cumulativa com outras promoções vigentes.

PEDESTRE, DÊ O SINAL PARA SUA VIDA.

GRUPO
AGUIABRANCA



RESULTADOS PRECISOS: eles podem salvar vidas.

Nosso Laboratório de Anatomia Patológica agora faz parte do seleto grupo de Excelência em Saúde no estado do Espírito Santo*. Esse resultado é fruto de muito esforço na busca constante pela perfeição.

Em 2017 vamos em busca de novas conquistas. Ven com a gente!

Biópsia

Citologia

Citologia em meio líquido

Preventivo

Punção

Imunohistoquímica

Biologia molecular

Congelação

SEUS EXAMES EM BOAS MÃOS.

Drº João Vinicius Cremasco Fraga - CRM 9436

Drª Isabela Ridolfi Castro Fraga - CRM 8588

Drª Jane Sant'Anna Castello - CRM 3742

Drª Karla Leite de Oliveira - CRM 8922

Drª Camila Cerqueira Andrade - CRM 12904

Responsável Técnico
João Vinicius Cremasco Fraga
CRM-ES 9436 | RQE 7137

www.LABORATORIOCREMASCO.com.br



(27) 3336-1147 (27) 99639-1147 | 99615-1147

CARIACICA . SERRA . VILA VELHA . VITÓRIA

#PaixãoPeloQueFaz



*Prêmio Excelência em Saúde 2016. Categoria Laboratório de Anatomia Patológica. 2º Lugar. 28,22% dos votos.

