



LA FEMME

A SUA REVISTA FAVORITA

Ano XI - Edição 130
Julho 2020

A close-up photograph of a woman with long blonde hair, her eyes closed, holding a white mug with both hands. She is wearing a dark sweater with a light-colored patterned cuff. The background is softly blurred.

ESPECIAL DE INVERNO



LF2020X112502



O INVERNO CHEGOU!



A estação mais geladinha do ano já começou e, apesar de termos na nossa Região dias lindos e fresquinhos onde é possível até curtir um solzinho na praia, as noites também estão mais frias e os dias de chuva onde a vontade é de ficar o tempo inteiro embaixo do cobertor, começam a aparecer.

Junto com esses dias lindos, a criançada também começa a sofrer com uma série de doenças respiratórias que, em tempos de pandemia, podem ser facilmente confundidas com a Covid-19. Pra tirar todas as dúvidas sobre essas doenças e como diferenciar os sintomas nas crianças, convidamos a Pediatra Ivy Gilano para um bate-papo e o resultado você confere nessa edição.

Falando em bate-papo, conversamos também com protetores de animais e pessoas que encontraram nos bichinhos as melhores companhias para os dias de isolamento. As histórias são de deixar o coração bem quentinho!

Opa! Peraí! Já chegamos em julho? Mas e as festas juninas? Se você também é do time que está sentindo falta dessa comemoração vai adorar as dicas que separamos pra você comemorar em casa sem perder todas as delícias que o passeio na roça pode trazer e, é claro, mantendo o isolamento social.

Neste período de pandemia seguimos mantendo nosso compromisso com você, leitora, e trazendo as melhores dicas e informações, além de conteúdos cuidadosamente selecionados. Esperamos que goste e continue nos acompanhando! ;)

Abraços quentinhos, da redação

UMA LIÇÃO DE VIDA



balhavam e não estudavam. Mantinham um opulento padrão de vida graças ao apoio do pai e da avó. Um dos rapazes era truculento, metia-se constantemente em brigas, bebedeiras e confusões, comumente envolvido em ocorrências policiais. Dormia sempre nos horários que todos do casarão já estavam acordados. A avó sofria muito, fazia promessa aos santos para que houvesse um milagre dos céus para que seu neto tomasse um pouco de juízo. O outro neto, um verdadeiro cavalheiro, tímido, com gestos e palavras delicadas, com alma de artista, pintor e poeta, não sabia dar o devido valor às suas obras de arte. A neta, uma jovem leviana, pessoa não confiável, com um casamento recente que não se sustentava por si só. Somente com o apoio financeiro da avó, foi possível realizar a cerimônia nupcial com a noiva em adiantado estado de gravidez. Certa vez, o neto brigão da duquesa se envolveu em um conflito num bar e foi preso por agressão, bebedeira e drogas passando assim, três anos preso. A duquesa teve uma grave doença tendo sido internada algumas vezes com sérios riscos de morte. Em determinado momento o médico responsável indicou como única solução para o caso, uma cirurgia de emergência como última solução para salvar a vida da duquesa. A cirurgia demorou cinco horas com uma equipe multidisciplinar para realizá-la. Depois de um período de um mês de internação na Unidade de Terapia Intensiva, a duquesa finalmente ficou fora de perigo de morte e ficou em recuperação em um quarto especialmente reservado para ela. O médico respon-

sável pela cirurgia de alto risco que ela se submeteu, era um jovem negro, simpático, atencioso que frequentemente a visitava para administrar novos medicamentos para o seu reestabelecimento. A duquesa, constantemente dizia para o jovem e competente médico que a salvou que ele tinha uma cara tão simpática que parecia que ela o conhecia há anos.

Quando finalmente após três meses de internamento o médico foi lhe dar alta, a duquesa o convidou para hospedá-lo juntamente com toda a sua família para um final de semana em seu casarão como convidado de honra gozando de todas as honrarias possíveis.

Na data agendada com todos os familiares, o médico chegou ao castelo e a duquesa juntamente com os seus familiares foram recebê-los com mesuras dispensáveis a hóspedes ilustres. Para a sua surpresa o médico e seu pai foram festejados por todos com bastante intimidade. Para a sua surpresa o pai do médico tinha sido seu jardineiro que há anos. Despediu-se por sido distratado ao pedir um adiantamento de salário. Os seus netos logo se lembraram do jovem médico por brincarem juntos nos jardins do casarão.

Portanto, este exemplo de vida nos remete ao seguinte exemplo de vida. "Não desista de seus sonhos; a humanidade está esperando desesperadamente do seu talento, da sua habilidade profissional e da sua retidão de caráter."

Hilton Nascimento
Diretor Executivo

Num luxuoso casarão, em algum lugar do mundo, um modesto jardineiro, negro e analfabeto, aproximou-se da "Duquesa", assim era conhecida pelos empregados; este tratamento que lhe dava destaque na sociedade, e a deixava orgulhosa. A "Duquesa" era viúva, herdeira de uma imensidão de terras deixada pelo falecido marido. O humilde jardineiro fora lhe solicitar um adiantamento de salário, afim de proporcionar ao seu filho primogênito, uma viagem de trem à capital, para se inscrever e tentar uma vaga na universidade de medicina. A duquesa recusou fazer o empréstimo, alegando o seguinte: "não tenho o costume de emprestar dinheiro, nem estimular sonhos inatingíveis, muito menos de sustentar homens; tudo o que tenho é para meu conforto e satisfazer os desejos dos netos".

O filho da Duquesa, um beberrão desvairado, viciado em jogos de cartas, mantinha uma empresa de fabricação e venda de carruagens, permanentemente endividada, gozando de má fama na cidade, mas sempre solicitando o indispensável apoio da "generosa" duquesa. Os três netos, dois rapazes e uma moça, não tra-

*Hilton Nascimento é palestrante, autor do livro NÃO FUJA DO MARKETING e acadêmico da AARALETRAS

Para Refletir

"O que se leva dessa vida, é a vida que se leva."

LA FEMME
EXPEDIENTE

**Direção e
Jornalista Responsável**
Hilton Nascimento
(MTB--34017-RJ)

Fotos
Divulgação e
Reprodução da Internet

Para Anunciar
22 2673-8530 / 22 9 9227-9408
Whatsapp: (22) 99746-1656
hn@revistalafemme.com
Atendimento ao leitor
22 2673-8530
contato@revistalafemme.com
facebook.com/revistalafemme
www.revistalafemme.com.br
Endereço
Av. Brasil, 141 - Sala 604
Ed. The Office, Centro

Araruama - RJ
Distribuição Direcionada
Araruama - Ssquarema - Iguaba Grande - Cabo Frio

Os artigos, fotos e colunas assinadas são de inteira responsabilidade de seus autores, inclusive quanto a sua origem, não expressando a linha editorial deste veículo.

As pessoas mencionadas nesta revista, inclusive no expediente, com funções específicas, são meros colaboradores, não tendo portanto nenhum vínculo empregatício com a Revista La Femme. É expressamente proibida a divulgação total ou parcial do conteúdo desta publicação, incluindo textos ou fotos, sem prévia autorização.

***Em função da determinação de Isolamento Social, a Revista La Femme está sendo veiculada apenas em formato digital**

Um grupo de intelectuais brasileiro e português, chamado OXIGÊNIO, tem se encontrado virtualmente aos sábados à tarde para apresentação de poesias inéditas de autoria própria entre os poetas dos dois países concomitantemente visando divulgar entre os povos irmãos belas declamações e músicas. A responsabilidade é do José Castro, Célia Regina e do excelente músico João Gabriel. Vale a pena conferir!

Encontro Virtual – O ENAARTE – Encontro dos Amigos da Arte de Julho está aceitando inscrições até 27/07 pelo celular 99819-8393 para apresentações pelo whatsapp de 29 a 31/07 – Peça informações.

Boas notícias sobre vacinas contra a COVID-19 tem sido divulgadas pelos meios de comunicação. Lamento profundamente o estrago em termos emocionais que

eles causaram às pessoas inseguras, através de notícias assustadoras, causando pânico e em algumas vezes depressão a quem ficou ligado nesse tipo de notícias quando deveriam curtir suas músicas preferidas. Acredite: ISSO VAI PASSAR!!!

Em época de eleições todos os prefeitos inauguram obras que ficaram paradas ao longo do tempo, para justamente agora parecer que estão trabalhando. Investir na saúde e em obras subterrâneas de forma definitiva é que credibilidade.

Estressante é fazer compras na Drogaria Pacheco. Principalmente para quem depende dos remédios da "farmácia popular". Os funcionários trabalham em escala reduzida e a passos de tartaruga. Nunca menos de uma hora para realizar uma compra. A concorrência trabalha em cima da inércia e a

incompetência.

Ir a Banco no início do mês é um grande desafio. Filas quilométricas, mau atendimento. Isso também contagia e adocece.

Alguns profissionais vão precisar reinventar a sua profissão em função da Pandemia. Algumas atividades deixarão de existir e alguns tipos de negócios não mais reabrirão. Alguns vão descobrir que o seu ganha pão é facilmente descartável. Portanto, é hora de recriar uma atividade rentável, deixar de viver de ilusão e colocar a mão na massa. Mesmo assim...É pena!!!

USE MÁSCARA E SÓ SAIA DE CASA SE NECESSÁRIO FOR!

Notícias para esta coluna

Anote aí: (22) 2673-8530

contato@revistalafemme.com

HUMOR

MENSAGEM INESPERADA

Um casal decide passar férias numa praia do Caribe, no mesmo hotel onde passaram a lua de mel há 20 anos. Por problemas de trabalho, a mulher não pôde viajar com seu marido, deixando para ir uns dias depois. Quando o homem chegou e foi para seu quarto do hotel, viu que havia um computador com acesso à internet. Imediatamen-

te, decidiu enviar um e-mail à sua esposa, mas errou uma letra no endereço e não percebeu que a mensagem foi enviada a outra pessoa.

O e-mail foi recebido por uma viúva que acabara de chegar do enterro do seu marido. O filho da pobre senhora, ao entrar na casa, encontrou sua mãe desmaiada perto do computador, onde na tela podia se ler: "Minha querida esposa, Cheguei bem. Imagino que você esteja surpresa ao receber notícias mi-

nhas por e-mail, mas agora tem computador aqui e eu posso usar o quanto quiser.

Acabei de chegar e já vi que está tudo preparado para a sua chegada na semana que vem. Já estou com saudades! Tenho muita vontade de te ver e espero que sua viagem seja tão tranquila quanto a minha! Um beijo do seu amado marido.

PS: Não traga muita roupa porque aqui faz um calor infernal!"

TODOS CONTRA O CORONAVÍRUS

VAMOS JUNTOS VENCER
ESSA BATALHA



Seguindo as orientações de prevenção e mantendo o isolamento social, em breve conseguiremos retomar nossas atividades normais. Por isso, fique em casa, cuide de você e da sua família.

Doenças infantis mais comuns no Inverno

Com a chegada do Inverno, muitas crianças começam a apresentar sintomas de gripes e resfriados, que podem facilmente ser confundidos com a Covid-19. A pediatra Dra. Ivy Gilano tira todas as nossas dúvidas sobre essas doenças e seus sintomas.



A queda na temperatura e a combinação de dias de sol e noites frias de inverno são o clima ideal para que muitas crianças comecem a manifestar sintomas de algumas doenças comuns a essa época. Em tempos de pandemia da Covid-19 a preocupação é redobrada e é essencial que a família fique atenta aos sintomas e à prevenção dessas doenças.

Nessa edição especial de inverno trazemos para você algumas dúvidas mais comuns entre as famílias sobre essas doenças e seus sintomas, que foram respondidas pela Pediatra e Alergista Dra. Ivy Gilano.

Quais são as doenças mais comuns entre as crianças no inverno? Como identificar os sintomas?

São várias as doenças comuns em crianças durante o inverno. O resfriado comum apresenta sintomas mais leves como coriza transparente, tosse seca ou com pouca produção de muco, obstrução nasal, leve dor no corpo ou desânimo e raramente apresenta febre, ou uma febre baixa. Já na Gripe, os sintomas são mais arrastados, podendo ter febre mode-

rada a alta, muita dor no corpo, obstrução nasal ou rinorréia purulenta, inapetência e tosse mais potente. As Bronquiolites ou Crises de Asma tem sintomas mais abruptos, onde a evolução acontece em poucas horas ou dias. Os sintomas se iniciam com tosse seca e evoluem para cansaço, com esforço respiratório evidente. As causas podem ser várias desde virais (contato com alguém resfriado) a fatores alérgicos como poeira excessiva, fumaça ou cheiro forte. A tosse mais forte, chamada de Laringite Estridulosa é aquela típica tosse de cachorro ou tosse metálica que faz o paciente procurar atendimento médico de emergência na madrugada ou início da manhã, quando a temperatura está um pouco mais baixa. Ela é comum em pacientes com histórico de algum tipo de alergia respiratória e pode se sobrepor a uma asma.

Como prevenir que meu filho tenha essas doenças?

Para prevenir essas doenças o mais importante é ter o hábito de fazer consultas periódicas de rotina. A prevenção começa a partir do momento em que a saúde de base da criança está em dia. Então colocar a carteira de vacinação em ordem, fazendo as vacinas de campanha (principalmente a da Influenza), faz parte da prevenção.

Além disso, evitar que crianças com histórico de serem atópicas, ou seja, mais sensíveis para desencadear qualquer processo alérgico, tenham contato com os fatores de risco que podem desencadear alguma dessas doenças; então é importante evitar

ter contato com pessoas resfriadas, manter boa higiene pessoal, principalmente neste momento de pandemia, lavando as mãos, usando álcool 70%, e evitar também os desencadeantes ambientais para os pacientes alérgicos (como poeira, cheiro forte, fumaça, ambiente com mofo ou umidade, etc)

O que fazer em caso da criança apresentar sintomas leves? Se eu levar meu filho ao hospital, corro o risco dele pegar o coronavírus?

Em casos leves, o ideal é tentar controlar em casa, medicando os sintomas que forem aparecendo. Melhor ainda é entrar em contato com um médico de sua confiança e tentar receber algum auxílio ou fazer uma consulta em ambiente seguro e com todas as regras de segurança, caso os pais se sintam inseguros em tratar os sintomas e aguardar a evolução natural da doença.

Porém, se houver sintomas mesmo que iniciais de falta de ar, um cansaço estranho, ou uma febre altíssima sem controle, deve sim, procurar atendimento de emergência, pois neste caso, o tempo é primordial e exames mais específicos serão necessários para guiar o tratamento. É importante lembrar que todas essas doenças citadas anteriormente tem sintomas que também podem se manifestar na Covid-19, porém devemos ter em mente que neste momento prevalecem o bom senso e as informações de fontes seguras.

Como posso diferenciar essas doenças da Covid-19?

Normalmente, a Covid tem se mani-

festado com febre, calafrios, perda de olfato e paladar, irritação na garganta ou até mesmo garganta inflamada, além de diarreia, dores no corpo, tosse seca e até falta de ar. Porém nem todo mundo que estiver com Covid terá todos esses sintomas. Costumo dizer que o ser humano não é um livro, cada um manifestará de uma forma.

Alguns terão todos os sintomas, outros, nenhum (sendo portadores assintomáticos). Sabe-se, que as crianças estão manifestando muito menos sintomas que os adultos, tendo em sua grande maioria sintomas leves; uma pequena porcentagem sim, evolui para doença mais grave que acomete os vasos sanguíneos, simulando uma síndrome de Kawasaki, podendo até mesmo causar aneurismas de coronárias e morte súbita, porém é uma parcela pequena, e que aqui no Brasil, foi muito pouco relatada.

Na dúvida o ideal é sempre procurar atendimento médico, e principalmente, se a pessoa com sintomas não tiver histórico de alergias ou infecções respiratórias prévias, se nunca teve nada parecido com os sintomas atu-

ais, procure ajuda especializada.

O que fazer em caso de crianças alérgicas ou problemas respiratórios para que esses problemas não se agravem durante o inverno, causando confusão com o coronavírus?

Crianças alérgicas devem sempre ter acompanhamento especializado de rotina, principalmente a partir do mês de maio, antes mesmo do inverno se instalar! Eu costumo sempre orientar os pacientes assim: prevenir é melhor do que remediar! E graças a Deus temos inúmeras formas de prevenir e controlar esses quadros alérgicos, seja com tratamento medicamentoso, vacinas específicas, controle ambiental ou apenas mantendo a imunidade da criança em alta.

De acordo com um estudo da Sociedade Brasileira de alergia e imunologia, que reitera uma descoberta feita nos Estados Unidos, teoricamente, os pacientes asmáticos, teriam menos quantidades de receptores de angiotensina 2. São nesses receptores que o vírus do corona se ligam pra invadir o nosso corpo; sendo assim, esses pacientes alérgicos, teriam uma menor carga viral, e manifestações

mais brandas caso fossem infectados pela Covid-19, sendo então, um fator de “proteção”! Porém na prática clínica, principalmente das UTIs, o que vemos não é isso. Toda e qualquer comorbidade é fator de risco para agravamento da doença. Vale lembrar que esta doença, por ser recente, ainda não está totalmente elucidada. O que se sabe é que, além de acometimento pulmonar, ela faz uma coagulação intravascular disseminada, acometendo outros órgãos alvos, como rins, coração e cérebro. Desse modo, enquanto não tivermos uma vacina eficaz para controlar esta infecção, toda e qualquer prevenção se faz necessária, no que se refere a controlar qualquer doença de base que o indivíduo tenha; seja esta de origem congênita, adquirida, alérgica ou secundária a outras doenças.

Não podemos esquecer também que o uso de máscara (a partir de maiores de 2 anos) é uma forma de ter empatia com o outro. Ao usá-la você está se protegendo e protegendo quem está ao seu redor.



Cantinho do Poeta



Cid José C. Magioli
Médico e Poeta
Presidente da Academia
Araruamense de Letras

Prezados leitores da Revista La Femme, mesmo durante esta epidemia do Covid – 19 / SARS-CoV-2, esta coluna se digna a poetizar o amor. Como é exultante para um poeta, propagar os sentimentos edificantes contidos na força do amor.

Embasado no legado do filósofo e pensador chinês, Confúcio, que cita em um dos seus poéticos pensamentos: "Há pessoas que choram por saber que as rosas têm espinhos; outras, que sorriem de alegria por saber que os espinhos têm rosas". Creio que os poetas não ignoram os espinhos da vida, como no momento atual, onde são ceifadas tantas vidas e que

desestruturou a economia mundial. Mesmo com tanto sofrimento pairando em nosso orbe, nós os poetas, ousamos regar as rosas do jardim da vida. Podemos até ferir as mãos, mas não cedemos na busca edificante da essência do amor.

O poeta e trovador carioca Zal-dind Piatigórsky, relata em um dos seus poemas: "Deus fez abismos para que venhamos compreender as montanhas". Todos nós sentimos agrura, óbice e desalento diante das intempéries da vida. Mas não podemos ser norteados pela tristeza e a desesperança. Como está escrito nas escrituras sagradas: "A fé é a certeza de coisas que se espera e a convicção de fatos que não se veem", Hebreus 11:1.

Acredito em Deus e na força do amor. Como médico e poeta, sempre acreditarei na vida e na esperança, fomentados pela fé e pelo amor. Segue mais uma poesia de minha autoria, que celebra o aniversário da minha esposa, Dra. Eulenir Magioli, que neste mês de julho completa mais um ano de vida, abençoado por Deus, nosso Senhor.

FORÇA DO AMOR

Viajo com a luz dos seus olhos,
que iluminam o meus caminhos...

Com teus carinhos torno-me imbatível, um incrível vencedor.
Teu sorriso acalenta meu coração de esperança, com muito ardor...

Tua boca em melodia
me encoraja a enfrentar os espinhos,
dos caminhos, sem temor,
pois cultivamos a força do amor...

Enxergo somente a luz
quando estou ao seu lado.
Sou um ser alado,
que voa sobre as montanhas...

Nem mesmo as trevas estranhas,
acoplam-se em nossas vidas,
pois unidos, somos almas garri-das,
em busca da edificante Paz...

Somos almas apaixonadas,
recebendo centelhas celestiais.
Caminhamos na força do amor,
abençoadas por Deus, e nada mais...

Cid José C. Magioli



Avenida Brasil, 10 - salas 709/710
Centro, Araruama/RJ
(Prédio da Politécnica)

(22) 2665-6320
(22) 98805-2994

Particular e convênios

Dr. Cid José C. Magioli
Clínica Médica / Homeopatia

Dra. Eulenir M^a de A. Magioli
Ginecologia / Homeopatia

Dr. André Luis de A. Magioli
Cardiologia

Dr. Patricia Aguiar
Alergia e Imunologia / Dermatologia

Exames complementares / Procedimentos:

- Colpocitológico / Preventivo
- Eletrocardiograma
- MAPA de 24 horas
- Holter de 24 horas
- Teste Ergométrico
- Risco Cirúrgico
- Testes de Alergia / Imunoterapia (Vacina para alergia)
- Dermatoscopia (exames de "pintas" e "sinais")
- Botox, Preenchimento, Peeling e Cirurgia Dermatológica

ADOÇÃO DE ANIMAIS NA QUARENTENA

Especialistas indicam que ter a companhia de um bichinho de estimação diminui o estresse e a ansiedade de quem está em isolamento. Famílias que adotaram animais desde o início da quarentena contam suas histórias

Era uma vez um gatinho abandonado numa caixa, junto com 3 outros filhotes. Era uma vez também uma cachorrinha perdida, pequenininha e sozinha pelas ruas. Era outra vez uma gata que deu cria no telhado e deixou por lá seus filhotes. E mais uma vez um cachorrinho que foi deixado pelos seus donos na beira de uma rodovia, porque dava trabalho demais.

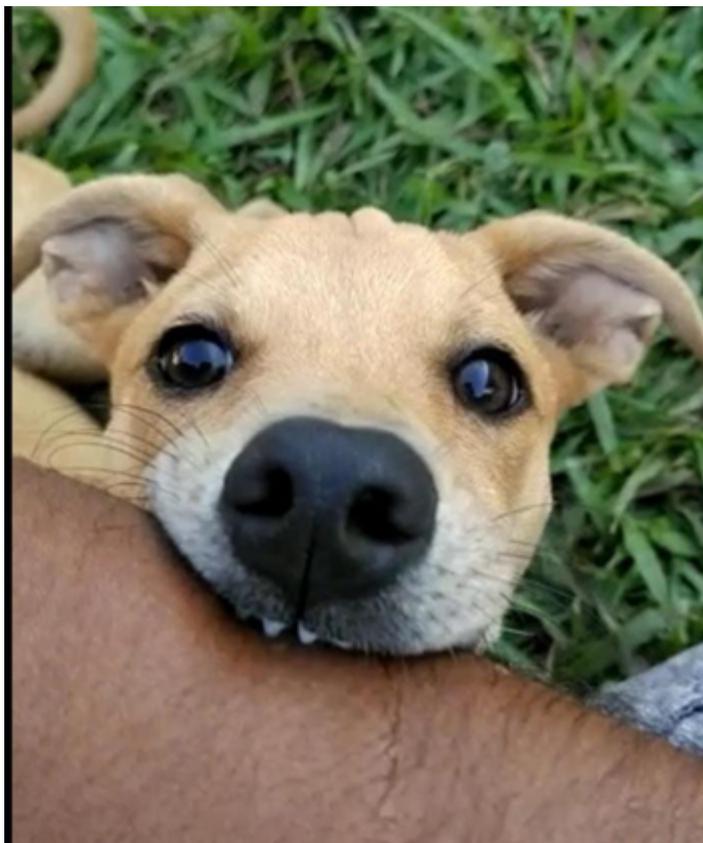
Todas essas histórias acontecem todos os dias e, infelizmente, em todas as cidades. É a partir dessas e muitas outras histórias de maus tratos, abandono e tristeza que os abrigos de animais estão lotados, que protetores buscam desesperadamente por ajuda e lares temporários. Desde março, quando começou a recomendação de quarentena e isolamento social, a realidade dos abrigos e protetores de animais vem mudando drasticamente. De um lado, diminuição nas doações, cancelamento de feiras de adoção e mais animais abandonados, sob o falso risco de transmitirem a Covid-19. Mas de outro lado, estão pessoas que abriram suas casas e corações para novos bichinhos de estimação, adotados durante a quarentena. E são essas histórias de superação e amor que vamos contar hoje.

Desde o início da quarentena, muitas pessoas passaram a viver isoladas em suas casas, sem contato com a família e amigos. Muitas dessas pessoas são idosas, como é o caso da Dona Maria Amélia, 68, moradora de Saquarema. Desde o dia 20 de março ela está sozinha em seu apartamento, recebendo apenas a visita da filha, que toma todos os cuidados necessários pra levar compras de farmácia, supermercado e hortifrúti. A saudades dos netos e das amigas da igreja era tão grande, que dona Amélia, como é chamada, começou a se sentir cada vez mais triste, passando as tarde inteiras no sofá. A filha, que prefere não se identificar, ficou preocupada que a idosa desenvolvesse problemas psicológicos como a depressão e sugeriu que adotasse um gatinho. “No início ela foi muito relutante, mas conversamos bastante e ela entendeu a necessidade de ter alguém para cuidar, responsabilidade com horários, alimentação, etc, o que além

de ocupar os dias vazios, trouxe ainda o benefício da companhia.” Conta a filha.

Psicólogos explicam que os animais de estimação são capazes de transmitir a sensação de bem-estar por serem carinhosos e cuidarem das pessoas que estão ao seu redor, de forma pura e sincera. O nosso cérebro é capaz de reconhecer esse gesto e, por isso, os benefícios desta convivência são sempre muito positivos e inúmeros, como o alívio de sintomas de depressão e estresse, motivação, vida social, criação de responsabilidades, afeto, entre outros. No caso dos idosos, o envelhecimento saudável proporcionado pela companhia de animais de estimação estimula a vitalidade e o fortalecimento do sistema imunológico.

Quem também se rendeu à adoção de um novo amigo durante a quarentena foi o dentista Cid Gatti. Funcionário da UPA de Araruama, o dentista testou positivo para o novo coronavírus em maio e ficou em isolamento por mais de 20 dias. “Depois dos meus plantões, eu já tinha o hábito de me manter em isolamento para não correr o risco de levar a contaminação a alguém da minha família, mesmo tomando seguindo todas as medidas de segurança. Eu me mudei pra Araruama há pouco tempo com meus pais para uma casa com quintal grande e, por questão de segurança, já estava planejando adotar um cachorro já adulto e de porte grande. Quando comecei a desenvolver os primeiros sintomas, eu acreditei que fosse por ter acabado de me mudar, limpando e trabalhando na minha casa nova. Fiz o teste e acabou dando positivo, então passei a ficar totalmente isolado. Fiquei por volta de 24 dias, o que foi a parte mais difícil da doença, já que meus sintomas foram brandos. Nisso a vontade de ter um cachorro aumentou exponencialmente, eu ficava o dia todo sem nada pra fazer. Durante esse tempo recebi propostas de cachorros lindíssimos para adotar mas não consegui decidir. Foi quan-



do uma cachorrinha começou a seguir meu sobrinho durante um passeio de bicicleta pela orla. Ele, já sabendo da minha vontade de adotar, trouxe ela até em casa e, literalmente, jogou pra dentro do meu portão. Ela estava com vários problemas de anemia, verme, carrapato, desidratação e eu em situação de isolamento comecei a correr atrás das coisas pra ela. Foi isso que me deu objetivos nesse período, alguma razão pra fazer alguma coisa. A condição de isolamento é enlouquecedora, eu tinha contato com a minha família por cima do muro de casa. Então a Maurília, minha cachorrinha, foi fundamenta para manter a minha sanidade durante o isolamento. Ela era a única que eu podia conviver, tocar, abraçar, fazer um carinho e isso me fazia muita falta. Eu havia passado há pouco tempo por vários problemas pessoais e, se não fosse por ela, esse período de isolamento seria ideal para ficar remoendo esses acontecimentos.”

Segundo especialistas, os benefícios da companhia de animais de estimação são fundamentais para ter uma boa saúde mental e emocional, além das vantagens no corpo. Seja levando o seu animal para um passeio, treiná-lo, ou simplesmente curtir a sua companhia, todas elas são formas saudáveis da mente estar ocupada e em contato direto com estas funções. Os benefícios são válidos para todos os tipos de pessoas, em todas as idades, mas principalmente pessoas que precisam alterar o seu padrão comportamental, seja no isolamento, no processo de terapia ou por estar acometido de alguma doença.

MINDFULNESS

COMO SEU CÉREBRO PODE TRABALHAR PARA UMA SENSAÇÃO DE PAZ E SERENIDADE

Muitos de nós costumamos fazer nossas rotinas diárias de maneira semelhante, sempre e sempre. Estamos tão acostumados com esse ritmo diário, a ponto de nossas ações se tornarem automáticas: podemos passar o dia inteiro de maneira robótica, seguindo as mesmas ordens fixas que nosso cérebro nos envia. Mas não deveria ser você quem controla sua mente?

O que é atenção plena?

Uma boa maneira de recuperar esse controle é praticando Mindfulness, a atenção plena. Essa técnica é originária do budismo e começou a ganhar popularidade no Ocidente no final da década de 1970, quando foi incorporada às práticas médicas e tratamentos de saúde mental. Hoje, os programas de atenção plena são aplicados em escolas, hospitais e até prisões em todo o mundo.

Esta lista contém 5 momentos da vida em que a atenção plena pode ser útil, com conselhos práticos sobre como implementá-la.

1. Rotina matinal consciente: defina uma meta para o dia

Quando saímos da cama sem pensar pela manhã, sem orientar o pensamento ou um objetivo específico para o dia, damos à nossa mente “permissão” para operar através do inconsciente. Quando isso acontece, nosso processo de tomada de decisão não tem objetivo e pode parecer aleatório ou inútil. Você pode superar esse sentimento criando uma rotina matinal consciente. Em vez de verificar seu telefone e e-mails logo de manhã, tente o seguinte:

1. Ao acordar, sente-se na cama por alguns momentos: feche os olhos e sinta a sensação em seu corpo quando esti-

ver sentado. Sinta o peso do seu corpo e a suavidade da sua cama. Certifique-se de estar sentado em linha reta.

2. Faça 3 respirações profundas: inspire pelo nariz, expire pela boca. Depois disso, respire naturalmente e ouça. Preste atenção aos movimentos que ocorrem no seu corpo quando você respira: como o peito e o abdômen sobem e descem.

3. Pergunte a si mesmo “Quais são minhas intenções hoje?” - Pense nas pessoas que você está prestes a ver hoje e nas atividades e tarefas que você fará. Quais são suas intenções? Talvez deixar os outros com uma impressão positiva de você? Ou sentir-se mais confortável em suas interações?

4. Defina uma meta para o resto do dia: por exemplo, “Hoje serei gentil comigo mesmo, feliz e paciente com os que estão ao meu redor”.

5. Confira durante o dia: pare de fazer o que está fazendo de vez em quando, respire e lembre-se do objetivo que você estabeleceu pela manhã.

A prática dessas etapas ao longo do tempo pode levar a uma melhoria geral de seu humor e relacionamentos.

2. Alimentação consciente: aproveite cada mordida

É fácil se distrair enquanto come, sem acompanhar a mastigação e a degluti-

ção. No entanto, comer é um dos momentos mais agradáveis de nossos dias, e seria uma pena não saboreá-lo completamente. Comer com cuidado permitirá que você tenha uma experiência mais rica e satisfatória. Além disso, é uma boa maneira de controlar a quantidade de comida que você come, pois cada mordida será mais significativa e importante em sua mente. Estes são os passos para uma dieta consciente:

1. Respire antes de começar a comer: horários ocupados nos fazem passar de uma tarefa para outra sem ter um momento para respirar. Lembre-se disso e, antes de iniciar sua refeição, respire fundo, se acalme e deixe seu corpo entrar em estado de nutrição. Sente-se confortavelmente, faça 8 a 10 respirações lentamente e só depois prossiga para a próxima etapa.

2. Escute seu corpo: depois de respirar, tome consciência de suas sensações físicas, principalmente no estômago. Pergunte a si mesmo: “Como estou com fome em uma escala de 1 a 10?” Você também pode perguntar por que ele está com fome; Você tem o estômago vazio? Você está entediado? Tente não pensar na última vez que você comeu e apenas ouça suas sensações físicas no momento presente.

3. Coma de acordo com o seu nível de fome: agora que você conhece seu sen-

timento de fome e seus motivos, pode escolher melhor o que e quanto quer comer.

4. Coma calma: não tente terminar a refeição rapidamente. Coma devagar e respire entre as mordidas.

5. Se você não estiver gostando, não se force a continuar: durante as 3 primeiras mordidas, sinta o sabor e a textura da comida e pense no quanto você gosta do que está consumindo. Se você achar que não está sentindo alegria, pare de comer. Você descobrirá que, se praticar esta etapa, até os doces às vezes se tornam menos atraentes.

3. Adormecer conscientemente: medite para dormir melhor

Quanto mais ocupadas nossas vidas, mais difícil pode ser adormecer. Um fluxo constante de pensamentos e preocupações está tomando conta de nossas mentes enquanto tentamos relaxar. O adormecer conscientemente, que se mostrou útil para grande parte da população, é praticado meditando antes de dormir.

1. Diminua as luzes: você deve fazer isso uma hora antes do horário de sono planejado. A iluminação desempenha um papel importante para acalmar nossos pensamentos.

2. Evite as telas e monitores: depois de considerar as luzes, você pode fazer uma atividade relaxante fora da cama, mas tente não olhar para nenhuma tela de telefone, computador ou televisão. A luz que eles produzem pode mantê-lo acordado e alerta.

3. Medite: 10 minutos antes de dormir, comece um exercício de atenção concentrada. Se você é iniciante em meditação, existem muitos aplicativos excelentes para ajudá-lo a começar. Você pode verificar este artigo sobre aplicativos adormecidos para encontrar o que precisa.

4. Tempo livre consciente: reconecte o cérebro

Especialistas dizem que aproximadamente 95% de nossas ações diárias são realizadas no “piloto automático”, em um processo controlado pelo “cérebro rápido”. Os neurotransmissores que controlam nossos hábitos repetitivos o fazem de maneira eficiente, e é isso que dificulta a quebra de um hábito (por exemplo, fumar). A atenção plena é exatamente o oposto de ceder automaticamente aos hábitos e, quando praticamos, usamos nosso “cérebro lento”. Quanto mais você pratica, mais forte se torna o sentimento de controle sobre a mente e novos hábitos podem se formar. Mas há um problema. Enquanto nosso “cérebro lento” está fazendo o trabalho, o “cérebro rápido” ainda está tentando nos fazer tomar atalhos. Para lembrar a nós mesmos que somos os que têm poder sobre nossas mentes, podemos dar vários passos:

1. Crie uma atmosfera motivadora: se o alongamento é um dos seus objetivos do dia, em vez de sentar no sofá assistindo TV, coloque o colchonete no meio da sala de estar. Ele lembrará sua decisão e o convidará a agir.

2. Misture seus métodos motivacionais: a dica acima pode funcionar por uma semana ou mais. Depois disso, o “cérebro rápido” solicitará que você retorne aos seus velhos hábitos, e será mais difícil resistir a ceder. Portanto, você deve revisar as maneiras pelas quais está motivado para agir. Por exemplo, em vez de colocar o tapete na sala, cole uma nota na tela da TV que diga “10 minutos de alongamento”.

3. Crie intencionalmente novos padrões de pensamento: crie um novo padrão de pensamento usando o modelo “X significa Y”. Por exemplo, se você quiser ficar mais relaxado e feliz quando chegar em casa do trabalho, repita o mantra “Entrar pela porta significa um sorriso”. Se você estiver nervoso em fazer ligações, repita “Ligações telefônicas significam respirações profundas”. Esse condicionamento intencional o ajuda-

rá a se tornar mais consciente de suas ações e comportamentos, usando o “cérebro lento”.

5. Direção consciente: mantenha a calma na estrada

Não há nada mais irritante do que ficar preso no trânsito. O pensamento de chegar atrasado ao trabalho ou ficar preso por horas inicia nossa resposta de “luta ou fuga”. Alguns de nós sentem que estamos “enlouquecendo” ao longo do caminho e dizem ou fazem coisas que normalmente não teriam dito ou feito. Quanto pior o trânsito maior o nível de estresse. Pode não parecer, mas esse é realmente o momento perfeito para experimentar algumas técnicas de atenção plena, que podem ajudá-lo a equilibrar seu humor e mudar sua perspectiva da situação atual.

1. Primeiro, respire fundo: pode parecer bobo e simplista, mas a inalação de oxigênio em seu corpo ajuda a reduzir os níveis de estresse. Ao respirar, lembre-se de que a escolha é sua e você escolha permanecer calmo.

2. Pergunte a si mesmo o que você precisa: Se precisar recuperar a composição, tente perceber exatamente como você se sente em cada parte do corpo e encontre as partes que estão tensas. Se o que você precisa é de uma sensação de segurança, lembre-se de que mesmo se você estiver atrasado para o trabalho, tudo ficará bem. Se você chegar 15 minutos atrasado, poderá ficar mais 15 minutos no final do dia; Todo problema tem uma solução.

3. Olhe ao seu redor para outros motoristas: todos na estrada querem se sentir seguros e calmos, mas nem todos podem. Tente encontrar um motorista que se sinta da mesma maneira que você, para entender como é um motorista estressado do lado de fora. Você pode encontrar pessoas que lidam com o estresse da estrada cantando no carro ou até sorrindo. Ao vê-los, você se sentirá melhor instantaneamente.



MEI

**VOCÊ ESTÁ PREPARADA PARA
SER DONA DO SEU PRÓPRIO
NEGÓCIO?**

O mundo mudou e a forma de vender e negociar com os seus clientes também. Você está preparada para atender a esse novo consumidor com a legalização da sua empresa e toda a documentação em dia?

Entre em contato com a gente e tire todas as suas dúvidas!

ESCRITÓRIO CONTÁBIL KATIA MONACO

KM

CONFIANÇA E CREDIBILIDADE

AV. BRASIL 141, SALA 604, CENTRO - ARARUAMA RJ
(22) 2665-0219 | (22) 98827-6503

INSPIRAÇÕES PARA O ARRAIÁ PERFEITO EM CASA



Se você é do tipo apaixonada por festas juninas, julinas, agostinas e comemora durante meses os festejos de São João deve estar sentindo falta desses eventos, né?

Muita coisa mudou com a pandemia da Covid-19, mas uma coisa é certa: a saúde vem em primeiro lugar.

Com a recomendação de isola-

mento e a necessidade de evitarmos aglomerações, as festas juninas, assim como muitos aniversários e comemorações como a Páscoa e o Dia das Mães, também ficaram para o ano que vem.

Mas a gente, que é brasileiro, acha sempre um jeitinho de comemorar. A moda para este mês (e o próximo) é o Arraiá em

Casa.

Com doces, comidas típicas, bandeirinhas e muitas cores, é possível recriar as famosas comemorações seguindo todas as medidas de segurança. Confira as inspirações lindas que separamos pra você e mande a foto do seu arraiá para as nossas redes sociais ;)



INCENTIVE MULHERES EMPREENDEDORAS

QUANDO VOCÊ COMPRA DO PEQUENO NEGÓCIO, TODO MUNDO GANHA!

★★★★★

UMA CAMPANHA DA REVISTA LA FEMME PELA VALORIZAÇÃO DA MULHER EMPREENDEDORA

LA FEMME
A REVISTA DA MULHER



- Cabelo
- Maquiagem
- Produção de Noivas, Madrinhas e Debutantes
- SPA
- Depilação
- Tratamento Corporal
- Unhas decoradas

Tel. 2665-8894 (22)9 9222-7913

Av. Araruama, 1111, loja 1 - Centro Comercial Pinho, Vila Capri, Araruama

Renato Leal

FOTOGRAFIA



(22) 98172-2094



(22) 98172-2089



Debutante



Infantil



Casamento



Book



Renato Leal Fotografia



ANIVERSÁRIO DO SR. FERNANDO PEDROSA



Ki Festas

Buffet de Araruama

Sua festa realizada com requinte e bom gosto - Pagamento facilitado

Casamentos - 15 anos - Temas infantis
Formaturas - Bodas - Almoços - Jantares
Coffe Breacks - Cocktails - Churrascos

Aceitamos Cartão de Crédito
Visa
Master Card

Direção: Marta e Luis Cláudio

Rua Dom Pedro II, 97 - 15 de Novembro - Araruama - RJ
Cels.: (22) 9 8825-1256 - 9 8825-0575 - ID 104*171085 - kifestas@superig.com.br

LOOK PÓS QUARENTENA: SEU GUARDA ROUPAS TAMBÉM SE ADAPTOU?

Depois de meses em quarentena, fica difícil encontrar alguém que não tenha se rendido a pelo menos um diazinho inteiro de pijama ou moletom, né?

Os looks mais confortáveis e levinhos passaram a fazer parte do nosso dia a dia e, até quem trabalhou em home office, deu seu jeitinho de ficar mais confortável. Seja apostando no pijamão, sandálias com meia e até mesclando o social com o despojado, uma coisa é certa: a quarentena foi libertadora para os guarda-roupas.

Os pijamas por exemplo, já ganharam versões chiques há algumas coleções e foram uma tendência anunciada em inúmeros desfiles. São estampas, recortes e até tecidos para todos os gostos que levam o

conforto da sua casa, para o street style.

Outra que também já faz parte dos looks mais fashionistas

são as sandálias acompanhadas por meias.

Grandes marcas já investiram na tendência e ela foi a queridinha das adolescentes nas últimas temporadas. Pra apostar é só combinar seu chinelo ou sandálias favoritos com meias coloridas, estampadas e até divertidas.

Você também adaptou seus looks pós-quarentena? Manda pra gente sua foto e sua combinação favorita de look confortável.



Mantenha nosso ambiente de trabalho seguro!

Pratique boa higiene



Evite apertos de mãos e use métodos de saudação sem contato



Lave suas mãos quando chegar e programe lembretes regulares de higienização



Desinfete superfícies como maçanetas e mesas com álcool 70% regularmente



Evite tocar em seu rosto e cubra sua boca ao tossir e espirrar



Aumente a ventilação abrindo janelas e portas

Limite reuniões e viagens desnecessárias

Vamos usar videoconferências ao invés de reuniões físicas

Quando videoconferências não forem possíveis, faça suas reuniões em salas e espaços ventilados

Suspenda todas as viagens desnecessárias.



Fique em casa se...

- Você estiver doente
- Você morar com alguém que esteja doente
- For possível realizar seu trabalho via home office



Cuide de seu bem-estar mental e emocional

O momento de pandemia é estressante e causa ansiedade em muitas pessoas. Por isso é importante não só prevenir doenças como também cuidar da sua saúde mental. Não se cobre tanto, tenha paciência e organize seu tempo de trabalho.



BOLO DE MILHO VERDE DE LIQUIDIFICADOR

Ingredientes:

- 2 espigas de milho verde ou 2 latas de milho
- 400 ml leite
- 3 ovos
- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) farinha de trigo (sem fermento)
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (sopa) fermento em pó

Modo de Preparo:

Se for usar espiga de milho, retire milho da espiga com a ajuda de uma faca afiada. Transfira o milho para o liquidificador e adicione o leite, os ovos. Bata por 2 minutos até que a mistura fique homogênea. Em seguida adicione a margarina, o açúcar e a farinha de trigo. Misture com uma colher e em seguida bata por mais 2 minutos. Por último adicione o fermento em pó e misture bem. Despeje essa mistura numa forma untada e enfarinhada. Leve para assar em forno pré-aquecido, 180°, por cerca de 30 a 40 minutos.



CANJICA

Ingredientes:

- 500 g de milho para canjica
- 2 litros de água
- 1 lata de leite condensado
- 400 ml de leite de coco
- ½ litro de leite
- 3 paus de canela
- ½ colher (chá) de canela em pó
- 8 cravos-da-índia
- Açúcar a gosto (opcional)

Modo de Preparo:

Deixe a canjica de molho na água durante a noite. Cozinhe a canjica na água do molho em uma panela por cerca de 1 hora. Quando estiver macia, junte o leite condensado, o leite de coco, o leite de vaca, a canela e o cravo. Cozinhe em fogo baixo por mais uns 15 minutos, ou até engrossar. Coloque mais açúcar se quiser. Sirva quente ou fria.



CUSCUZ PAULISTA

Ingredientes:

- 1 lata de milho verde
- ½ xícara de chá de azeite
- 1 lata de ervilha
- 2 latas de sardinha ou atum
- 1 cebola picada
- 1 lata ou caixa de molho de tomate
- 2 latas de água
- 1 pimentão
- Cheiro verde, sal e temperos a gosto
- 3 ovos cozidos
- 1 caldo em tablete do sabor preferido
- 3 xícaras de farinha de milho grossa
- Tomate para decorar

Modo de Preparo:

Refogue no azeite o molho de tomate, a cebola, o pimentão, ervilhas, milho verde, azeitonas, cheiro verde, sardinha, os temperos e caldo em tablete. Coloque a água e deixe ferver. Depois, coloque a farinha de milho e cozinhe. Unte a forma com azeite, e coloque os ovos, tomates, sardinha. Coloque a massa na forma, deixe esfriar, e desenforme. Rende: 10 porções

As mais de 20 mil leitoras da

Revista **LA FEMME**

Compram:

Carros
Roupas
Imóveis
Sapatos
Cosméticos
e muito mais...

Escolhem
serviços como:

Médicos

Advogados

Academias

Colégios

Salões de Beleza...

E você, tá esperando o quê?

Solicite a visita dos nossos
representantes e conheça
o marketing ideal
para a sua empresa!

(22)2673-8530

Colégio
CEJAN

Agradecemos aos pais
e amigos pelo apoio.
Hoje somos a escola
bem estruturada
de Araruama
CEJAN
2020

**OS MELHORES ALUNOS
ESTUDAM AQUI!
A ESCOLA QUE TODOS
FALAM BEM!**

**MATRÍCULAS
ABERTAS!**

2020

UNIDADE XV ☎ (22) 2665-8181 UNIDADE CENTRO ☎ (22) 2673-6374