



WelcomePlanet

Edição 36 | ano 10



Cardiosports: Tecnologia para saúde de toda a família

Esporte

Atleta se destaca
no Hipismo Rural

Saúde

Quer ter uma vida
mais saudável em
2017? Saiba como!

Estética

Os melhores
tratamentos para o
cabelo pós-verão

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



Ajustando as velas

Os poucos meses de 2017 já avisam que o ano será de muitos desafios. Na economia, política, saúde, segurança, educação... Não faltam demandas urgentes e os recursos seguem escassos. A máxima "fazer muito com pouco" nunca foi tão importante.

Diante do problema, muitos lamentam, outros ficam sem reação. E há quem arregace as mangas para fazer diferente.

Desconhecido que é, o novo nos faz enxergar novos horizontes. Mudam-se os ventos, ajustam-se as velas. Mas o ajuste demanda energia e tempo. Nem sempre se acerta de imediato. Muitas vezes é preciso reparar algum dano e realinhar as velas. E é nesse balançar das ondas que promovemos mudanças consistentes e necessárias. Os ventos seguem fortes, mas conseguimos direcionar o barco para onde queremos ir.

A nova edição da Welcome Planet, a primeira do ano, te convida a ajustar as velas do seu barco. Fazer diferente, sair da zona de conforto, mudar as metas. Na nossa reportagem de capa trazemos uma novidade: o Cardiosports, um espaço

totalmente pensado na saúde e na qualidade de vida de quem pratica exercícios físicos.

De olho na busca das pessoas por uma vida mais saudável, buscamos as melhores dicas de profissionais que atuam no segmento. Em nossas páginas, você confere reportagens sobre alimentação saudável, estética, bem estar, depilação e tratamentos dermatológicos.

Outra matéria de destaque é a de uma jovem que está despontando no cenário nacional em competições de Hipismo Rural. Com seu desempenho, ela é uma das promessas do Estado, com mais de 15 títulos.

E por que não falar de diversão? As noites capixabas ficaram ainda mais animadas com o retorno da Swingers. Com suas festas temáticas, a casa noturna promete fazer o público reviver momentos incríveis.

E mais: a cobertura completa de um dos maiores eventos do Estado. Acompanhamos os dois dias de desfiles do Carnaval Capixaba e você confere tudo o que rolou nos camarotes Vix, ES Hoje e ES Clube.

Boa leitura!

Expediente

Matéria Especial:
Cardiosports com Dr. Heron Bomfim
Fotos: John Abe

Materia Especial:
Swingers
Fotos: Adriano Krause/Ciro Trigo

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. Patrícia Friço
Dr. Fábio Cerutti
Lícia Tovar

Fotografo WelcomePlanet
John Abe

Fotografo Colaborador
Camila Baptistin
Marcel Felipe
Taciano Entringer
Wagner Breciane
Ciro Trigo

Tiragem
3.000 exemplares

Circulação
Espírito Santo
Minas Gerais

Agradecimentos:
RF Assessoria de Comunicação e Eventos
Criar Comunicação
Elo Comunicação
G2 assessoria

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
 **/welcomeplanet**

"...tudo posso naquele que me fortalece"
(Filipenses 4.13)

QUEM LÊ...

A Welcome Planet consegue reunir uma variedade muito interessante de assuntos. Isso faz com que o leitor se identifique e se sinta representado. Como trabalho com moda há muitos anos, gosto de saber o que está acontecendo em nosso Estado e aproveito para acompanhar as novidades de outras áreas, como saúde, educação e beleza. A revista está de parabéns por mais uma edição.

Mary de Sá – estilista



Eu conheci a revista há alguns anos e ela se transformou em leitura obrigatória. Fico de olho nas novas edições e estou muito feliz por comemorar 2017 com a leitura de novas reportagens. É muito bom acompanhar as boas iniciativas dos profissionais do nosso Estado, e de vê-los representados na revista. Aproveito para desejar um ótimo ano a toda à equipe da revista e aos leitores.

Daniela Morais – psicóloga e máster coach

Eu me lembro da Welcome Planet quando ainda era garoto e fico muito grato por ter a oportunidade de ver de perto esse sucesso. Vejo como a revista se consolidou e sei que isso é fruto de muita dedicação e comprometimento da equipe. É uma honra fazer parte dessa história. Cada edição é única e me atualiza das novidades de vários segmentos que atuam no Espírito Santo.

Augusto Leite – Casario



Eu faço parte do grupo de parceiros da revista e fico encantada a cada nova edição. Além de termos um conteúdo de qualidade e que nos aproxima dos leitores, os resultados são potencializados por uma série de ações promovidas pelo grupo, que incluem o relacionamento com o cliente e com o público-alvo. Esse trabalho faz toda a diferença.

Daniele Garcia – Balangandã

SUMÁRIO

22

**Tecnologia e equipe
qualificada para a
sua saúde**



Especial

6 Mais do que recreação, educação infantil é a base do ensino

Papo Sério

8 Reformas políticas e incertezas econômicas

10

COLUNA de LÍCIA

Às mulheres da minha vida!

Moda

12



Swingers: noites temáticas, brincadeiras e muitas atrações

42



Saúde e Bem-estar

14

Clínica Lotusmed inaugura novo espaço na Praia da Costa

15

"Perdi peso e hoje não sinto mais dores"

16

S.O.S saúde: tenha uma pele mais firme e renovada

17

Depilação a laser em homens evita pelos encravados na barba

18

Beleza e bem-estar em domicílio

19

Emagrecimento além de alimentação saudável e exercícios

20

Quando a dor no joelho exige mais atenção?

26

Mamoplastia de aumento e abdominoplastia entre as mais procuradas

27

Clínica SKINMED: A sua beleza é valiosa!

28

Ponto1: Que tal fazer diferente em 2017?

32

Lifting para reduzir flacidez no rosto e pescoço sem cirurgia

33

Cabelo pós-verão: expert indica os melhores tratamentos!

34

Dunamis: mais de 40 serviços para a sua qualidade de vida

36

Cirurgia para reposicionar o maxilar melhora a harmonia na face e corrige imperfeições

Esporte

Atleta capixaba se destaca em competições de Hipismo Rural

38



48

Especial Carnaval Capixaba





Mais do que recreação, educação infantil é a base do ensino



Ao contrário do que muitas pessoas pensam, a educação infantil vai muito além de passar alguns momentos de recreação com as “tias”. A primeira infância é o período mais rico para iniciar a construção do aprendizado, e é nesse momento que a criança forma a base de sentimentos, comportamentos e pensamentos que usará ao longo de sua vida.

Segundo a responsável pela Creche e Pré-Escola Leão Marinho, Manisa Barros Leão Borges, a alfabetização, enquanto culminância da Educação Infantil na Leão Marinho exerce um papel fundamental nesse processo, mas não é só isso. “A educação nessa fase envolve autonomia, independência, autoconfiança, trato com o outro, entre outras coisas.



É preciso criar situações para que as crianças se apropriem desses recursos e se desenvolvam em todos os aspectos”, comentou.

Nesse cenário, a educação infantil especializada é baseada em propostas fundamentadas para ajudar na formação e preparação da criança para a vida. No caso do processo de estimulação na educação infantil e que tem culminância na alfabetização, é nesse momento, durante a educação infantil, que é construída uma base sólida para o Ensino Fundamental, Médio e até Superior. “Nos primeiros anos, a criança aprende a relacionar-se com outras pessoas, experimenta o prazer de aprender e adquire competências necessárias para a sua vida. O modo como ela desenvolve isso faz toda a diferença”, acrescentou.

Outro aspecto importante é considerar a educação infantil

“É importante compreender cada criança individualmente, criando situações e experiências para que ela se desenvolva de forma natural e sadia”

de acordo com a faixa etária, respeitando sempre a infância e o desenvolvimento individual da criança. “É importante compreender cada criança individualmente, criando situações e experiências para que ela se desenvolva de forma natural e sadia”, finalizou.

É de responsabilidade da educação infantil o desenvolvimento integral da criança, seja ele afetivo, social, cognitivo ou psicomotor. Nessa fase os pequenos enfrentam seus primeiros desafios, e é nesse momento que eles podem aprender a transformar as limitações em possibilidades. “A Educação Infantil precisa ser encarada com seriedade. Muitas vezes nós somos pequenos em estrutura física, mas somos nós que apresentamos o mundo às crianças. Essa base é fundamental para determinar quem elas serão no futuro”, finalizou.



Rua Castelo Branco, 882

Praia da Costa – Vila Velha

Tel: 27 3311-8211

www.escolaleaomarinho.blogspot.com.br

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



A lembrança ideal para despertar sorrisos.



atendimento@fotoaovivo.com.br
(27) 9966-2727 | (27) 3026-3003



Reformas políticas e incertezas econômicas: o que esperar de 2017?



"O ano de 2017 mal começou e até o analista mais experiente tem dificuldade de prever o que nos aguarda".

2016 foi um ano de muitos desafios. No campo político, a troca da presidência da República e os desdobramentos da crise política que se instaurou no país com a repercussão das operações de combate à corrupção trouxeram mudanças drásticas e dúvidas sobre o futuro dos brasileiros. Na economia, a crise atingiu seu ápice e deixou milhões de desempregados.

O ano de 2017 mal começou e até o analista mais experiente tem dificuldade de prever o que nos aguarda. Diante de tantas incertezas e mudanças, a legislação sofre alterações. Algumas mais simples, outras mais complexas.

As mudanças mais comuns já foram sentidas pela população: reajuste de salário mínimo, aumento no valor do seguro-desemprego, reajustes em contas... Já outras ainda terão reflexos nos próximos meses e podem gerar impactos de médio e longo prazo, como o saque do FGTS e as Reformas Trabalhista e Previdenciária.

As modificações das leis trabalhistas já foram anunciadas pelo presidente no fim do ano passado, como a redução do salário em 30% sem que haja demissão

e a possibilidade de redução da jornada de trabalho. Na mesma oportunidade foi apresentado um projeto de lei para alteração da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), que prevê formalização de uma jornada de até 220 horas por mês (em caso de meses com cinco semanas) e novas regras para o trabalho em tempo parcial.

Enquanto isso, a aprovação da Reforma da Previdência, considerada prioridade do governo Temer, deve seguir como uma questão polêmica e que divide opiniões. Apesar de gerar impacto negativo para muitas pessoas que estão perto de garantir a tão sonhada aposentadoria, a mudança nas regras é fundamental para que todos tenham a possibilidade de se aposentar.

De forma geral, o que se espera é que o ano seja de mudanças, sim, mas que elas possam representar perspectivas de um futuro de mais oportunidades e benefícios à população.

Fábio Alexandre Faria Cerutti

Advogado – OAB/ES nº 9294

Tel: 27 3062-9900

fcerrutti@ceruttiadvogados.com

www.ceruttiadvogados.com



ABERTO
TODOS os DIAS DAS
18h ÀS 23h30

 **CURTA NOSSA PÁGINA**
FACEBOOK.COM/RETYAHOO

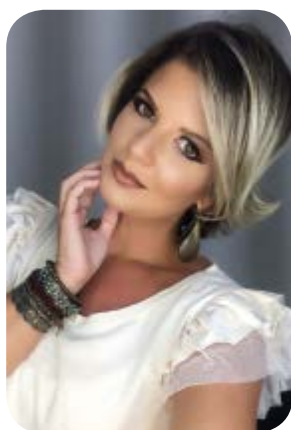
Rua Carlos Delgado Guerra Pinto, 845, **Jardim Camburi** • Vitória, ES • Tel.: 27 3237.2260



Às mulheres da minha vida!

No mês eleito para homenagear as mulheres, nossa coluna traz uma confissão. Quando criança, a brincadeira favorita era liderar uma sala de aula imaginária. Há quem pense que, por isso, não 'exerci a maternidade'. Como professora, senti-me tão genuinamente MÃE que não me preocupei em, de fato, tornar-me uma. E, embora as pessoas especulem minha suposta e egoística infertilidade, nunca questioneei a Deus se sou merecedora desta graça: SER MÃE. Não me permito reclamar ou entristecer-me. Não me sinto menor ou pior.

A vida é feita de escolhas e consequentes concessões e a felicidade não se instala em padrões. Ela consiste em aprender a viver com o que me está reservado. Luto somente pelo que está ao meu alcance. Decisões do Criador não me pertencem.



Esta é minha confissão. Uma decisão. Cheguei aos 40. E escolhi não ser mãe. Não sou maioria. Não sou a única. Não sigo padrões. Coragem, verdade e autoconhecimento. Esse é o 'mix' gerador do meu sorriso.

Desejo a vocês muito mais que um mês ou um 'dia internacionalmente feliz'. Desejo que SEJAM FELIZES! Todos os dias.

Lícia Tovar

 @de_liciatovar

liciatovar@hotmail.com



#DicaDaNutri

Se é pra falar de um composto antioxidante, antienvhecimento, protetor cardíaco, hepático e imunológico, a Coenzima Q10 se encaixa bem no contexto. A CoQ10 é uma substância natural, semelhante à vitamina produzida pelo nosso corpo. Entretanto, após os 30 anos ela diminui drasticamente no organismo. Sendo assim, a correta prescrição deste suplemento pode garantir o fortalecimento do sistema imunológico, melhorar a saúde cardiovascular, prevenir lesões oxidativas pelos radicais livres, proteger a mitocôndria e auxiliar na liberação de energia extra. Fica a dica!

Toda a linha de produtos Vitafor se encontram na Pharmic.

Monique Pereira é Especialista em Nutrição Clínica Funcional, Esportiva e Estética. (CRN 14100790 | @moniquepereuranutri1)

Mimos estéticos no doce conforto do lar

Jaqueline Depiante é Enfermeira – formada pela Universidade Federal do Espírito Santo há mais de 20 anos – e trabalha com ênfase em Estética. Especializou-se em Dermato e une essa gama de conhecimentos para oferecer tratamentos personalizados a suas clientes. “Fisiologia, Farmacologia e Assistência em Saúde me permitem ter uma visão mais ampla, avaliar melhor cada caso e montar a proposta terapêutica.” O melhor de tudo isso? Receber um tratamento estético corporal e/ou facial no conforto da própria casa. Sim! Jaqueline faz atendimento domiciliar. Os tratamentos vão desde a limpeza de pele ao ultrassom microfocado de alta potência, capaz de substituir uma cirurgia plástica de lifting facial, segundo a especialista.

Instagram: @jaquelinedepiante



QUALIDADE PARA TODOS OS TAMANHOS

Placas

Banners

Adesivos leitosos

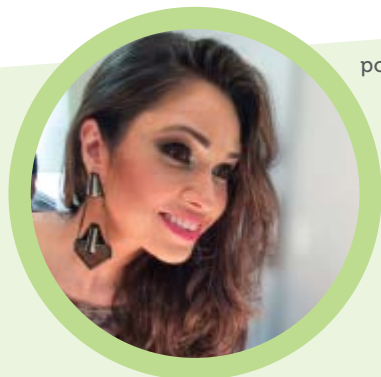
Projetos especiais

Fachada em ACM

Envelopamento de veículos

Personalização de ambientes





por Elayne Borel

Jaqueta Bomber

As jaquetas bomber que chegaram no inverno de 2016, reinam na coleção outono inverno 2017. Com punhos nas mangas e na barra e shape arredondado, elas têm origem nas flying jackets, desenvolvidas para o exército americano na primeira guerra mundial para proteger os pilotos do frio. Inicialmente exclusiva ao guarda-roupa masculino, agora elas farão parte dos looks femininos neste inverno.

A loja Novitá, localizada na Praia da Costa, Vila Velha, da empresária Naita Borges, investiu em diferentes versões da Bomber: lisa, estampada, com paetê, camuflada... Mas a sensação é a Double Face, que pode ser usada dos dois lados, criando composições diferenciadas.

Como a jaqueta é volumosa, todo cuidado é pouco na hora de montar as produções. O ideal é usá-la com uma peça mais justa, como uma skinny ou leggings. Dá também para combiná-la com um short ou saia mais sequinha, e até vestido.

Tel: (27)3062-7448

 @lojanovita

 (27) 98111-7076



Militarismo em alta

Uma tendência fashion que vai voltar com tudo no outono inverno é o militarismo. Seja em versões camufladas ou lisas, o verde militar é democrático, neutro e invernal. A loja multimarcas Vestiaire, localizada na Praia do Canto, apostou em peças na tendência da marca Dimy. As empresárias Lara Quaresma e Francieli Crespo destacam algumas roupas como vestido com print camuflado que mistura tipografia, para tirar o look do óbvio, jaquetas com shapes utilitários e peças com tons de verde em tecidos diferenciados combinadas com detalhes metálicos.

Veludo: o queridinho do inverno

O veludo molhado foi hit nos anos 80 e saiu de cena por algum tempo. Porém, na temporada de inverno 2017 o tecido se consagra como tendência suprema e absoluta da estação, principalmente aquele com efeito molhado e mais brilhoso. A tendência foi a aposta de diversas marcas nesta temporada, que investiram em diferentes tons do veludo. Destaque para o clássico preto, mas também para o rosé, o vermelho, o azul e o verde. A Loja Tendente, em Itapoã, Vila Velha, apostou em peças da tendência, como o conjunto de veludo molhado prateado da marca Charry, já a Empório Life aposta neste retorno triunfal com peças em versões mais leves como vestidos sem cintura marcada, com comprimento mídi, soltinhos e com fendas laterais.

Empório Life e Tendente

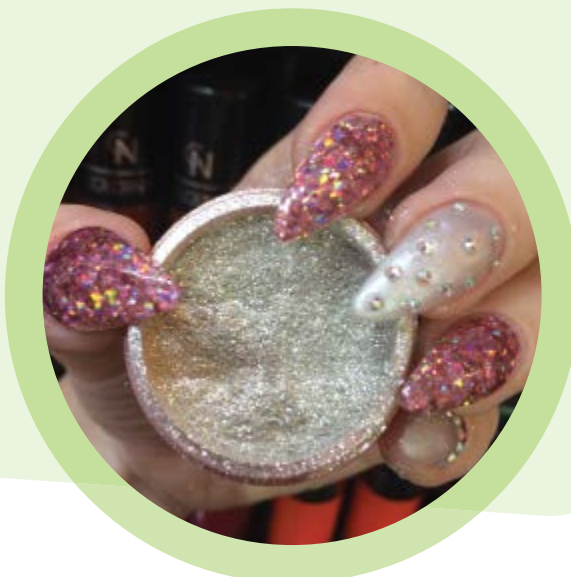


Invasão total

E o veludo também invade bolsas e calçados. O designer gaúcho Jorge Bischoff, por exemplo, sempre antenado no mundo fashion, apostou em diferentes peças em veludo na coleção Outono Inverno 'Cosmopolitn Soul'. Entre os destaques estão as mini bags e os scarpins em diferentes tons de veludo, sem falar nas alpargatas com aplicação de pedras, trazendo mais sofisticação à peça. As novidades já chegaram na franquia da grife em Vitória, na Joaquim Lírio.

Tendência nas unhas

Longe dos desenhos que foram moda no passado, as decorações nas unhas, conhecidas como nail art, se reinventam a cada dia e são febre entre as mulheres. Com o surgimento das unhas de gel, porcelana e fibra, as possibilidades ficaram ainda mais amplas e não faltam novas técnicas, cores, desenhos e texturas. Uma novidade entre as fashionistas é a unha holográfica, que garante um efeito furta cor. Segundo a especialista Vanessa Kröhling, da Unhas Design, essa deve ser uma das grandes apostas para a próxima estação.





Saúde &
Bem-estar



Clínica Lotusmed inaugura novo espaço na Praia da Costa

Um espaço requintado e personalizado ganhou novo endereço na Praia da Costa, em Vila Velha. Depois de 13 anos de experiência, a Dra Roberta Ramos Silveira decidiu apostar em um ambiente especial para a Clínica Lotusmed.

Segundo ela, o novo consultório foi criado para trazer mais conforto e segurança aos pacientes. “O objetivo é oferecer um ambiente e um atendimento mais humanizado

e especializado ao público. O atendimento tem o mais alto padrão de qualidade, focado na medicina integrativa”, explicou.

Além dos tratamentos com Dra Roberta nas áreas de Ortopedia, Acupuntura, Acupuntura Estética e Mobilização de Qi Mental, o espaço conta com as especialidades de Endocrinologia, com o Dr Cláudio Ambrósio, Cirurgia de Joelho, com o Dr Giovanni Grossi e atendimento de Psicologia, com Dra Tainá Barreto.

“O objetivo é oferecer
um ambiente e
um atendimento
mais humanizado e
especializado ao público.
O atendimento tem o
mais alto padrão de
qualidade, focado na
medicina integrativa”.



Dra. Roberta Ramos
Ortopedia - Acupuntura - Qi Mental

CRM 5967 – ES
Clínica Lotusmed
Rua Inácio Higino, 185, sala 218, Ed. Blue
Office, Praia da Costa, Vila Velha – ES
Contato: 27 3071-4413 / 27 98133-1921



“Eu pretendo manter uma vida saudável para sempre. Hoje me sinto melhor e muito mais disposta. Foi inexplicável a diferença que o tratamento fez em mim”

Aline Potratz Gonçalves (53 anos)

“Perdi peso e hoje não sinto mais dores”, diz empresária após tratamento

Muito se fala em emagrecimento e vida saudável, mas poucas são as pessoas que, após perderem peso, conseguem manter os resultados ao longo dos anos. Por isso, mais importante do que emagrecer é entender o motivo pelo qual há um ganho de peso e o que precisa ser feito para evitar o efeito sanfona de uma vez por todas.

“Muita gente acha que mudança de vida é um bicho de sete cabeças. A verdade é que alguns hábitos já são suficientes para ter mais saúde e manter o corpo em dia com a balança com o passar do

tempo”, explicou a franqueada da - Vila Velha, Patrícia Coelho.

Uma dica valiosa é não descuidar dos exercícios físicos e da alimentação. “Isso não significa que é preciso malhar excessivamente e parar de comer de tudo. É necessário encontrar o equilíbrio, comendo alimentos mais saudáveis e fazendo alguma atividade física que dê prazer. Esse é o grande segredo”, acrescentou a educadora física e especialista em psicomotricidade Cibelly Cordeiro.

Foi buscando uma vida mais saudável que a empresária Aline Potratz Gonçalves, de 53 anos, encontrou a Emagrecentro. Ela sofria com o sobrepeso e uma inflamação na canela que dificultava a prática de exercícios físicos. Depois de passar de 79,8 kg para 73,1 kg, ela não sente mais dores e viu sua vida mudar completamente. “Eu pretendo manter uma vida saudável para sempre. Hoje me sinto melhor e muito mais disposta. Foi inexplicável a diferença que o tratamento fez em mim”, destacou.

Situação parecida vive a confeitadeira Rafaela Mello, de 30 anos. Ela lutava contra a balança desde os 16 anos e viu o ponteiro descer 3,8 kg logo na primeira semana do tratamento.



“O apoio de toda a clínica foi fundamental. Com o método deles, pude me conhecer melhor e perdi peso sem utilizar nenhum tipo de medicação...”

Rafaela Mello (30 anos)

No total, ela perdeu 10 kg em cinco semanas, e a calça passou de 44 para 38. “O apoio de toda a clínica foi fundamental. Com o método deles, pude me conhecer melhor e perdi peso sem utilizar nenhum tipo de medicação. Além disso, a mudança na alimentação me trouxe mais saúde, que é o mais importante. Hoje estou melhor comigo, com meu guarda-roupa e com minha família”.

EMAGRECENTRO
CENTRO ESPECIALIZADO EM EMAGRECIMENTO E ESTÉTICA
Vila Velha

Rua Inácio Higino, 360,
Praia da Costa - Vila Velha
Facebook: emagrecentrovilavelha
Instagram: @emagrecentrovilavelha
Tel: 27 3329-3301





S.O.S saúde: tenha uma pele mais firme e renovada

Não é novidade que os sinais de envelhecimento da pele começam a se acentuar a partir dos 30 anos. O tecido perde firmeza e colágeno. As rugas aparecem e o contorno facial fica comprometido.

A dermatologista Sheila Espicalsky afirma que já existe no Brasil um procedimento estético não cirúrgico, realizado em consultório médico, capaz de estimular naturalmente a produção de colágeno. “Como tratamento, uma das opções mais procuradas atualmente é um produto a base de ácido poli – L – láctico. Um bioestimulador de colágeno, que é uma proteína responsável pela firmeza e elasticidade da pele. Como resultado, observamos aumento da sua espessura, melhora da flacidez e restauração do contorno e do volume facial modificados pelo envelhecimento cutâneo”, explica.

A médica dermatologista ressalta ainda que o produto é injetável, estéril e seguro, de origem não animal e biocompatível. “Isso significa que não prejudica

o corpo e é absorvido totalmente pelo organismo”, acrescentou.

Dra Sheila afirma ainda que pacientes grávidas e portadores de doenças do colágeno autoimunes não devem fazer a aplicação.

Além do rosto, o produto é indicado para outras partes do corpo. Abdômen, braços e coxas também podem receber aplicações, visando o tratamento da flacidez e celulite. “Sempre indico três sessões para uma resposta satisfatória, com intervalo mínimo de 30 dias entre elas. Geralmente após dois meses o paciente já percebe o resultado de uma pele mais jovem”, finaliza.




CLÍNICA
SHEILA ESPICALSKY
DERMATOLOGIA . COSMIATRIA . LASER

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



Depilação a laser em homens evita pelos encravados na barba



“O laser trouxe uma grande facilidade, e os homens já perceberam o quanto ele pode ser um aliado nos cuidados com a saúde e a beleza”.

Por muito tempo a depilação foi um procedimento exclusivamente feminino. Culturalmente os pelos estavam associados à masculinidade e virilidade. No entanto, o padrão estético mudou e hoje muitos homens buscam clínicas de depilação, principalmente para cuidar da barba, seguido de costas e peito. A procura por outras áreas, como braços e até região íntima, também tem crescido.

Além da estética, a depilação masculina pode ser uma aliada à saúde. Esse é o caso da Folliculite, que caracteriza-se pelo desenvolvimento errado do pelo. Nessa situação, ao invés de o pelo crescer saindo da pele, ele cresce para dentro, o que provoca inflamações. “Este quadro é muito comum na região da barba e incomoda bastante os homens. Geralmente causa coceira, ardor local e prejuízo estético”, explicou a franqueada da Espaçolaser em Vitória e Vila Velha, Priscila Legora.

Atualmente a depilação a laser é a melhor opção para todas as áreas do corpo, pois trata-se de um método seguro, rápido e definitivo. “O excesso de pelo causa desconforto e

dificulta até a higiene. O laser trouxe uma grande facilidade, e os homens já perceberam o quanto ele pode ser um aliado nos cuidados com a saúde e a beleza”, completou.

Comparado aos demais procedimentos presentes no mercado, como luz pulsada, cera e demais tipos de lasers, o método Alexandrite, utilizado pela Espaçolaser, que é a maior rede de clínicas de depilação a laser do País, é a técnica mais segura e definitiva. Essa tecnologia possui um sistema de refrigeração por gás criogênio, que é disparado milésimos de segundo antes do raio laser, resfriando a pele e tornando o procedimento muito mais confortável.



Shopping Vitória
Av. Américo Buaiz, 200
Enseada do Suá, Vitória – ES
Tel: 27 3137-9976

Shopping Praia da Costa
Av. Doutor Olívio Lira, 353
Praia da Costa, Vila Velha - ES
Tel: 27 3399-9060



Beleza e bem-estar em domicílio

A correria do dia a dia impõe diversas mudanças no estilo de vida das pessoas. A falta de tempo, inúmeras tarefas e compromissos a serem cumpridos em lugares completamente distintos, trânsito caótico, entre outros fatores, são sempre as principais justificativas para que deixemos de nos cuidar. Muito mais que uma questão de vaidade, os tratamentos estéticos também são sinônimos de bem estar. É importante lembrar que o cuidado com a aparência sempre anda lado a lado com qualidade de vida. “Quando estamos satisfeitos com a imagem que vemos no espelho, nos sentimos mais

motivados para cuidar de nós mesmo e quando cuidamos de um, estamos indiretamente cuidando do outro”, afirma a enfermeira dermatologista, dra Jaqueline Depiante.

Por isso, buscando soluções que facilitam a vida e trazem comodidade, conforto e bem-estar, o Centro de Estética e Cosmetologia Avançada Dra Jaqueline Depiante está lançando o Serviço de Esthetic Delivery. “O serviço chega para suprir a necessidade de mães que amamentam ou cuidam de filhos menores, empresárias que possuem o próprio negócio, homens que não gostam do burburinho dos salões e estéticas ou que simplesmente preferem o conforto de suas próprias casas”, afirma a enfermeira dermatologista.

Os agendamentos podem ser feitos pelo aplicativo Whatsapp e os atendimentos são prestados

“Quando estamos satisfeitos com a imagem que vemos no espelho, nos sentimos mais motivados para cuidar de nós mesmo e quando cuidamos de um, estamos indiretamente cuidando do outro”.

por profissional de nível superior, no período da manhã, tarde e noite. “Por enquanto, dezesseis bairros do município de Vila Velha serão atendidos e é cobrada uma taxa de deslocamento. Temos mais de 70 procedimentos e uma equipe preparada, que faz avaliação completa e gratuita no paciente, gerando o resultado desejado”, finaliza.

Promoção de Lançamento

- Lipocavitação: indicado para gordura localizada – R\$ 150 a sessão por área
- Tratamento de celulite com Ultrassom + endermologia - R\$ 200 a sessão por área
- Limpeza de pele (sem dor) + peeling de diamante + mais máscara de ouro ou rubi ou safira – R\$ 120
- Esfoliação e hidratação corporal + banho de lua – R\$ 150
- Fotodepilação em média - R\$ 50 por sessão

Centro de Estética
Jaqueline Depiante

Telefone: 99879-0885

 @drajaquinedepiante

 drajaquinedepiante





Emagrecimento além de alimentação saudável e exercícios

Ao contrário do que muitas pessoas pensam, o verdadeiro processo do emagrecimento vai muito além de uma alimentação saudável e a prática regular de exercícios físicos. Prova disso são os casos de pacientes que se mantêm disciplinados e mesmo assim não garantem bons resultados.

Segundo a endocrinologista Keila Motta, são várias as alterações que podem contribuir para o mau funcionamento do corpo. “Apesar de serem essenciais, nem sempre os cuidados com a alimentação e

a prática de exercícios conseguem trazer o resultado que o paciente busca. Por isso é fundamental o acompanhamento médico e a atenção para alguns pontos fundamentais”, comentou.

Entre os aspectos que precisam ser analisados durante o tratamento, a especialista destaca as alterações nas taxas de liberação de insulina, a avaliação do funcionamento metabólico reduzindo a inflamação crônica sistêmica, a diminuição da lipogênese (formação de gordura) e o incentivo a lipólise (quebra de gordura). “Também é necessário modular os neurotransmissores para controlar a ansiedade e a compulsão alimentar e uma atenção à ingestão exagerada de carboidratos, açúcares e gorduras processadas”.

Outros pontos de destaque são a avaliação do funcionamento

da Tireóide, a correção das alterações da flora bacteriana intestinal, a melhoria na qualidade do sono avaliando a produção de melatonina, a diminuição na retenção de líquidos e a manutenção de uma atividade física adequada às necessidades.

“Todos esses itens podem ser trabalhados a favor de um resultado positivo para a meta do paciente. Além de uma avaliação individualizada, acredito que determinação, foco e persistência são peças fundamentais para o sucesso do tratamento”, destacou.



Dra. Keila Motta
Endocrinologia

Dr^a. Keila Motta – Endocrinologia
CRM 5270296-0 RJ

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

**“Apesar de serem
essenciais, nem
sempre os cuidados
com a alimentação e
a prática de exercícios
conseguem trazer
o resultado que o
paciente busca.”**





Quando a dor no joelho exige mais atenção?



As dores nos joelhos são comuns e afetam grande parte da população em algum momento da vida. Elas aparecem por uma sobrecarga nas atividades diárias, obesidade, doenças e até durante a prática de atividades físicas. Mas quando elas exigem mais atenção?

Segundo o ortopedista Victor Oliveira Pinheiro, a preocupação deve ser com as dores crônicas ou persistentes. Mas os casos agudos devem ser investigados o mais rápido possível, evitando danos maiores e sequelas. “Quando o paciente sofre

alguma lesão aguda, trauma ou queda, é essencial buscar a ajuda de um especialista imediatamente. Só ele pode indicar os exames e avaliar a melhor solução”, explicou.

Mas não são só as dores que exigem alerta. O especialista explica que os sintomas podem variar entre instabilidade articular, inchaço, vermelhidão e fraqueza. “A reação depende muito de cada caso clínico”, completou.

Os sintomas podem ser resultado de problemas diversos no joelho, e podemos citar como principais fatores: alterações anatômicas, sobrepeso, atividades de impacto, atividades físicas sem supervisão ou orientação adequada, esforço repetitivo, falta de alongamento e flacidez muscular, levando a quadros como dor articular,

bursites, tendinites, cistos sinoviais, fratura por estresse, plica sinovial, lesões ligamentares, desgaste de cartilagem, lesões meniscais e artrose.

E os tratamentos são diversos. Para os casos mais simples, a indicação geralmente é de medicação e fisioterapia. Mas nos casos mais graves a cirurgia pode ser a melhor opção. “A prevenção é sempre o caminho ideal. Mas a cirurgia está cada vez mais avançada, e o paciente não precisa se preocupar, se essa for a indicação médica. Os métodos permitem procedimentos mais simples, menos dolorosos e com recuperação mais rápida”.

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

CRM 10661 – TEOT 12540

Clínica AOT

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

Victoria Medicina e Diagnóstico

Rua Carlos Martins, 586

Jardim Camburi, Vitória

atendimento@victoriamedicina.com.br

www.victoriamedicina.com.br

Tel: 27 3061-4750 / 3061-4772

**“Quando o paciente
sofre alguma lesão
aguda, trauma ou queda,
é essencial buscar a
ajuda de um especialista
imediatamente. Só ele
pode indicar os exames e
avaliar a melhor solução”.**



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



Tecnologia e equipe qualificada para a sua saúde



“Nossos alunos têm acompanhamento integral dos instrutores, em todas as atividades.”

Com ampla estrutura e profissionais experientes, o Cardiosports - Centro Integrado de Saúde e Movimento é um dos principais espaços dedicados à atividade física e vida saudável do Estado. O centro foi inaugurado em novembro do ano passado com o objetivo de oferecer ao público um atendimento transdisciplinar e personalizado.

O espaço foi idealizado para proporcionar um tratamento completo, que inclua nutrição, exercícios e adaptações cardiológicas. “Percebemos que não existia um local que oferecesse o treino adequado e o suporte necessário para todas as necessidades do público”, explicou o cardiologista Heron Bomfim.

Assim que chega ao Cardiosports, o aluno passa por uma análise

criteriosa de capacitação física e clínica. A estrutura conta com tecnologia de ponta, que oferece teste ergométrico cardiopulmonar estacionário, avaliação cinemática de corrida em 3D, dinamometria computadorizada, eletroneuromiografia de superfície, entre outros.

“O nosso atendimento é voltado para o público em geral: crianças, idosos, adultos, atletas, cardiopatas... A equipe conta com especialistas nas áreas de educação física, fisioterapia, nutrição e cardiologia. Outro diferencial é que nossos alunos têm acompanhamento integral dos instrutores, em todas as atividades. A intensidade do exercício é observada durante todo o treinamento através da tecnologia First Beat”, completou.

Avaliação completa é o primeiro passo

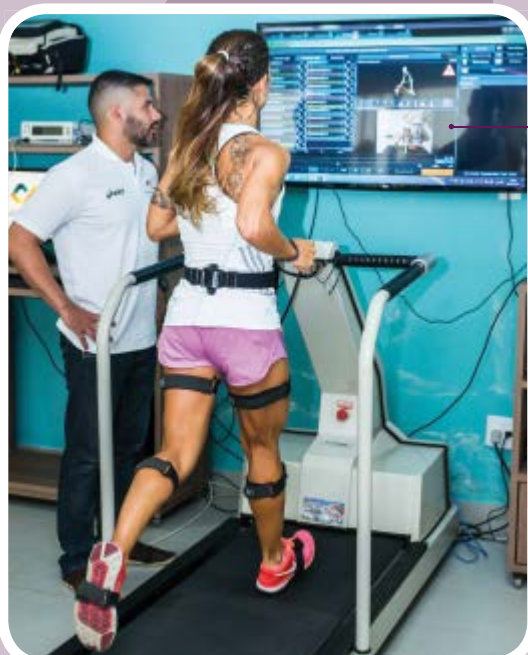
É no laboratório de fisiologia que o aluno faz as avaliações necessárias para começar o treinamento. Os testes medem condicionamento físico, força, flexibilidade, resistência, coordenação motora, equilíbrio, agilidade, entre outros. Com os resultados, a equipe do Cardiosports pode traçar a zona de treino, de acordo com os objetivos, as metas e as condições físicas do aluno.

Saúde cardiovascular

A consulta com o médico cardiologista é outro passo importante da avaliação. Através dela são definidas as condições cardiovasculares, que são fundamentais para a prática de atividades físicas.

Teste Cardiopulmonar

O teste cardiopulmonar é a associação de um teste ergométrico convencional com a análise do ar expirado pelo paciente. Ele é capaz de determinar com precisão os limiares de exercício e, dessa forma, ajudar numa prescrição de exercício mais eficaz, tanto para melhora de condicionamento, quanto para redução de peso corporal.



Avaliação Cinemática

A análise cinemática da corrida e da marcha permite conhecer os movimentos de cada articulação. Através deste tipo de análise é possível identificar mecanismos de lesão que estão associados às principais causas de afastamento de atividade física em praticantes de caminhada, corrida e todo tipo de esporte que envolva esforço dos membros inferiores. Existem dois tipos principais de análise cinemática: a 2D e a 3D, sendo que a última permite que todos os movimentos articulares sejam avaliados nas diferentes fases da marcha, corrida, salto e qualquer movimento que envolva os membros inferiores.

Lesões podem ser evitadas com a realização deste exame. Também é possível melhorar a reabilitação de processos pós-lesão e pós-cirúrgicos.



Tratamento e modalidades esportivas



Fisioterapia

Sob os cuidados do fisioterapeuta Felipe Massaroni, os alunos trabalham a correção dos movimentos para proporcionar mais qualidade na execução dos exercícios físicos. O foco é na prevenção, com atuação em casos de lesão ou dor relacionada ao movimento.



Nutrição

No acompanhamento com um nutricionista, o aluno define as metas e o plano alimentar para chegar ao seu objetivo. O atendimento é feito pelas profissionais Danielle Marchesi e Renata Badke Primo, que avaliam cada caso e estipulam as indicações. O tratamento pode ter foco em ganho de massa, controle metabólico, perda de peso, controle de diabetes, entre outros.



Teste de Coordenação

Através do teste de coordenação motora são avaliadas a cognição e a agilidade do aluno. O equipamento é capaz de auxiliar no diagnóstico e no tratamento do Mal de Parkinson. O treinamento é feito com base no resultado dos testes.



Pilates

Além de proporcionar flexibilidade, respiração e controle de movimento, o Pilates trabalha a reabilitação cardiopulmonar e metabólica. Os exercícios são de menor impacto, quando comparados a outras atividades físicas, mas os movimentos buscam precisão e rigor técnico. No Cardiosports, a educadora física Ana Carolina Puttomati atua com o método, que garante condicionamento físico e pode ser usado como reabilitação.



Bike Indoor

O professor Xico Vidal é o responsável pelas aulas de Bike Indoor. Além da interatividade e animação do treino, o software Spivi cria uma verdadeira competição durante a aula. Através dele, cada aluno possui um avatar, que disputa com os demais participantes. A tecnologia também permite que o professor faça um acompanhamento dos resultados dos alunos.

Treinamento funcional

O método de treinamento pneumático é um dos diferenciais dos exercícios funcionais no Cardiosports. Os professores Felipe Carvalho e Nathália Ferrari explicam que, através desse método, os alunos conseguem realizar movimentos variando intensidade, velocidade e execução, sem se preocupar com lesões. Ao invés do peso de ferro, os equipamentos utilizam a força do ar. Isso proporciona um treino a qualquer velocidade ou resistência, com pouco ou nenhum impacto.

Outro benefício é o monitoramento de frequência cardíaca dos alunos em todos os ambientes.



Musculação

Tecnologia é o destaque da área de musculação no Cardiosports. O professor Alexandre Prado explica que os equipamentos de ponta, importados da Itália, proporcionam acompanhamento do treino e dos resultados. Cada aluno conta com um instrutor durante os exercícios.



Ioga

A prática de ioga proporciona bem estar, unindo o físico ao espiritual. As aulas com o professor Dante Negreiros trabalham a concentração e o alongamento, além da harmonia, paz e serenidade, através do autoconhecimento.

Hidroginástica e Natação Infantil

O Cardiosports conta com duas atividades na piscina: a hidroginástica e a natação infantil. Sob o comando do professor Arlênio Prado, as aulas de hidroginástica são praticadas por pessoas de todas as idades que buscam melhorar o condicionamento físico.

Já a natação infantil contribui para o desenvolvimento motor, psíquico e social das crianças, além de melhorar a capacidade respiratória e o sistema cardiovascular.



CARDIO SPORTS
Centro Integrado de Saúde e Movimento

Rua Professor Telmo de Souza Torres, 122
Praia da Costa – Vila Velha - Tel: 27 3072-8880

 cardiosportsbrasil
 @cardiosports



FOTOS: Divulgação

Saúde &
Bem-estar



Mamoplastia de aumento e abdominoplastia entre as mais procuradas

A cirurgia plástica deixou de ser apenas um sonho e se transformou em uma realidade para milhões de brasileiros. Para se ter uma idéia, o país é recordista mundial em procedimentos, chegando a 1,5 milhões todos os anos.

Especialista no assunto, o cirurgião Dr. Elias Kuster explica que as cirurgias mais procuradas são a mamoplastia de aumento e a abdominoplastia. “No caso da mamoplastia, percebemos uma tendência para prótese mais proporcionais, que trazem conforto aos pacientes”, comentou.

Mas, além do sonho de um corpo mais bonito, o que todo paciente busca é uma cirurgia efetiva e segura. Segundo o diretor da Klinike, Ademir Baptista, o investimento em equipamentos e profissionais altamente qualificados é um diferencial da clínica. “Atuamos com monitoramento e todos os protocolos necessários para garantir segurança ao médico e ao paciente. Garantimos o melhor corpo médico e estrutura de ponta ao cirurgião que deseja atuar em nossas instalações”.

A Comissão de Controle de Infecção Hospitalar (CCIH) atua de forma preventiva, implantando protocolos para prevenção de infecção,

envolvendo as diversas áreas da instituição. A infectologista Dra. Bárbara Silva de Souza Lescs é a responsável técnica do setor, que envolve equipe médica, de enfermagem e setor de higienização.

O Núcleo de Segurança do Paciente e Gerenciamento de Riscos é outra área que atua para garantir uma cirurgia mais segura. “Temos o compromisso de identificar e prevenir os riscos na assistência ao paciente cirúrgico, conforme protocolos da Organização Mundial de Saúde (OMS)”, explicou a enfermeira Fernanda Boynard Denti.



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



Clínica SKINMED: A sua beleza é valiosa!



**"O resultado é
surpreendente,
podendo ter duração
de 5 a 15 anos"**

Modernidade, requinte e comodidade. Estes são apenas alguns dos diferenciais que a Clínica SKINMED, seu mais novo espaço para tratamentos estéticos e de saúde para sua pele, têm a lhe oferecer. Com uma localização privilegiada, a Clínica fica situada na Enseada do Suá e dispõe de um grande diferencial, o toque pessoal da proprietária Dr^a Mirela Bertolini, CRM – ES 11.236, que se atualizou e aperfeiçoou em laser e estética na Harvard Medical School, nos EUA, para oferecer aos seus pacientes um tratamento moderno e personalizado.

Entre os tratamentos mais atuais da Clínica SKINMED destaca-se a Exoplastia Ortodérmica, um tipo de peeling químico realizado com a molécula de fenol. O procedimento é indicado para rugas, manchas no rosto, atrofia de pele, cicatriz de acne

e flacidez. Pode ser realizado no conforto do consultório. "O resultado é surpreendente, podendo ter duração de 5 a 15 anos", destacou a Dr^a Mirela.

Na Clínica SKINMED você encontra ainda, tratamento com lasers, radiofrequência, ultrassons e muito mais para alcançar os melhores resultados.

SKINMED
DRA. MIRELA BERTOLINI
CRM-ES 11.236

Telefone: 27 3339-2000
Rua Professor Almeida Cousin, 125,
sala 1715 - Enseada Trade Center,
Enseada do Suá, Vitória – ES
www.skinmed-es.com.br
 @skinmedes
 /skinmedes

Que tal fazer diferente em 2017?

Ano novo, vida nova. Muitos projetos, sonhos e metas, mas nem sempre os objetivos são colocados em prática, não é mesmo? Seja na vida pessoal ou profissional, a maioria das pessoas começa o ano com toda a energia, mas ela vai se esgotando ao longo dos meses. E o que era sonho continua sendo sonho, e volta para o planejamento do ano seguinte.

E quando o assunto é vida saudável, o que mais se vê perto do fim do ano é o chamado “projeto verão”. “Muitas pessoas tentam correr atrás do prejuízo de qualquer

maneira. É claro que é possível alcançar ótimos resultados em pouco tempo. Mas a vida saudável é algo muito maior do que ter um corpo mais bonito para exhibir no verão”, explicou a professora Moriana Cantão, da Rede Ponto.

A profissional destaca a importância de termos harmonia em nossas cinco saúdes: mental, física, emocional, espiritual e financeira. Uma vida mais feliz e saudável depende do equilíbrio de todos esses aspectos, para que aconteçam transformações reais, e com resultados efetivos.

“Um indivíduo que, por exemplo, está fisicamente bem, mas sofre com problemas relacionados ao estresse, está sujeito a alterações hormonais que podem desencadear uma série de outros fatores, como mau rendimento no trabalho e mau relacionamento familiar”, acrescentou.

E o que fazer para que a mudança seja real e definitiva em 2017? Nas próximas páginas você conhecerá casos de pessoas que fizeram a diferença e vai conferir dicas de como tirar as metas do papel. Mãos à obra e Fique no Ponto!

“É claro que é possível alcançar ótimos resultados em pouco tempo. Mas a vida saudável é algo muito maior do que ter um corpo mais bonito para exhibir no verão”.

Moriana Cantão



Saúde, bem estar e felicidade!

Xô sedentarismo!

A consultora de imagem **Raquel Pires** sempre foi sedentária e focada no trabalho. Depois de uma reviravolta na vida, ela resolveu colocar em prática o que todos os médicos falavam: é preciso praticar atividade física! O apoio da família e o incentivo da personal trainer foram fundamentais, mas foi a vontade de ter mais saúde que a fez mudar de vida. “Hoje sou livre dos sintomas de labirintite, fibromialgia, hipoglicemia e enxaqueca. De quebra, estou me sentindo melhor comigo mesma”, completou.



Energia e disposição!

Deborah Motta não é um exemplo de quem passou a vida tentando fazer as pazes com a atividade física. Pelo contrário. Desde cedo ela esteve envolvida com o esporte e a dança. “Sempre gostei de experimentar. Graças a isso e aos cuidados com a alimentação, cheguei aos 61 anos com muita saúde e energia. Posso garantir que a atividade física proporciona uma vida melhor e mais feliz. Digo com frequência que prefiro cansar o corpo para que minha alma seja sempre leve e feliz”.

Saúde na melhor idade

A aposentada **Magali Demoner Bermond**, de 73 anos, nunca tinha feito atividade física até agosto de 2016. Depois de uma indicação médica, ela decidiu ter uma nova vida. “Emagreci 12 kg e estou mais ativa e disposta. Minha saúde melhorou muito”, disse.





Promova a mudança hoje mesmo!

É verdade que mudar exige disposição e coragem! Mas fazer diferente só depende de nós mesmos.

Se você já se convenceu de que precisa agir o quanto antes, as dicas da equipe da Rede Ponto podem te ajudar a colocar tudo isso em prática. Quanto à alimentação, a dica da nutricionista Aline Faé é que você estipule metas reais. Nada de ficar empolgado e achar que você vai se transformar em outra pessoa de uma hora para outra. “Se for algo muito radical, vai ser difícil manter. As mudanças devem ser feitas por etapas, para se tirar o melhor proveito de cada momento”.

Ainda segundo ela, um bom incentivo é colocar em destaque uma foto do corpo a ser “conquistado”.

“Você olha para a foto todos os dias e coloca aquela como uma meta a ser alcançada”, explicou.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) orienta para a realização de 150 minutos semanais de atividade física moderada, o que reduz o risco de lesões musculoesqueléticas, já que a adesão se faz de forma gradual, e deve obedecer as recomendações para cada faixa etária.

Nesse caso, a melhor dica é escolher uma atividade física prazerosa e fazer dela um hábito diário. “É possível otimizar o tempo desenvolvendo atividades mais curtas e de maior intensidade, de acordo com o nível de condicionamento de cada um”, completou a professora Moriana.

E aí, já está pronto? Lembrando que a primeira mudança precisa começar dentro de você! Mudar a relação que você mantém com o seu corpo e com os alimentos é essencial, mas primeiro vem o seu desejo de transformação.



Av. Antônio Gil Veloso, 2412,
Itapuã, Vila Velha – ES

Tel: 27 3349-0202

 Ponto1Academia

 ponto1vilavelha



Av. Desemb. Augusto Botelho, 493,
Praia da Costa, Vila Velha – ES

Tel: 27 3349-9518

Av. João Mendes, 7, Praia de
Itaparica, Vila Velha – ES

Tel: 27 3208-8459

 pontosports

 academiapontosports

Aline Faé – Nutricionista

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

 alinefaenutri

 @alinefaenutri





Projetos personalizados para o seu lar, doce lar



Marcenaria criativa, inventiva e inovadora
Produtos de qualidade desenvolvidos com
técnicas que maximizam o uso de materiais
renováveis e o prolongamento da vida útil
Mobiliário com design e funcionalidade

www.nicolamarcenaria.com.br

[f /nicola.marcenaria](https://www.facebook.com/nicola.marcenaria) [@antonio.nicola](https://www.instagram.com/antonio.nicola)

NICOLA
MARCENARIA & DESIGN

27 3343-0750 | 99811-2545
contato@nicolamarcenaria.com.br



Lifting para reduzir flacidez no rosto e pescoço sem cirurgia



"A técnica é quase indolor e os resultados são muito naturais."

Um dos métodos mais eficazes quando o assunto é lifting facial, o uso de fios de sustentação reduz consideravelmente a flacidez no rosto e no pescoço. O procedimento é feito sem intervenção cirúrgica, com fios feitos de ácido polilático.

Segundo a dermatologista Patrícia Friço, o efeito de lifting é imediato e a ação rejuvenescedora continua nos meses seguintes. "A técnica é quase indolor e os resultados são muito naturais. O fio garante a tração da pele e estimula a produção de colágeno. Por isso, os efeitos são potencializados durante um bom período".

O procedimento é realizado com a introdução dos fios através de minúsculos pontos. O paciente não precisa de repouso e pode voltar às suas atividades logo em seguida. "Pequenos furos são feitos em pontos estratégicos do rosto, por onde o fio é conduzido. Depois aplicamos

uma leve pressão na área tratada, para modelar a superfície da pele e deixá-la mais lisa", explicou.

Considerado a plástica sem cortes, o método já foi utilizado por mulheres famosas, como a modelo americana Cindy Crawford e as atrizes Angelina Jolie e Jennifer Aniston.

Além da praticidade, o material é absorvido pelo corpo após dois anos, em média. "O paciente percebe uma mudança natural e imediata. Não é necessário esperar a absorção completa para repetir o procedimento", esclareceu a especialista.

Clínica de Dermatologia e Estética Unique Laser
Dra Patrícia Friço

CRMES 7565

Av. Resplendor, 2250 – Itapoã, Vila Velha

Tel: 3062-0400 / 99945-4242

www.uniquelaser.com.br

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

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



Cabelo pós-verão: expert indica os melhores tratamentos!

A estação mais alegre e iluminada do ano também traz consigo alguns ingredientes que prejudicam os cabelos. O sol, a água salgada e o cloro danificam os fios e exigem ainda mais cuidados.

Para quem ainda vai curtir os dias quentes, a dica é tomar um banho de água doce logo após a exposição. Segundo o cabeleireiro Wagner Rosário, do WA Studio, para os cabelos sem descoloração é indicado aplicar um shampoo antirresíduo uma vez a cada 15 dias. “As loiras precisam lavar os cabelos com o shampoo roxo, que neutraliza o amarelado

dos fios. Depois disso é preciso hidratar com um creme específico para cada tipo de cabelo”, explicou.

Além disso, alguns tratamentos podem ajudar a recuperar o cabelo exposto aos efeitos do verão. Wagner destaca os três principais: reconstrução, nutrição e reconstrução profunda. “O cabelo exposto ao cloro, sol e água de sal fica ressecado e desidratado. Mesmo com os cuidados essenciais, um tratamento pós-verão é essencial para deixar os fios mais macios e saudáveis”, comentou.

A reconstrução serve para todos os tipos de cabelo e é indicada para

fios levemente danificados pela química e ação do sol. Outra opção é a Nutrição, ideal para cabelos secos ou ressecados. Já a reconstrução profunda é recomendada para cabelos que sofreram agressões, como em processos em que a descoloração passou do tempo. “É bom lembrar que o cabeleireiro é quem deve verificar qual é o tratamento mais adequado. Só ele consegue avaliar a saúde do fio e indicar o melhor procedimento. Além dos tratamentos, um bom corte é indicado para tirar as pontas duplas e fortalecer os fios”, destacou.

WA Studio

Av. Hugo Musso, 1695 - Itapuã - Vila Velha

Tel: 27 3075-1603

 wastudiohairwa

 @wastudiohairwa



“O cabelo exposto ao cloro, sol e água de sal fica ressecado e desidratado. Mesmo com os cuidados essenciais, um tratamento pós-verão é essencial para deixar os fios mais macios e saudáveis”.

Wagner Rosário



Mais de 40 serviços para a sua qualidade de vida

Com um espaço que reúne diferentes especialidades e mais de 40 serviços, a Dunamis Pilates atua há seis anos no mercado capixaba.

Segundo os empresários Ernesto e Layza Saraiva, o principal objetivo é proporcionar saúde e qualidade de vida aos clientes. “Os nossos profissionais são experientes e qualificados. Esse

diferencial permite que o paciente tenha um tratamento completo, em um único espaço”, comentou ele.

Entre os serviços oferecidos pela Dunamis estão Pilates, Yoga, Treinamento Funcional, Estética Avançada Corporal e Facial, Criolipólise, Depilação Definitiva, Lipoescultura Gessada, Microagulhamento Facial,

Massoterapia, Osteopatia, Reflexologia, Liberação Miofacial Instrumental, Shiatsu, Zen Shiatsu, Acupuntura, Auriculoterapia, Ventosas, Agulhamento a Seco, Fisioterapia em geral e Kinesio Tapping.

Conheça alguns dos profissionais que atuam no espaço e as especialidades que podem te ajudar nos cuidados com a saúde!



Sandra Meneghelli (PRO SAÚDE) – Especialista em treinamento funcional e recuperação musculoesquelética

Treinamento Funcional

O Treinamento Funcional permite trabalhar várias capacidades físicas ao mesmo tempo, em um único exercício. Ele é indicado para todas as idades e todos os condicionamentos físicos, respeitando a individualidade biológica dos participantes. A proposta de aula em conjunto incentiva a participação de todos, mas o treinamento é individual e depende do objetivo do aluno.



Estética

O primeiro passo para um tratamento estético é fazer uma boa avaliação. Através dela, o profissional indica procedimentos que podem proporcionar um resultado mais eficaz, de acordo com o objetivo. Um dos tratamentos de destaque da Dunamis é a Lipoescultura Gessada. Segundo a fisioterapeuta dermatofuncional Débora Fiorot Coradini, o procedimento é um dos mais eficientes para flacidez e gordura localizada. O resultado surge logo nas primeiras sessões.

Débora Fiorot Coradini
Fisioterapeuta Dermatofuncional



Fisioterapia e Osteopatia

A Osteopatia é um sistema de avaliação e tratamento que tem o objetivo de melhorar o funcionamento do corpo humano, o que traz benefícios para várias funções corporais. Segundo o fisioterapeuta e osteopata Rafael Risso, o profissional atua através de uma intervenção manual, com técnicas específicas que possibilitam a eliminação de fatores que ajudam a restabelecer a função das estruturas corporais.

Rafael Risso - *Fisioterapeuta e Osteopata*

Reflexologia

A Reflexoterapia Podal atua com procedimento não medicamentoso e não invasivo. Entre as indicações estão alívio de ansiedade, insônia, dores de cabeça, constipação intestinal e nasal, sinusite e outros. Além de tratar esses distúrbios, o procedimento proporciona relaxamento e bem estar. O terapeuta Raphael Souza de Souza também atua como coach, o que permite atendimento mais abrangente, proporcionando desenvolvimento pessoal aos pacientes.

Raphael Souza de Souza
Coach Integral Sistêmico / Terapeuta



Acupuntura

Um tratamento eficaz contra diversas patologias, a Acupuntura é a especialidade do fisioterapeuta Daniel Krull. Entre as indicações estão dor crônica, distúrbios do sono, hormonais e intestinais, etc. Outros benefícios são o relaxamento e o tratamento do paciente como um todo, abrangendo diversas áreas da saúde.

Daniel Krull - *Fisioterapeuta*



Estética

Entre os procedimentos realizados pela farmacêutica esteta e cosmetóloga Gabriela Gurgel da Fonseca destacam-se o microagulhamento e a intradermoterapia; o Striort, que é um protocolo para tratamento de estrias; e a Eletroterapia, que inclui corrente russa, radiofrequência e ultrassom, com indicações diversas.

Gabriela Gurgel da Fonseca
Farmacêutica Esteta e Cosmetóloga



Estética

Os tratamentos estéticos estão entre as soluções de beleza mais procuradas pelas mulheres atualmente. Entre tantas opções, a esteticista e cosmetóloga Aline Tenório destaca limpeza de pele, rejuvenescimento, vacuoterapia, microagulhamento, peeling de diamante, massagem relaxante e modeladora, drenagem linfática, manta térmica e endermoterapia.

Aline Tenório - *Esteticista e Cosmetóloga*



Cirurgia para reposicionar o maxilar melhora a harmonia na face e corrige imperfeições



“Muitas vezes os pacientes recorrem às cirurgias plásticas achando que essa é a solução, porém o que na verdade está fora do lugar é o maxilar”

Muita gente não imagina, mas as assimetrias da face podem causar uma série de transtornos, como por exemplo, problemas mastigatórios, respiratórios, dores na face e transtornos sociais. A cirurgiã bucomaxilofacial Thaiz Arrabal afirma que muitas vezes o reposicionamento dos maxilares já resolve grande parte desses desconfortos.

“As cirurgias ortognáticas são indicadas para pessoas que possuem o maxilar inferior excessivamente para frente ou para trás, em relação ao maxilar superior ou quando o maxilar superior se encontra pouco proeminente na face. Também pode ocorrer crescimento vertical excessivo do maxilar, como por exemplo, sorriso com exposição excessiva de gengiva, mordida aberta e dificuldade de fechar os lábios”, pontua.

Além das imperfeições citadas pela cirurgiã, existem também os casos de pessoas que acham o nariz, por exemplo, desproporcional ao rosto. “Muitas vezes os pacientes recorrem às cirurgias plásticas achando que essa é a solução, porém o que na verdade está fora do lugar é o maxilar. A cirurgia ortognática é

funcional e melhora a qualidade de vida, além do ganho estético, que é muito interessante”, explica.

Ainda de acordo com a especialista, o procedimento é seguro e feito por dentro da boca. “São fixadas miniplacas e parafusos de titânio nos ossos da face do paciente. É um material biocompatível e que não precisa ser removido”, afirma Thaiz.

Porém, para que o resultado seja satisfatório, ela lembra que um planejamento preciso com o especialista em Cirurgia Bucomaxilofacial e o uso do aparelho antes e depois da cirurgia ortognática é fundamental. “O aparelho é responsável pelo alinhamento e nivelamento dentário. O paciente é operado com o aparelho na boca, que é removido de 6 a 12 meses após a cirurgia”.

Clínica Dra Thaiz Arrabal

Rua Joaquim Lírio, 437
Praia do Canto – Vitória
Tel: 27 3019-8339



dra.thaizarrabal



drathaizarrabal

www.thaizarrabal.com.br



Cinco fotos de casamentos para te inspirar

O casamento é um dos momentos mais lindos e felizes da vida de um casal. Registrar essa ocasião com toda a sua magia é um desafio para os fotógrafos.

Segundo o fotógrafo John Abe, o álbum de casamento é um dos itens que merecem toda a atenção dos noivos. “É preciso ter sensibilidade. Não se trata de apenas apertar um botão, mas de captar toda a plenitude do momento em alguns cliques”, explicou.

Para inspirar os apaixonados de plantão, selecionamos cinco fotos de casamentos inesquecíveis, que foram registrados pelo fotógrafo. Acompanhe!

“A Gabi não conseguia esconder a felicidade no momento de sair do carro para entrar na igreja. O preto e branco com forte contraste foi para expressar um estilo de foto mais antiga”



“Pense em um casal engraçado! A cada momento era um novo motivo pra rir, tornando as fotos super naturais e descontraídas. As fotos foram realizadas no Aroso Paço Hotel, em Pedra Azul. O dia de chuva foi agradável e não atrapalhou o trabalho”

“O casamento de Leidiane & Fabiano foi marcado pelo seu estilo rústico externo. O clima agradável da iluminação nos proporcionou um registro único e personalizado,



“Essas fotos foram tiradas nas montadas de Pedra Azul, um desejo dos noivos. Como atrasamos para sair e tínhamos a distância até as montanhas, perdemos a luz do dia muito rápido. Várias fotos tiveram de ser improvisadas. Eis o resultado”



“Último casamento que fotografei em 2016. Os noivos Gabriela & Pedro são jovens, e cheios de energia e ideias. Depois de muitas pesquisas e conversas com eles, pude registrar e eternizar o momento como eles haviam sonhado”



Infinity Foto & Vídeo

John Abe

Tel: 27 99734-4632

contato-infinity@outlook.com

infinityfotoevideos

@infinity.fotoevideos



Atleta capixaba se destaca em competições de Hipismo Rural

Nylta Eduarda Barcelos de Medeiros está despontando no cenário nacional. A jovem de 14 anos compete com o Quarto de Milha na prova de Três Tambores em duas categorias: Jovem e Jovem Principiante.



A paixão por cavalos começou bem cedo, quando Nylta passou a conviver com os animais no sítio. Depois que ela estreitou os laços com eles, sua vida mudou. “Eu e o cavalo somos amigos. Conheci muitas pessoas através dele e comecei a competir. Aí vi que estava indo muito bem e decidi investir mais nisso”, comentou.

Segundo o treinador Wenos Kaleu, a jovem compete há um ano e segue com um aproveitamento de 92%. “Ela tem calma e estamos trabalhando para se transformar em uma competidora de alta performance”, comentou.

Nylta já conquistou 4 troféus em 1º lugar, oito em 2º lugar e três em 3º lugar. Atualmente ela se mantém entre os dez classificados da região para participar da final do Campeonato da Associação Brasileira do Quarto de Milha (ABQM), em outubro, em São Paulo. Ao todo, quase 120 atletas de todo o país participam dessa competição. Para fazer bonito, a jovem segue com os treinos, que consistem em preparo, condicionamento físico e percurso.

“Eu e o cavalo atuamos em parceria, em conjunto. Tambor é família. Nós não temos rivalidade. Nós sabemos que nosso adversário é o cronômetro e precisamos bater a nossa própria marca. Aqui o espírito esportivo é real”, comentou.

Nylta Eduarda Barcelos de Menezes

Atleta Hipismo Rural – Três Tambores
Categorias Jovem e Jovem Principiante
Tel: 27 99852-8578





Brigadeiro gourmet saborizado é aposta para eventos

Uma versão sofisticada do tradicional brigadeiro conquistou o paladar de muita gente e se transformou no queridinho em festas e eventos. É o brigadeiro gourmet, que ganha esse nome por reunir produtos de alta qualidade e receitas diferenciadas.

A doceira Flávia Oliveira Ferreira apostou na tendência e investiu nos doces saborizados. O resultado é um brigadeiro simples e muito saboroso, com as opções Morango, Maracujá, Limão, Nutella, Churros, Paçoquinhas, Beijinho, Ninho, e Romeu e Julieta.

À frente da “Flávia Bombons Finos”, ela faz atendimentos



personalizados. “Nós adaptamos o pedido de acordo com a necessidade do cliente. Recebemos encomendas de cerimoniais e também atendemos pelas redes sociais”, comentou.

Flávia Ferreira atua no ramo há bastante tempo e decidiu criar a empresa há um ano. “Hoje conto

com a ajuda do meu esposo e dos meus dois filhos. Todos colocam a mão na massa para dar conta de entregar todos os pedidos”, brincou.

A empresa recebe encomendas e cria embalagens especiais para as datas comemorativas. No Natal, a expectativa é de muito trabalho. “Todo mundo gosta de ser presenteado com um chocolate e fazemos caixinhas especialmente para lembrança”, finalizou a doceira.

Outra novidade é o buffet completo para as festas, que inclui salgadinhos, torta, bolo, pirulitos, maçã do amor e porta-retratos de chocolate personalizado.

Flávia Bombons Finos

Tel: 99840-2167 / 99893-6425

flavia_doces@hotmail.com

 flaviabombonsfinos



Práticos e saudáveis

Pensando em atender às necessidades de quem não tem tempo para cozinhar todos os dias, mas não abre mão de um cardápio variado e saudável e gostaria de entrar em forma, a NutriVelten chegou ao mercado com a proposta de oferecer ao público saúde, praticidade e muito sabor.

A empresa oferece refeições congeladas da bistrotfitness, com um cardápio saboroso e variado, com opções de peixes, carnes, massas e doces. Desenvolvidos por nutricionistas, os pratos são baseados em uma dieta low carb, com baixo teor de sódio, e sem conservantes.

Além disso, a empresa oferece acompanhamento nutricional, com planos variados de emagrecimento.

NutriVelten

Itapua - Vila Velha - Tel: 99848-0902

 @nutrivelten  Nutrivelten

Ovo Gelatto é o lançamento da Espírito Cacau na Páscoa deste ano

Já pensou em aproveitar o melhor da Páscoa com chocolate saudável, funcional e geladinho? A Espírito Cacau traz como novidade para sua linha de Páscoa 2017 o Ovo Gelatto, recheado com os sorvetes saudáveis da marca, que vai se juntar a outros produtos de uma linha com cerca de 100 itens, todos livres de gordura hidrogenada e aromatizantes e conservantes artificiais. O Ovo Gelatto tem cerca de 230g e traz os recheios saborosos e geladinhos de vanilla, coco ou chocolate, sob medida para o clima tropical brasileiro. O chocolate da Espírito Cacau possui alto teor de massa de cacau, fibras e proteínas, e baixo teor de calorias, gordura e sódio. É um chocolate para comer sem culpa. Conheça mais opções da linha de Páscoa 2017 visitando a loja Espírito Cacau, de segunda a domingo, das 09h às 20h.

Av. Rio Branco, 1305, Loja 4, Praia do Canto, Vitória/ES

 @espiritocacaulojavitoria  /espiritocacaulojavitoria



Mais cor e sabor à sua mesa

Há algum tempo a alimentação saudável deixou de ser sinônimo de passar fome e ingerir alimentos pouco saborosos. A seleção de produtos frescos e o preparo com menos sal e gordura são fundamentais para uma dieta balanceada. E essa é a proposta da Diet Vita, uma empresa que oferece diariamente pratos ricos em fibras, verduras, proteínas e legumes. Os clientes podem montar o próprio prato, com proteínas, molhos, carboidratos e saladas. Entre os destaques do cardápio estão o risoto de camarão com morango, o rocambole de carne funcional, a salada caesar e o macarrão integral. A empresa trabalha com restaurante e delivery.

Diet Vita

Rua Santa Catarina, n 363, loja 01

Itapoa - Vila Velha - ES - Tel: 27 3534-0090

 @dietvita  Diet Vita





Swingers: noites temáticas, brincadeiras e muitas atrações

A casa noturna que ficou na memória dos capixabas reabriu suas portas sob nova direção em setembro. A Swingers voltou com toda a sua irreverência, noites temáticas e muitas atrações.

A primeira Swingers foi aberta em Belo Horizonte, Minas Gerais, e rapidamente se transformou em referência de diversão na cidade. A boate conquistou o Brasil, passando por mais de 10 cidades, e agora volta à Vitória com a proposta de fazer o público reviver as lembranças de noites muito divertidas.

Uma festa cheia de atrações marcou a reabertura da casa noturna para convidados. Nos dias seguintes, o local foi aberto ao público, que pode reviver as boas recordações da balada. Já quem não teve a chance de conhecer a boate em sua primeira versão, agora pode experimentar as noites surpreendentes que a casa pode proporcionar.

“Nós apostamos no sucesso que a Swingers fez no passado, mas não deixamos de ficar atentos às novidades do mercado. Hoje temos um público diferenciado, que é composto por pessoas que conheceram a casa no passado, mas também por jovens que estão vivendo suas primeiras experiências nas nossas festas”,

“Nós fizemos questão de manter pelo menos 70% dos funcionários que eram da antiga casa. Assim conseguimos garantir a mesma proposta que tínhamos no passado”.

explicou Alexandre Granato, relações públicas da Swingers.

A Swingers funciona sexta, sábado e véspera de feriado, com programação especial. Todas as noites contam com as atrações exclusivas da casa, como o Gira-Gira da Tequila e a Régua da Tequila, entre outras brincadeiras. As sextas são dedicadas à música eletrônica e ao hip-hop. Já o sábado é uma mistura de todos os estilos, na “Noite da Swingers”.

“Nós fizemos questão de manter pelo menos 70% dos funcionários que eram da antiga casa. Assim conseguimos garantir a mesma proposta que tínhamos no passado”, acrescentou.

E como não podia ser diferente, a Swingers conta com propostas especiais e únicas para a comemoração de aniversários, despedidas de solteiro e festas de formatura. O grupo pode reservar mesas, que contam com bolo, balões e um espaço exclusivo onde os clientes em um momento da noite se fantasiam e dançam coreografias no palco central da boate.







Drinques e petiscos que fazem sucesso na balada

“O nosso menu é simples, mas tem exatamente o que o nosso público busca para comer e beber na balada. No caso dos petiscos, a pizza em fatias caiu no gosto de todos porque é algo gostoso e prático para comer durante a noite”

Um cardápio com boas opções de drinques e petiscos foi uma das apostas da equipe da nova Swingers Vitória. Entre as opções mais pedidas, destaque para a pizza em fatias e a tradicional Caipirinha.

“O nosso menu é simples, mas tem exatamente o que o nosso público busca para comer e beber na balada. No caso dos petiscos, a pizza em fatias caiu no gosto de todos porque é algo gostoso e prático para comer durante a noite”, comentou Alexandre.

O cardápio inclui ainda porção de frango empanado na caixinha, batata frita com cheddar e bacon, e porção com carne, batata e mandioquinha frita.

Quanto às bebidas, o menu conta com caipivodka, caipiríssima, caipi salinas, caipi saquê, margarita, mojito, piña colada e sex on the beach.

“Os nossos clientes são exigentes e nós buscamos sempre as melhores opções para atendê-los”, finalizou.



Swingers Vitória

Avenida Nossa Senhora da Penha, 1297,
Santa Lúcia - Vitória/ ES

Tel: 27 3025-1285

 @swingersvitoria

 swingersvitoria

"DJLEO *CONDE* *eventos*

*Requinte & Sofisticação
Padrão Classe A*

GRAZI 15 ANOS
Projetos Audiovisuais Exclusivos

*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: Márcio Guimarães / All Live

1 ano de Espaço Laser

Priscila Legora recebeu amigos e clientes para comemorar o primeiro aniversário de sua Espaço Laser no Shopping Vitória. A clínica, considerada a maior rede de depilação a laser do Brasil, cresce a cada dia no ES. Com duas lojas na Grande Vitória (Shoppings Vitória e Praia da Costa), a empresária brindou o sucesso da primeira franquia aberta na Capital e anunciou a abertura de mais 4 clínicas, ainda neste ano de 2017.



Chris Bersot e Priscila Legora



Hellen Dal Col, Priscila Legora, Danielle e Rômulo Carneiro



Giovanna Dal Col, Sergio Vitarelli e Ingrid Castro



Hora da Selfie! Gabrielle Ullrich e Priscila Legora



Andressa Hirle, Bianca Coutinho e Camila Lima



A anfitriã Priscila Legora recebendo o carinho das filhas Sofia e Luana

Saia da
rotina

Entre na rota do amor



Venha conhecer os
melhores hotéis da
Grande Vitória!



Entrada proibida para menores de 18 anos.



Camarote ES Clube

Mais de 2 mil pessoas curtiram a melhor experiência do Carnaval capixaba nas duas noites do camarote Atlântica Renault/Espírito Santo Samba Clube, apresentado pela Band e comandado por Rinaldo de Sá, Paulo Renato e Alfonso Silva, no Sambão. Circularam pelos três andares, incluindo um espaço exclusivo de lounges corporativos, presenças como Wagner e Juarez Orletti, Flávia Lessa e Rafael Andaku, Flávia Giacomini e Rodrigo Almeida.

Os foliões se divertiram ao som do Regional da Nair e DJ nos intervalos dos desfiles, com cardápio Don Camaleão, Bob's e Spoletto, picolés Originalle, chocolates Espírito Cacao, cerveja Devassa Puro Malte e um bar temático Casillero Del Diablo, servindo os melhores espumantes Concha y Toro, além de serem tratados com toda a mordomia no Espaço PagSeguro – que ofereceu maquiagem, penteados, customização de abadás e massagem.



Camarote Vix

As cidades que têm os melhores carnavais, como Rio e Salvador, contam com grandes camarotes que fazem jus ao nome, com padrões de serviços diferenciados. Vitória agora também ganha o seu: Camarote Vix!

Posicionado no Setor D, ao lado do recuo da bateria, com a maior frisa/varanda e três andares, o Camarote Vix é o maior do Sambão do Povo.

A união da Booa Produções, de Marcio Ribeiro e Mateus Carvalho, com a Brava Eventos, de Felipe Fioroti, fez o sambódromo ter um camarote de alto nível, com um público presente que ultrapassou 2.500 pessoas nos dois dias. Todos contaram com abadá personalizado, feito pela marca capixaba Origens.

Entre os serviços especiais, o público contou com open bar, praça de alimentação, bares, luxuosa decoração temática, banheiros dentro do camarote, DJ Phill nos intervalos, palco Wanted com shows de Alan Venturin e Glauco, customização de abadás, massagem de Marcelo Lodetti, espaço beleza do salão Beauty Club, fotos ao vivo e totens interativos da Connect Club.



Espaço da Beleza com penteados e maquiagens by Beauty Club



Renato Casagrande



Customização de abadás



Mateus Carvalho e Márcio Ribeiro, Booa Produções, responsáveis pelo Camarote Vix em parceria com a Brava Eventos





Camarote ESHOJE

O ESHOJE se consolidou em proporcionar a melhor experiência no Carnaval Capixaba aos presentes no camarote. Quando a repetição permite reduzir erros e aumentar acertos, isso leva à perfeição e à fidelização.

Com um público qualificado e um espaço estruturado e bem localizado, o camarote este ano contou com dezesseis patrocinadores. O trabalho de cobertura atingiu um alcance de 150 mil pessoas nos dois dias, gerando 945 compartilhamentos de conteúdos, 921 comentários de leitores e 35.760 visualizações de vídeos. Que venha 2018!

Divulgação



Luciano Rezende, Etelvina, Anna Maria e Mariana Zanotti

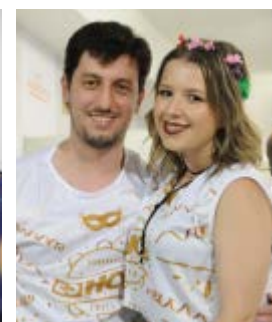


A família Coutinho - Danieleh, Mariza, Carlos e Bianca

Fotos: Matheus de Oliveira



Caio Rocha, Bianca Coutinho e Daniel Coelho



Francisco Siqueira e Aline Dias



Gabriel Gomes, Cirliani e Whagner Torezani



O diretor social da MUG, Slin Ribeiro, e a noiva, Juliana Kroebe, no encerramento dos desfiles do grupo especial do carnaval Capixaba. E por falar no Leão da Glória, para iniciar 2017 com o pé direito, a escola de Vila Velha recebe a Portela, campeã do carnaval carioca, na quadra da MUG. O encontro acontece no dia 28 de abril e dá início a temporada de eventos do carnaval 2018.

Paixão pelo carnaval

Gizele Simon e sua filha Juliany Wingler foram um dos destaques do carnaval capixaba 2017. Este foi o primeiro ano as duas saíram a frente da bateria da Andaria, que com toda sua beleza, simpatia e experiência ajudaram a escola a subir para grupo especial. Mãe e filha chamaram atenção pela exuberância e riqueza de suas fantasias. Gizele veio representando a deusa Mefkat de azul com 850 faisões em sua fantasia e Juliany representando a deusa egípcia Khenet passou na avenida com mais 1300 faisões. Muito luxo!! Recentemente Gizele Simon doou para escola Andaraí uma anel de Turmalina Paraíba que comprou em um leão em Dubai. A jóia foi orçada em 40 mil. “ Não sou de comunidade, mas sempre gostei de ajudar. Sei da importância para eles por isso fiz de coração”.

Di Cesar





Andromeda e Frederico Paes Campos

Inauguração

A onda de alimentação saudável segue firme com a inauguração de mais uma saladeria da rede Green Station. A sétima unidade foi inaugurada no Dia da Mulher, 8 de março, em Bento Ferreira, com coquetel para imprensa e amigos. Na foto, os franqueados e responsáveis pela unidade, o casal Andrômeda e Frederico Paes Campos, que contam com a supervisão dos sócios criadores da marca, Vinicius Loyola e Taiguara Moura.

Glamour na decoração

O arquiteto Flávio Zamborlini foi o responsável pela reforma da casa de shows mais badalada da Ilha, Wood's, comandada pelo empresário Claudio Souza. A casa que reabriu em março está mais linda, glamorosa e super aconchegante. Vale conferir!



Flávio Zamborlini



Patrick Schilte Dr Paulo Lessa

Food truck saudável

O empresário Patrick Schilte recebeu na loja Fast Nutri, na Praia do Canto, para a inauguração do seu restaurante sobre rodas, o "Fast Truck – Healthy Food", com menu saudável assinado pela fit chef Thais Pitanga. O lançamento faz parte da comemoração de um ano da marca.

Com o Tema do super herói Batman, a família Receputi recebeu amigos e parentes para celebrar os 7 anos de Davi. Na foto, a família completa: Márcia Receputi com Maíara, o aniversariante Davi e Diego Receputi com Maísa.



Wagner Brechane



Kamilla e Karol Zanelato

As irmãs Kamilla e Karol Zanelato chegaram à Praia do Canto em janeiro com seu atelier de noivas Milla Karolie. Elas, que cresceram em meio a tecidos, rendas e grinaldas, agora traduzem toda a expertise familiar de mais de 30 anos para o espaço, voltado para o segmento premium de moda nupcial. Além da marca própria, o atelier dispõe de vestidos de grifes como Cristina Wu, Kenneth Winston, Alma e Luna, do Grupo Rosa Clará.

E ainda falando em noivas, Kamilla, que é designer de moda, casou-se no dia 18 de fevereiro, em Meaípe, com um vestido de inspiração Boho-Folk e com rendas de Barcelona, meca da moda nupcial, que ela fez questão de trazer para confeccionar seu próprio vestido.



Para quem deseja investir no exterior, a coluna traz uma super dica. O empresário Vinicius Cardoso realizará no Brasil o primeiro Florida Show Invest, um evento com consultores de negócios internacionais e palestrantes convidados, que irão orientar, ampliar e maximizar possíveis investimentos no mercado de imóveis de luxo na Flórida. O evento acontecerá entre os dias 28 de março e 6 de abril, e passará por Vitória, Brasília, Porto Alegre e Belém. É, sem dúvida, uma grande oportunidade de negócio.

Inscrições gratuitas e informações:
www.floridashowinvest.com.br



Tatiana Pradal, Augusto Leite e Livia Salzani
em evento para arquitetos na loja Casario, em Mata da Praia.

A blogger Samanta Teixeira, mais conhecida pela famosa #sassaformiga, acaba de realizar mais um sonho em sua vida. Ela assumiu a unidade da franquia LaBasque na Praia da Costa. A loja de sorvetes artesanais é conhecida pela altíssima qualidade, com produtos comparados aos melhores do mundo. A coluna deseja muito sucesso para você, Sassa!

Thais Hilal e a artista Natalie Mirêdia na abertura da 3ª edição do Cá entre Nós, na OÁ Galeria. .



Bruno Coelho



Lifestyle

Apaixonada pela profissão, a arquiteta Renata Meyrellis, que atua no segmento de projetos industriais, também divide o seu cotidiano sendo uma influenciadora digital, onde compartilha nas redes sociais, @meninaaparecida, dicas de moda e beleza. Renata aproveitou oito dias de merecido descanso a bordo de um cruzeiro pela América do Sul. Ela passou pela Argentina e Uruguai, onde aproveitou a gastronomia de Buenos Aires e ficou encantada com a cidade de Montevideo e sua peculiar arquitetura e singular lifestyle.



Samba & Sabor reúne convidados para tarde animada

Um almoço descontraído reuniu mais de 300 convidados na Churrascaria Gramado, na Praia da Costa, em Vila Velha, no dia 18 de março. O evento faz parte de um projeto do jornalista, colunista social e apresentador Wesley Sathler, que nesta 1ª edição teve parceria com a Revista Welcome Planet, representada pela editora-chefe Elayne Borel.

Entre os convidados, empresários, formadores de opinião e pessoas de expressão da sociedade capixaba, que aproveitaram o momento para descontrair, rever amigos e ampliar seu networking.

A parceria entre a revista e o apresentador fez com que marcas conceituadas do mercado estivessem juntas como Substância Gastronomia Light, Klinike, a endocrinologista

Dra. Keila Motta, Farmácia Alquimia, Espírito Cacau, Chandon, Eagles, Elevadores Vitoria, Imobiliária Universal, Café Numero Um, Carvalho Cosméticos, Espaço Laser, o empresário Vinicius Cardoso representando os imóveis de Luxo da Flórida e Renault, que na ocasião apresentou o seu novo carro, Captur.

A programação musical do evento ficou por conta do Dj Léo Conde, do Grupo Samba Retrô e da bateria da escola de samba Mocidade Unida da Glória (MUG).



Wagner Breciane



Elayne Borel e Wesley Sathler

Marcel Felipe



Wesley Sathler, Pietro e Giseli Nitz

Marcel Felipe



Gabriela Matias, Marlene Matias e Hellen Dalcol

Marcel Felipe



Vanessa Endringer, Viviane Anselme, Saulo Malbar e Giovana Rosa

Taciano Entringer



Fernanda, Alacir e Ludgero Ceccato

Wagner Brecciane



Cristiane Wudtke e Leonardo Guarçoni

Marcel Felipe



Heide e Bruno Fortes

Wagner Brecciane



Renata Bonesi e Wesley Sathler

Wagner Brecciane



Karla e Sandro Rizzato

Wagner Brecciane



Adriane Ceolin e Paulo Gonçalves

Taciano Entringer



Juliana Kroehl, Elayne e Slin Ribeiro

Wagner Brecciane



Karla Lessa, Sérgio e Raigna Vasconcelos

Wagner Brecciane



Everson Barcelos e Cyntia Dutra



Bianca Coutinho, Gabriel Gomes, Licia Tovar

Vinicius Otsuki/Foto ao vivo



Elayne Borel, Alice e Hugo Rodrigues



Marcel Felipe



Wesley e Vinicius Cardoso



Samara Krohling, Diego Grippa e Débora Herzog

Marcel Felipe



Giovanna Dal Col e Sérgio Vitarelli



Elayne Borel e Gisele Simon

Taciano Entringer



Sidney Meireles e Laysla Lidig
com os filhos

Taciano Entringer



Naita Borges e Phill Fernandes

Wagner Breciane



Keila Motta e Victor Pinheiro

Marcel Felipe



Liege e Andreia Carone

Wagner Breciane



Elayne Borel e Olyntho Pereira



Ricardo Vieira e Maria Eli



A Gramado Grill Churrascaria e Pizzaria tem o prazer de informar que agora também é cerimonial.

Preparamos nosso espaço para receber casamentos, debutantes, aniversários, confraternização e festas em geral

Nosso espaço é todo climatizado, amplo, com capacidade para receber **500** convidados, estacionamento próprio, enfim temos toda estrutura que você precisa para tornar seu sonho uma realidade.



ENTRE EM CONTATO
CONOSCO E FAÇA
UM ORÇAMENTO:

27 3063-9080

Travessia Lúcio Bacelar, Praia da Costa, ES
atendimento1@gramadochurrascaria.com.br

@gramado_grill

**GRAMADO**
Grill

Prazer em Servir.



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

