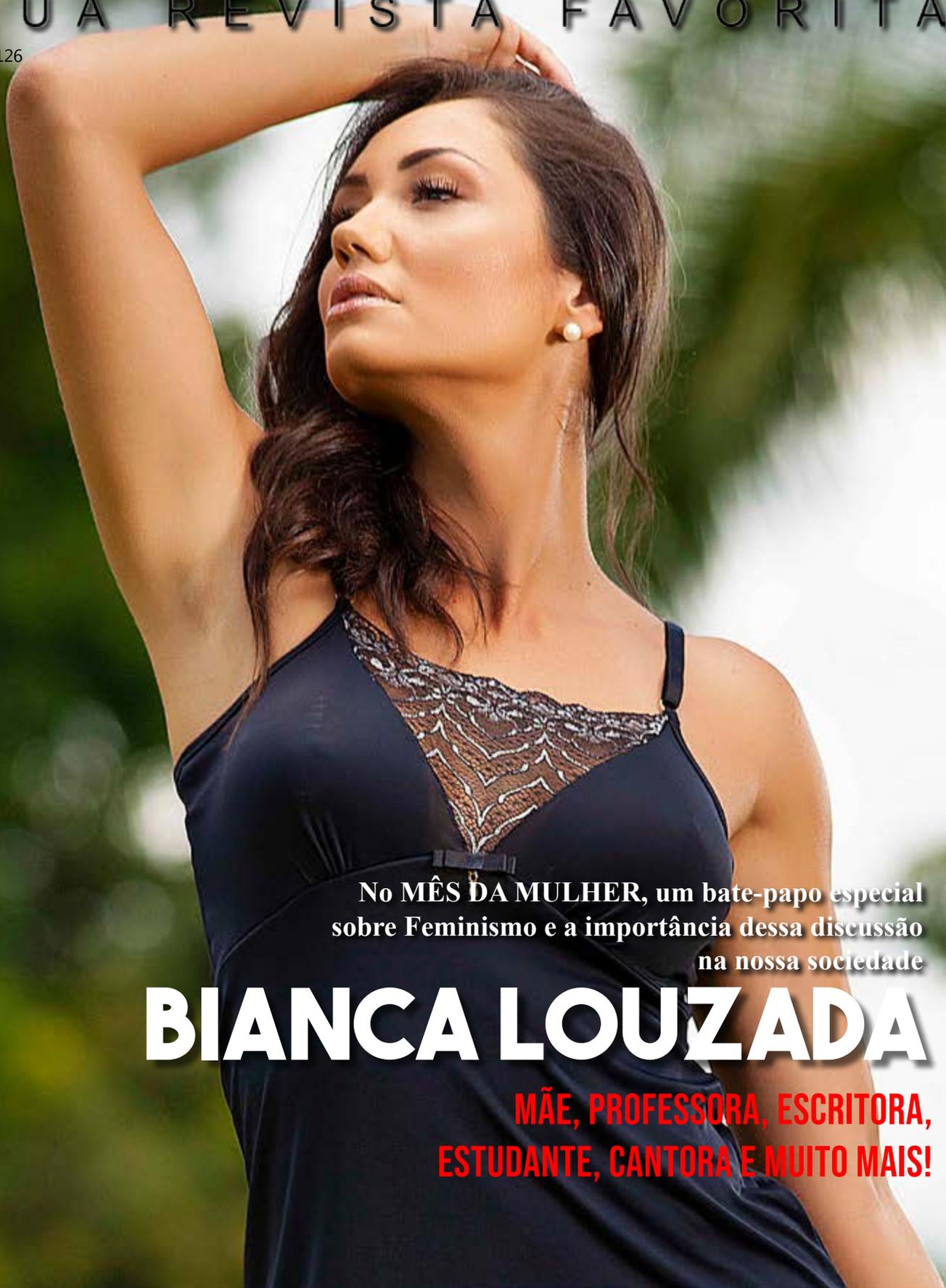




# LA FEMME

A SUA REVISTA FAVORITA

Ano XI - Edição 126  
Março 2020



No MÊS DA MULHER, um bate-papo especial  
sobre Feminismo e a importância dessa discussão  
na nossa sociedade

## BIANCA LOUZADA

MÃE, PROFESSORA, ESCRITORA,  
ESTUDANTE, CANTORA E MUITO MAIS!

Foto Flaviano Guine



LF2020X112603



# Radiodonto

## Radiologia Odontológica

A Radiodonto existe no mercado de Radiologia Odontológica há mais de 14 anos, tendo como principal objetivo oferecer serviços e atendimentos de qualidade nas cidades e entorno de onde atuamos. Oferecemos atendimento através de convênios como: Amil Dental, Petrobrás, Sul América, InterOdonto, Uniodonto, Unimed Odonto, Prima Vida, OAF, SEDAF ClinLagos. Estamos sempre dispostos a inovar e oferecer os melhores serviços da região, investindo constantemente em novos equipamentos e em uma equipe qualificada.

**Convidamos todos a conhecer nossas clínicas:**

Araruama - (22) 2665.0050  
98837.7838 | Av. Brasil nº 10,  
sala 603 - Politécnica, Centro

Bacaxá - (22) 2031.0050  
98858.0050 | R. Beatriz Amaral  
nº26, sala 03 - Centro

**Conte com a nossa experiência!**

# Inovação e Qualidade!

Já conhece a última novidade em tecnologia da Odontologia Atual?

O Scanner IntraOral é uma das tecnologias mais atuais que garante um resultado de altíssima qualidade em todas as especialidades da odontologia e livre de desconforto. São diversos benefícios para o dentista e para seus pacientes!

O Scanner é um avanço na era digital da Odontologia que você encontra aqui na Radiodonto!



## ELAS, SEMPRE ELAS!



Nos anos 70 eu trabalhava com um senhor, tipo 60 anos, que tinha uma visão de sua época inadequada para os dias atuais: Embora muito habilidoso nas coisas que fazia, tinha um jargão já antiquado à época que dizia: "Se mulher, preto e português fazem, eu tenho que fazer melhor!" Ninguém duvidava de sua competência e capacidade de trabalho; porém, seu preconceito e comportamento para com os demais era por demais severo a ponto que algumas vezes submetia as pessoas à humilhação. Habitualmente frequentava a Igreja Católica e fazia pregações de humildade e igualdade, pura hipocrisia!

Quando vejo nos dias atuais, não para minha surpresa, mas por alegria de ver pessoas an-

tes menosprezadas, com grau de competência, alcançando lugares onde antes as minorias não eram aceitas, como mulheres pilotando aviões de passageiros à jato, médicas e cientistas mulheres dando uma colaboração para o bem estar e conforto à humanidade, homens e mulheres negras exercendo atividades na NASA, colocando em órbita da Terra foguetes e satélites à época inimagináveis; os nossos irmãos portugueses igualmente evoluindo em todos os setores de atividades inclusive despontando como nação líder em tecnologia avançada de informática. Fico imaginando qual seria o pensamento daquele meu companheiro de trabalho, principalmente com relação às mulheres, que eram o alvo preferido de suas críticas.

Recentemente em um concurso para um importante cargo na área de informática de uma grande empresa, três candidatos ficavam empatados em conhecimentos em todas as esferas das provas de conhecimento. Finalmente um diretor assumiu a decisão de desempatar e resolveu fazer um teste de conhecimento com os candidatos:

elaborou uma pergunta sobre um moderno programa inexistente em informática e colocou-os à prova:

Ao expor a questão ao primeiro candidato, cujo perfil psicológico era fantasiar em benefício próprio para se valorizar diante das respostas questionadas. Em suma: foi prolixo e não respondeu objetivamente a pergunta.

O segundo candidato, cujo perfil psicológico era de autossuficiência e um tanto de arrogância assim respondeu: "Tenho certeza que isso não existe! Se existisse algo semelhante, por certo eu saberia!"

A candidata mulher do grupo, diante do questionamento assim se posicionou: "Isso ainda não sei!"

Desnecessário dizer que foi a escolhida para a importante função por dois fatores considerados importantes pela diretoria: pela humildade e a disposição de aprender e evoluir sempre.

Elas, sempre Elas!

*Hilton Nascimento*  
Diretor Executivo

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

*Para Refletir*

**"Alguns vão te amar pelo que você faz. Outros vão te odiar pelo mesmo motivo!"**

**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 - Saquarema - 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.

**N**esta edição comemoramos o MÊS DAS MULHERES com uma super entrevista da Bianca Louzada, tirando muitas dúvidas sobre o movimento feminista. Confira!

**A**AACLIG – Academia de Letras de Iguaba Grande comemorou seu 12º aniversário de fundação. Graças a sua competente presidente, a Acadêmica Katia Regina de Souza Lima e sua valorosa diretoria, o baile aconteceu no dia 11/02 com lotação esgotada. Parabéns AACLIG e sua diretoria.

**A**s poderosas Katia Monaco, Marize Féres, Elen Regina e Marize Lins após um tour a bordo de um luxuoso transatlântico por águas territoriais brasileiras estão de volta de pilhas novas para encarar o ano que se inicia. Bem-vindas!

**F**oi muito concorrida a festa em comemoração ao aniversário da Marlene, no espaço de Seresta do Waldecy. Só não contávamos com a impiedosa chuva que caiu no fim da noite.

**V**ida dura para os idosos que frequentam o Banco Itaú de Araruama. Além da demora no atendimento nos caixas prefe-

renciais para prova de vida e outros serviços, o banheiro que serve a todos não tem assento no vaso sanitário e a limpeza deixa a desejar. Precisava ser visto por quem de direito o despeixe do Banco Itaú com seus clientes.

**M**uito bacana o projeto “Lutando pela Paz”, criado pelo professor de Muai Thay Evandro Barros, que tem como objetivo levar a prática do esporte para crianças e adolescentes de Araruama.

**A**s calçadas das ruas de Araruama precisam de urgente fiscalização pela prefeitura do município, onde quedas acontecem com frequência. Cada qual é responsável pela sua calçada, sendo proprietário ou inquilino. A pessoa que sofrer acidente deve recorrer em juízo com testemunhas, reivindicando indenização pelo acidente e danos morais. Relaxamento custa caro!

**A**declaração do Imposto de Rendas Pessoa Física começou em Março. Separe agora os documentos correspondentes e procure alguém competente para fazê-lo; evite a “malha

fina”, pois o Leão vem mais feroz do que nunca. Sugiro a competente contadora Katia Monaco para deixá-las tranquilas. Anote aí ... 2665-0219

**E**stá em pleno funcionamento o novo espaço Suelen Cipriano Hairdresser, localizado na Praça São Sebastião, 124, Centro, ao lado da Casa de Cultura de Araruama. Mais informações pelo telefone (22) 98831-3712.

**A**OAB – Ordem dos Advogados do Brasil, por meio da 28ª Subseção, irá realizar o evento “Elas na Política” que terá como tema democracia, representatividade e gênero: como garantir a efetiva participação das mulheres na política. O evento acontecerá no dia 20 de março, às 18 horas, na Câmara Municipal de Araruama. O evento também vai debater a importância do empoderamento feminino, da sororidade e de lugar de fala e também de decisão para as mulheres.

**V**VIVA O MÊS DAS MULHERES!

**Notícias para esta coluna**

Anote aí: (22) 2673-8530  
contato@revistalafemme.com

## HUMOR

### O MENININHO QUE QUERIA SE CASAR

O menino de 4 anos: Pai, decidi que vou casar. Pai: Que ótimo, você tem alguma garota em mente? Menino: Sim... A vovó! Ela me ama, eu amo ela, ela cozinha maravilhosamente

bem e é a melhor contadora de histórias do mundo!

Pai: Maravilha! Só temos um pequeno problema. Menino: Qual problema? Pai:

Por acaso ela é a minha mãe. Como você pode casar com a minha mãe?? Menino:

Por que não? Você casou com a minha, uai!

### TENTAR NÃO CUSTA NADA

Um casal de idosos está em uma missa para a cura de doenças e, em seguida, o padre diz aos fiéis:

- Coloquem a mão na parte doente do seu corpo!

E o homem de imediato coloca a mão na braguilha.

A mulher o vê e diz, rindo: “velho, esta é uma missa de cura, não de ressurreição!”



**ODONTO**  
company

A clínica  
número  
**hummm...**  
em Implantes.



**Agende já sua avaliação!**

**Ligue ou compareça na OdontoCompany mais próxima de você.**

**Araruama**

R. Republica do Chile,  
108, Centro  
(22) 2665-4615  
(22) 99214-5039

**Saquarema:**

R. Professor Francisco,  
314 2º andar, Bacaxá  
(22) 2653-6705  
(21) 99548-6111

**Rio Bonito:**

R. XV de Novembro,  
142, Centro  
(21) 2734-3835  
(22) 99209-5515



*No Mês da Mulher nossa entrevistada é uma mulher incansável, que desempenha diversos papéis na sociedade. Nascida e criada em Araruama, Bianca Louzada é mãe, professora, aluna, cantora e muito mais, que se destaca nas redes sociais quando o assunto é FEMINISMO. Vamos entender um pouco mais sobre o tema neste bate-papo super esclarecedor.*

**Muita gente ainda manifesta certo preconceito quando se fala em feminismo, atacando o estereótipo da mulher que não se depila, odeia os homens e sai nua pela rua. Mas o que é, de fato, o movimento feminista?**

Nunca se falou tanto sobre feminismo, o que eu considero um grande avanço, no entanto, ainda existe muita falta de compreensão e distorção sobre o Feminismo. Para muitas pessoas o termo “feminista” tem uma conotação negativa. O preconceito é mais um exemplo de como os estereótipos limitam e formatam nossa forma de pensar. É muito limitante e assustador que na contemporaneidade, com tanto acesso à informação, num mundo tão plural com pessoas singulares, haja ainda uma aderência tão forte a esse imaginário social de que feminista é feia, é lésbica, não usa maquiagem, não se depila, não tem senso de humor e está sempre zangada, que odeia os homens... Feminismo é a busca por direitos iguais para as mulheres. Quando nossa Constituição declara no artigo 5º que “todos são iguais perante a lei, sem distinção de qualquer natureza, (...) I - homens e mulheres são iguais em direitos e obrigações, nos termos desta Constituição;”; ela se refere a direitos e deveres. A Carta Magna de 1988 é um marco da democracia no país e se a compararmos com o Código Civil de 1916, não é difícil perceber que homens e mulheres não possuíam os mesmos direitos. O voto feminino virou lei em 1932 no Brasil e até 1962, as mulheres casadas só podiam trabalhar mediante autorização do marido, assim como eram impossibilitadas de viajarem ou terem um

estabelecimento comercial sem a permissão de seus cônjuges. De 1941 a 1983, a Lei do Esporte, promulgada durante a ditadura do Estado Novo, de Getúlio Vargas, proibiu mulheres de praticar profissionalmente esportes “incompatíveis com as condições de sua natureza”, incluindo o futebol. Poderia citar muitos outros exemplos que comprovam que antes da Constituição vigente, inexistia igualdade de direitos entre homens e mulheres. Você já viu mulheres pregando discurso de ódio aos homens, dizendo que os homens não deveriam poder trabalhar, votar, ter que pedir permissão para sair ou viajar, assinar contrato? Nunca vi ninguém mesmo defender isso, quanto mais aplicar no mundo real.

**Como e quando você percebeu que era feminista? O que te levou a adotar o termo para a sua vida?**

Durante um bom tempo na minha vida, se você me perguntasse se eu era feminista, eu lhe diria convictamente que não. Ao estudar Virginia Wolf na faculdade, lembrou-me de ter ouvido o professor associar a palavra feminismo à obra da escritora. O termo me parecia tão distante! Recordo de uma fala minha muito pontual sobre o assunto. Eu achava absurda a ideia de um movimento pregar independência e autonomia feminina provocando acúmulo de funções. Eu não entendia o que era feminismo. Eu achava que sabia como muita gente acha. Acreditava que era culpa das mulheres feministas a dupla e tripla jornada de trabalho que muitas de nos enfrenta. “ - Como se não bastassem as funções de cuidar da casa e dos filhos, agora ela também quer trabalhar fora e dividir os gastos

com o marido.” Seguindo essa lógica, eu só conseguia enxergar o movimento como uma atitude insana e burra. O que me fez mudar o pensamento foram as experiências que tive. Inicialmente foi a maternidade que me fez perceber alguns dos privilégios masculinos numa sociedade patriarcal. Ser mãe nos faz ocupar um outro lugar, que tende a produzir em nós uma nova leitura sobre mundo e sobre as relações humanas. Há um momento de conflito entre a maternidade real e a maternidade romantizada. Mãe fica exausta, irritada, não deixa de ser mulher depois que gera um filho e em muitos casos depois da gravidez tem dificuldade de voltar ao mercado de trabalho. Mãe tem pouco tempo. Mãe fica com inveja do pai e da vida dele que segue tão igual a antes. Passa a questionar o patriarcado e os malditos papéis de gêneros dentro da maternidade e não raro, ela sente vontade de ter nascido homem. Mãe é contradição. Às vezes atura marido por medo de se separar, por medo de ser mãe solteira, por medo dos filhos sofrerem. Os anos de casamento e alguns acontecimentos na relação também foram, e ainda são importantes para que eu pudesse compreender a necessidade do feminismo. Sinto-me mais feminista que nunca! Na complementação das vivências entraram as leituras e os estudos principalmente sobre história.

**O que mudou na sua vida quando isso aconteceu?**

Quando passei a compreender o que é um relacionamento abusivo, que a base da sociedade patriarcal é a opressão, que machismo é a dominação do homem sobre a mulher e que os dois termos não são opo-

# BIANCA LOUZADA

tos, adoeci. Tanto o sofrimento quanto algumas mudanças foram inevitáveis. A partir do momento que se muda o pensamento a respeito de algo, seu comportamento muda, logo, se você muda, conseqüentemente suas relações mudam também. E quase nenhuma mudança é bancada/sustentada facilmente. No meu caso, a mudança de pensamento, comportamento e ideologia foi muito significativa se comparada aos meus 18, 20 anos – foi um giro de 180 graus.

**Em uma entrevista recente, a professora e blogueira Lola Aronovich, muito conhecida pelo blog “Escreva Lola Escreva” disse que “o feminismo é necessário e urgente”. Você concorda com esse pensamento?**

Com certeza! O machismo, por definição, é antimulher, mas o feminismo não é. Nunca foi e nunca será anti-homem. O inimigo do feminismo não é o homem de carne e osso, mas a estrutura machista da nossa sociedade. Enquanto o patriarcado não acabar, serão importantes os debates, as reivindicações e as adaptações legislativas. Hoje, apesar dessa garantia de direitos iguais entre homens e mulheres na Constituição Federal brasileira, na prática, a desigualdade, a opressão e a violência contra as mulheres permanecem. Recentemente publiquei um texto no meu instagram que elenca as pautas atuais e as razões pelas quais o feminismo continua sendo necessário no Brasil. No cenário mundial, há países em que as mulheres ainda pleiteiam por direitos muito primitivos.

**Você se tornou uma influencer que aborda com frequência o tema nas suas redes. Você sente um retorno do seu público com relação a isso? Suas seguidoras se identificam, interagem, contam suas histórias?**

Meu posicionamento político é forte, coeso e frequentemente o exponho em meu instagram. (@bbiancalouzada) Em plena era de informação, vivemos dias de muita ignorância e intolância. A última eleição presidencial revelou bem mais que os candidatos eleitos. Mostrou-nos um país bipartido e extremista. Imagino que numa região conservadora como a nossa, algumas empresas até reensem e não contratam meus serviços por causa de minha exposição ideológica. Eu não deixarei de dizer o que penso, nem de defender minhas causas. Tem espaço para todos os perfis nesse mercado. Algo muito interessante sobre o perfil dos meus seguidores é que durante um bom tempo eu tinha mais seguidores do sexo masculino. Atualmente, meu público é 70% feminino. As mulheres interagem muito e compartilham muitas experiências pessoais comigo. Sinto-me honrada pela confiança que elas depositam em mim, na discricção, no sigilo que não precisou ser prometido. Eu ouço os áudios, leio as mensagens, respondo e acolho. Muita sororidade em prática. O curioso sobre essa alteração do meu público, da evasão do público masculino, é que ela se deu a partir do momento em que comeci

a direcionar meus textos e stories para falar sobre o feminismo. Quando eu postava algo sobre machismo, muitos homens enviavam mensagem no privado. Alguns revoltados, contra argumentando, reclamando, enquanto outros pararam de me seguir. De verdade? Julgo ótima essa limpeza espontânea. A gente deve se relacionar tanto na vida real como na virtual com quem a gente tem afinidade e afeição. Se não há o mínimo de afinidade, não faz sentido seguir uma pessoa. Outro ponto muito positivo é que praticamente não tenho haters. Sobre a evasão masculina que mencionei, eu tenho uma hipótese. Imagine que você tem um grupo de pessoas e quer descobrir quantas são alérgicas a uma substância. Você pinga uma gotinha na mão de cada uma. Quem reagir à substância e ter algum tipo de reação, coceira ou inchaço, é porque a pessoa é alérgica. Ser alérgico, por definição, é isso: reagir a essa substância. Penso no feminismo como essa substância. Se alguém é exposto ao feminismo e fica com inchaço ou coceira na mão, se sente incomodado e patrulado, precisa mudar seu modo de agir e de falar, se incomoda ou se dói, é porque seus modos de pensar, falar e agir eram machistas. Se você acha que não, está em negação, mas a coceira na sua pele não te deixa mentir.

**É possível observarmos muitas manifestações e atividades organizadas por e para mulheres nos grandes centros. Você acha que o movimento feminista funciona no interior, na Região dos Lagos, por exemplo?**

Acredito que seja sim mais comum encontramos ocupções, exteriorizações ideológicas e culturais nas capitais e grandes centros que no interior. A cada dia há mais mulheres entendendo o feminismo e se reconhecendo como parte dele, ainda que não participe de manifestações e de um movimento organizado. Não estou deslegitimando a intervenção nas ruas, mas creio que há muitas formas de ser um agente político em prol de uma causa. A rua é uma delas. Em Araruama temos feito um movimento lindo há mais de um ano. Faço parte do grupo de leitura e vivência das Lobas (@laslobasleiturasevivencias), coordenado por mim e pela minha amiga psicanalista Quêzia Carvalho. Apesar da ideia inicial do projeto ter sido uma proposta de estudo, LAS LOBAS também se tornou uma alcateia de acolhimento, escuta, troca e lazer. Tenho ciência também de um grupo de doulas, do qual minhas primas Larissa e Luana Costa fazem parte, que realiza um trabalho muito diferenciado direcionado às temáticas de gravidez, parto humanizado e puerpério. Há uma terceira confraria que discute sobre padrão de beleza a partir da leitura do livro O Mito da Beleza, da Naomi Wolf, no espaço da Uday, com a Renata Babo. Esses são grupos exclusivamente femininos, mas há também reuniões mistas ocorrendo pela cidade. Conheço meninas do movimento negro muito engajadas na causa e espero que existam muitos outros desconhecidos por mim.

**O que nós, mulheres da Região dos Lagos,**

**podemos fazer para entrar nessa luta pelos nossos direitos?**

Entendo que legalmente e historicamente já galgamos um percurso bastante positivo. Participar de encontros, debates, eventos, ativismos, apoiarmos os negócios umas das outras (porque comprar é um ato político), não nos vermos como inimigas e estarmos juntas (porque juntas somos mais fortes) são atitudes que nos dá tônus e fortifica o movimento. Adoro esta frase: “Mulheres são como as águas. Crescem quando estão juntas.” A maior luta nossa nos dias de hoje é institucional, é invisível e muito sutil. Somos afetados, influenciados e atravessados pelas contruções sociais inconscientemente. O combate ao machismo e ao patriarcado precisa antes de se revelar ao mundo, estar na gente. Somos todos machistas, somos todos racistas... Isso precisa estar claro para que seja um movimento centrífugo, de dentro para fora, de descolonização, de limpeza e desconstrução. O início da luta está na tomada de consciência, e os livros são excelentes aliados nesse processo. Gerada compreensão, vem o posicionamento, que poderá se manifestar características de confronto ou não. Por não conseguir separar educação de afeto, hoje, em pleno ano de 2020, considero a hostilidade um caminho mais prejudicial que favorável ao movimento.

No dia Internacional da Mulher, a @rafabrites postou um texto lindo que responde de forma muito mais bonita e poética. Vale a pena dar uma procurada lá no perfil dela.

**Que leitura você considera indispensável para quem quer entender um pouco mais sobre o assunto?**

A primeira autora que me vem à cabeça é a nigeriana Chimamana Ngozi Adichie com os livros deliciosos, rápidos e simples de ler e compreender: SEJAMOS TODOS FEMINISTAS & PARA EDUCAR CRIANÇAS FEMINISTAS – Um Manifesto; QUEM TEM MEDO DO FEMINISMO NEGRO? da Djamila Ribeiro; da mesma autora, sugiro também PEQUENO MANUAL ANTIRRACISTA;

O FEMINISMO É PARA TODO MUNDO (políticas arrebadoras) da Bell Hooks; FEMINISMO EM COMUM (para todas, todes e todos) da Márcia Tiburi.

O MITO DA BELEZA, da Naomi Wolf; MULHERES QUE CORREM COM OS LOBOS, psicóloga janguiana da Clarissa Pinkola Estés; Para quem gosta de romance distópico, O CONTO DA AIA, da autora canadense Margaret Atwood, que virou série; Também interessante, porém um pouco mais leve: POR QUE LUTAMOS? (Um Livro Sobre Amor e Liberdade) da Manuela D’Ávila.

# MÊS DA MULHER

Para nós da Revista La Femme, todo dia é DIA DA MULHER!

Neste mês em especial, queremos homenagear, honrar, celebrar e exaltar cada uma das nossas clientes, colaboradoras, fornecedoras, leitoras, parceiras e amigas, responsáveis pelos 10 anos de publicação da SUA REVISTA FAVORITA.

Ser MULHER nos dias atuais já é por si só um ato revolucionário.  
Sigamos juntas!

**8 DE MARÇO - DIA INTERNACIONAL DA MULHER**

 **LA FEMME**  
A SUA REVISTA FAVORITA

**ultraVIDA**  
ultrassonografia

**Dra. Maria Cristina Fernandes**

- Ultrassonografia obstétrica
- Morfológica do 1º e 2º trimestres
- Doppler
- 3D/4D
- Ultrassonografia geral:
  - Transvaginal
  - Transvaginal com Doppler
  - Pélvica
  - Mama
  - Doppler de Mama
  - Abdome total e superior
  - Vias urinárias
  - Próstata
  - Tireóide
  - Doppler de Tireóide
  - Outras

*Av. Brasil, 141, Edifício The Office -  
sala 508  
Centro - Araruama  
(Prédio novo em frente ao  
Restaurante Bela Bel)  
Telefones: (22) 2661-6474  
(22) 98804-0155 (Oi) (whatsApp)*

- Resultados entregues na hora
- Aceitamos cartões

  
**Marize Feres**  
Centro de Estética Cabelo, Face, Corpo e Produção de Noiva

- 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



*Lapeç chegou no Open Mall*

Na nova unidade, os clientes poderão realizar seus exames com a qualidade e segurança que já conhecem e ainda contar com toda estrutura do shopping. Nosso atendimento começa às 6:30h, independente da abertura do Open Mall, às 9:00h.

Apresentamos um ambiente amplo e moderno para proporcionar maior conforto, comodidade e atendimento especializado.



Open Mall - Centro de Araruama

**🕒 FUNCIONAMENTO**

**- Segunda a Sexta:**

6:30 às 17:00h.

**- Sábado:**

6:30 às 12:00h.

**🕒 COLETA**

**- Segunda a Sexta:**

6:30 às 11:00h.

**- Sábado:**

6:30 às 10:00h.

**☎️** (22) 2665-4544

**📞** (22) 9 8843-9971

**f** Lapeçlaboratório

**🌐** [www.lablapec.com.br](http://www.lablapec.com.br)

App: **Lapeç**



Baixar na  
App Store



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

Prezados leitores da Revista La Femme, como de costume, esta coluna mensalmente cultua e cultiva o amor. No mês de fevereiro, Araruama completou 161 anos de Emancipação Política Administrativa, vamos poetizá-la porque esta "Pérola dos Lagos" sempre será uma poesia de amor, por ter "belezas infindas" e onde "se formam noites azuis".

Araruama, palavra Tupi Guarani, é tão bela quanto a sua história e a sua terra gente. Iriru ou araru, significam conchas ou mariscos. Já iama ou uama, significam local de abundância. Daí, Iriruama – Araruama: Lagoa com grande quantidade de conchas. Sem dúvidas, Araruama é a esplendorosa e graciosa Lagoa das Conchas (o correto seria no lugar de lagoa, denominá-la laguna, pois possui água salgada proveniente do mar).

Não importa o seu significado, Laguna das conchas, ou como preferem os mais românticos, lugar onde as araras

bebem água ou bebedouro das araras. O mais importante é que esta terra apaixonante, habitada inicialmente pelos desbravadores guerreiros Tupinambás, é na visão deste poeta, a mais linda cidade da Região dos Lagos.

Escolhemos Araruama como nossa morada. Nossa família foi acolhida nesta cidade com um abraço impregnado de amor. Eu, este médico e poeta que escreve esta coluna, e a esposa Dra. Eulenir Magioli, médica ginecologista e homeopata, criamos com muito zelo os nossos três filhos. Após formação na área médica e na área jurídica, retornaram a esta cálida cidade onde são empresários, trabalhando e administrando a Clínica AMA (Albuquerque Magioli), que presta um serviço de excelência na área da saúde.

Como cita o filósofo grego, discípulo de Sócrates, Antístenes: "A gratidão é a memória do coração". Agradecemos principalmente ao nosso maravilhoso Deus por ter nos proporcionado este sonho, uma verdadeira benção de amor, nos ofertando a dádiva de residirmos em Araruama há 22 anos, e aqui nesta cidade, concretizarmos os nossos "sonhos". Agradecemos também aos pacientes da rede pública e privada que nos confiaram "a sua preciosa saúde". Os nossos agradecimentos se estendem aos vereadores: Walmir de Oliveira Belchior, Líder do Governo na Câmara e a presidente da Câmara Municipal de Araruama, Maria da Penha Bernardes, autores das honrarias: Medalhas Tupinambás, recebidas respectivamente, por este médico e poeta, Dr. Cid Magioli e a esposa Dra. Eulenir Magioli, e que foram aprovadas por todos os seus pares na Casa do Legislativo.

Segue mais uma poesia de minha autoria, intitulada Araruama Abençoada Fortuna.

### ARARUAMA ABENÇOADA

#### FORTUNA

Araruama, Iriru, Araru, Uama  
Terra de guerreiros tupinambás,  
Das malocas sob o céu estrelado,  
Dos Pajés indígenas e das maracás,  
Caiçara, palmeira- tronco rachado.

Araruama, Iriru, Araru, Uama  
Lagoa das conchas ou dos mariscos,  
Ou simplesmente das araras  
bebedouro.  
Das "paisagens tão lindas" são chapiscos  
Das perumbegas e carapebas, criadouro.

Araruama, Iriru, Araru, Uama  
Do mundo és a maior hipersalina,  
Morada de tainhota e camarão rosa.  
Tens "raro esplendor" e beleza divina,  
"Águas dolentes" em marolas dadi-  
vosas

Araruama, Iriru, Araru, Uama  
O teu sorriso é um cálido poema,  
Das "noites azuis" e do "céu estrelado"  
Do amor sempre serás poético tema,  
E pelos braços do Criador embalado.

Araruama, Iriru, Araru, Uama  
Hospitaleira e receptiva pérola pre-  
ciosa,  
Acolhedora e aconchegante laguna,  
Que neste poema em verso e prosa,  
Poetizo: Araruama abençoada for-  
tuna!

**Cid José C. Magioli**





**Dr. Bruno Oliveira dos Santos**  
Angiologia e Cirurgia Vascular

Referência nos cuidados com varizes, a clínica Angiolagos oferece o que há de melhor nos tratamentos dos vasinhos que são a preocupação de grande parte das mulheres. As varizes são veias dilatadas e com aparência de "raízes", de cor arroxeada/azulada, geralmente acompanhadas de vasinhos avermelhados e finos, que evoluem em cor e espessura ao longo dos anos. Também costumam ser hereditárias – se parentes próximos como avós, pais e irmãos têm varizes, é mais provável também sofrer com o problema.

Dentre os principais sintomas estão as dores, inchaço e sensação de peso nas pernas.

Um dos maiores aliados no diagnóstico das varizes é o aparelho VeinViewer Flex, um equipamento de Realidade Aumentada, que trabalha em conjunto com os principais tratamentos e permite a visualização de veias não visíveis a olho nu – principalmente as "raízes" que

## Tratamentos para varizes na ANGIOLAGOS

sustentam outras veias, facilitando o seu tratamento.

Entre os principais tratamentos contra as varizes encontra-se o **CLaCS (Crio-Laser and Crio-Sclerotherapy)** é um método de tratamento de varizes (vasinhos e veias nutridoradas) que associa o uso de duas outras técnicas de escleroterapia: Laser transdérmico e Escleroterapia convencional, realizadas sob resfriamento da pele por um jato de ar gelado, que funciona como uma anestesia local. Isoladamente ambas as técnicas têm uma efetividade mediana. Porém, quando associadas num mesmo momento, têm seus efeitos potencializados uma pela outra, reduzindo o número de sessões necessárias para o tratamento desejado, promovendo resultados mais satisfatórios e menos agressivos. Com essa técnica é possível reduzir a porcentagem de pacientes que precisam ser submetidos à cirurgia, pois é possível tratar não só as telangiectasias (popularmente conhecidas como vasinhos), mas também a maior parte de veias nutridoradas que antes precisavam ser tratadas através de uma microcirurgia. Após o procedimento o paciente pode voltar imediatamente às suas atividades habituais. Os efeitos da

sessão são visíveis dentro de alguns dias, após completa absorção dos hematomas e diminuição do processo inflamatório que culmina na esclerose do vaso. O intervalo entre as sessões deve ser de cerca de 30 dias.

No entanto, para a obtenção dos resultados desejados, é importante uma adequada avaliação por um cirurgião vascular, que além de fazer sua avaliação física precisa realizar um Ultrassom Doppler Colorido Venoso, checando o funcionamento de veias mais profundas e calibrosas (como as safenas e veias perforantes), que podem estar relacionadas diretamente com os vasinhos das pernas, "alimentando-os" e mantendo-os abertos.



# ANGIOLAGOS

ANGIOLOGIA E CIRURGIA VASCULAR

*Dr. Bruno Oliveira dos Santos*

• **ARARUAMA**

Tel.: (22) 2665-0700  
Av. Brasil, 10 - Sala 203  
Ed. Delfin Carvalho - Centro

• **BACAXÁ**

Tel.: (22) 2653-6709  
Rua Segisfredo Bravo, 100  
Centro

### Exames Realizados:

- Ecodoppler Venoso dos Membros Inferiores
- Ecodoppler Arterial dos Membros Inferiores
- Ecodoppler de Carótidas e Vertebrais
- Escleroterapia (Aplicação de vasinhos)
- Tratamento de feridas

# 90% dos alunos do Terceirão aprovados em universidades públicas!

<p>Marcelo Correia Lopes Júnior Aprovado #CienciasSociaisUEUJ</p>	<p>Milena Siqueira Aprovada #EducaçãoUFF</p>	<p>Pedro Henrique Duarte Aprovado #FisicaUFF</p>	<p>Pedro Paulo Aprovado #BiologiaUFF</p>
<p>Matheus Nolasco Aprovado #EngenhariaAgriculturaUFF</p>	<p>Maria Eduarda Aprovada #ArtesVisuaisFURG</p>	<p>Ryago Enrico Aprovado #AgronomiaJENF</p>	<p>Liberato Teixeira Neto Aprovado #DesignProdutivJENF</p>
<p>Leticia Negreiros Aprovada #CienciasBiologicasJENF</p>	<p>João Gabriel Aprovado #DireitoUEUJ</p>	<p>Keren Vitória Aprovada #CienciasBiologicasJENF</p>	<p>João Pedro Rabelo Aprovado #CienciasBiologicasJENF</p>
<p>Leonardo Dias Felix Aprovado #CienciasBiologicasJENF</p>	<p>João Gabriel da Fonseca Aprovado #LetrasUFRRJ</p>	<p>Victor de Jesus Aprovado #EngenhariaUERJ</p>	<p>Isabella Fraga Aprovada #CienciasSociaisJENF</p>
<p>Ana Beatriz Aprovada #ProduçãoCulturalUFF</p>	<p>Rafael Quintanilha Aprovado #CienciasBiologicasJENF</p>	<p>secretaria@csantanna.com.br</p> <p>  /colegiosantanna   /colegiosantanna_         </p> <p>Traga seu boletim e concorra até 30% de desconto nas mensalidades de 2020.</p> <p>Então aproveite essa oportunidade e estude com o <b>melhor Sistema de Ensino do Brasil.</b></p>	



**SFB**  
SISTEMA FARIAS BRITO DE ENSINO

#AquiTemAprovação #EnsinoMédioCSA #MelhorRelaçãoCustoBenefício #SouFamíliaCSA

## Festa de Carnaval no CSA

Chegou o Carnaval... festa sempre curtida com muito entusiasmo por nossa comunidade escolar!

Nossa quadra ficou lotada de foliões: alunos, ex alunos, funcionários, pais e convidados. Foi uma linda festa recheada de alegria e muitas atrações: animação com Fabiano Araújo, desfile de fantasias, chuva de papel picado, aula de samba com a Professora Joice Antunes, participação especial do Instrutor de dança Vinícios Lemos. E para encerrar, o mais fofo bloco de carnaval, com nossos alunos da Educação Infantil: com direito a carro alegórico, estandartes, bateria nota 10 com instrumentos de sucatas confeccionados pelos alunos, mestre-sala Tio Allan, porta-bandeira Tia Lane e nosso puxador e compositor do samba enredo Tio Léo.

Agradecemos a Deus por todas as bênçãos, à nossa equipe pela organização, dedicação e alegria e às famílias por sempre nos prestigiarem. Fazemos tudo com muito amor!



# SAÚDE DA MULHER NA MELHOR IDADE



O mês de março é marcado pelo Dia Internacional da Mulher, em especial por essa data que tal falar sobre a saúde da Mulher na Melhor Idade. Essa fase da vida para as mulheres em específico é um pouco diferente. A idade da menopausa já passou e todas as principais alterações hormonais que ocorrem na vida de uma mulher também. Mas ao contrário do que muitos pensam, entre os principais cuidados que a mulher deve ter com a sua saúde na terceira idade, está a visita regular ao seu médico ginecologista. Separamos aqui alguns cuidados essenciais que mulheres devem tomar na terceira idade:

## • Visitar o ginecologista

A visita regular ao ginecologista é provavelmente o cuidado mais básico que uma mulher na terceira idade deve tomar. Com a visita, você pode prevenir doenças, verificar se todas as partes do seu corpo estão funcionando de forma correta e ficar livre de qualquer preocupação, claro que todos os exames necessários também devem ser feitos de forma correta.

## • Praticar exercícios

É fato comprovado que a prática regular de exercícios físicos melhora significativamente a nossa qualidade de vida. Doenças como a osteoporose são muito mais frequentes nas mulheres e a prática de exercícios físicos ajuda no tratamento.

## • Alimentação Adequada

O estado nutricional da mulher na terceira idade pode sofrer grandes mudanças, principalmente a partir dos 65 anos. Por isso uma alimentação balanceada com diversos tipos de vitaminas e minerais são extremamente importantes nessa fase da vida. Alimentos ricos em cálcio e vitamina D são excelentes na prevenção da osteoporose.

Você mulher na terceira idade quer ser bem cuidada e viver num ambiente familiar, socialmente agradável, com conforto, amor, carinho, respeito e uma equipe 100% qualificada, venha conhecer o Hotel Lar de Joanas para idosos. Oferecemos diversas modalidades de hospedagem com valores acessíveis.

Venha conhecer o Lar de Joanas!

**CRECHE PARA IDOSOS NO HOTEL LAR DE JOANAS**

**O HOTEL RESIDENCIAL O PARA MELHOR IDADE**  
Lar de Joanas  
(22) 99932-1217  
(21) 99858-0639

**COMO FUNCIONA:**  
O HÓSPEDE CHEGA AO HOTEL PELA MANHÃ PARTICIPA DAS ATIVIDADES DIÁRIAS E VOLTA PARA SUA RESIDÊNCIA AO FIM DO DIA

- TERAPIA OCUPACIONAL
- FISIOTERAPIA
- NUTRICIONISTA
- REFEIÇÕES DIÁRIAS
- PSICOLOGA
- ENFERMAGEM E CUIDADORES
- ATIVIDADES FÍSICAS ENTRE OUTRAS

O hóspede que optar por hospedagem na modalidade de Creche para Idosos desfrutará de todos os serviços que oferecemos com exceção da Consulta Médica.

**TOP 1**

**AV. BEIRA RIO, 1935 - RIO DO LIMÃO - ARARUAMA / RJ**

**"Ser mulher é ser princesa aos 20, rainha aos 30, imperatriz aos 40 e especial a vida toda."**

**8 DE MARÇO**  
**DIA INTERNACIONAL DA MULHER**

**O HOTEL RESIDENCIAL O PARA MELHOR IDADE**  
Lar de Joanas  
(22) 99932-1217  
(21) 99858-0639

**HOTEL RESIDENCIAL PARA MELHOR IDADE**  
(22) 2664-2134 / 2673-4320 / 99932-1217 / (21)99858-0639  
Av. Beira Rio, 1935 - Rio do Limão - Araruama - RJ

Colaboração: Hotel Residencial Lar de Joanas  
Contato/ Dúvidas: (22)2673-4320  
(22)2664-2134  
Av. Beira Rio, 1935, Rio do Limão - Araruama  
lardejoanas@gmail.com

REALCE A SUA  
*Beleza.*



CONCEITO  
INOVADOR  
EUROPEU



*oferta*

1 AVALIAÇÃO CORPORAL  
+ 2 TRATAMENTOS  
CORPORAIS  
+ 1 TRATAMENTO  
FACIAL

Tratamentos que compõem os programas  
da Academia de Estética

*Liberdade  
para curtir  
a Vida*

✓ RÁPIDO   ✓ EFICAZ   ✓ INDOLOR



*Oferta*

**4 SESSÕES**

Na compra de qualquer pack  
acima de 10 sessões, o cliente ganha  
4 sessões de outra área menor  
ou do mesmo tamanho

# Atenção Mamães !!!

Quer dar um presente de páscoa  
Divertido para seu filho(a)

Vem aí a Oficina de Páscoa  
Para crianças....



DOCERIA ARTESANAL

Traga seu filho(a) para aprender se divertindo na cozinha. Eles irão adorar essa aula prática e temática para Páscoa. Será uma experiência gastronômica com preparações divertidas com o ingrediente mais gostoso de todos: O CHOCOLATE.

Vamos ensinar técnicas simples e fáceis para que cada aluno possa montar seu ovo de colher com os recheios desejados (2 tipos de recheio por ovo + confeito a escolher)...  
E ainda levar para casa... .



Inscrição na Loja Doce Delícia  
mediante sinal de 50%

- ➔ Aceitamos cartão de crédito
- ➔ Poucas vagas
- ➔ Espaço Climatizado

Valor:

R\$ 100,00  
(dinheiro)

R\$ 110,00  
(2x cartão)

# Nossa oficina de Páscoa Acontecerá nos dias:

*Para Crianças 04 a 11 anos*

➔ **04/04**  
10:00h às 12:30h.

➔ **05/04**  
10:00h às 12:30h.

➔ **11/04**  
10:00h às 12:30h.



*Para Adolescentes  
a partir de 12 anos*

**Teremos turmas nos dias:  
03/04 e 09/04 às 18hs**

## *Aprenderá em Aula:*

- ➔ Técnica de derretimento do chocolate
- ➔ Método de enformar e desenformar o Ovo e bombom
- ➔ Preparação, recheios e decoração de seu próprio ovo de colher 400gr
- ➔ Preparo de mini bombons maciços de flocos
- ➔ Preparação de pirulito de coelho
- ➔ Preparação de pirulito de Alfajor
- ➔ Preparação de cone trufado recheado
- ➔ Decoração de uma linda embalagem para seu ovo, cone trufado e bombons



 **(22) 99968-5757**

 **docedeliciaparasuaafesta**

 **www.docedelicialagos.com.br**

 **doce\_deelicia**

 **Av. Presidente Eurico Gaspar Dutra, 131 Pontinha - Araruama/RJ**

# O LEÃO ESTÁ CHEGANDO!

O período para declaração do seu IMPOSTO DE RENDA PESSOA FÍSICA está se aproximando! Aproveite para separar e organizar seus documentos desde já!

Não sabe por onde começar?  
Nós podemos te ajudar!

ESCRITÓRIO CONTÁBIL KATIA MONACO

# KM

CONFIANÇA E CREDIBILIDADE

Direção: Katia Monaco  
TC 045462-0-4 CRC RJ

Av. Brasil, 141, Sala 604 - Centro - Araruama  
(Ed. The Office - Em frente ao restaurante Bela Bel)

Tel. (22) 2665-0219

escritoriocontabilkatiamonaco@hotmail.com

## FOTO DO MÊS

Renato Leal Fotografia (22) 98813-4431 | (22) 98172-2094 facebook.com/renatolealfotografia | @leal\_fotografo



**Jacqueline Braz**  
**Diretora do Senior Club**

**Solidão pode ter relação com a morte prematura de idosos, perda cognitiva e depressão.**

O conceito de que o homem é um ser social começou a ganhar forma no século III a.C. com o filósofo grego Aristóteles. Embora distante, este pensamento se mantém atual. É da natureza humana dividir, compartilhar, agrupar e assim estabelecer relações sociais. Socializar, então, é acima de tudo uma necessidade do homem, independente do sexo ou da idade do indivíduo.

Reforçam essa ideia os efeitos nocivos à saúde provocados pela solidão. Entre os idosos, principalmente, ela está associada também à perda cognitiva, maior incidência

## SOCIALIZAÇÃO: UMA MEDIDA DE PROTEÇÃO À SAÚDE DO IDOSO

de doenças cardiovasculares, alterações na imunidade e até morte prematura, conforme apontam estudos científicos na área da Gerontologia.

De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde, organizada pelo Ministério da Saúde em 2014, dos pouco mais de 11 milhões de indivíduos diagnosticados com depressão, 11% estão na faixa etária entre 60 e 64 anos. Ressalta-se que o convívio social está entre os fatores de risco relacionados aos quadros depressivos, reforçando o entendimento sobre a importância das relações e inserção social dos Idosos. Estimular a socialização é, dessa forma, fator de proteção à saúde e prevenção de riscos e doenças.

### **Idoso socialmente ativo**

As habilidades sociais são construídas e desenvolvidas ao longo da nossa trajetória de vida e são por ela influenciada. Assim, a manutenção dessas habilidades é importante para o idoso, pois o mantém ativo e participativo socialmente.

Não há segredo: a socialização exige oportunidade para interação, troca, contato com outras pessoas e ambientes diversos. Entre as atividades benéficas para isso, incluem-se passeios, grupos e rodas de conversa sobre

temas variados, como orientação do autocuidado e saúde, oficinas da memória em que há enfoque na estimulação das habilidades cognitivas, e oficinas de culinária, dentre outras.

Vale ressaltar a importância de que as propostas estejam contextualizadas às histórias de vida e aos interesses do grupo alvo – seus gostos, hábitos e preferências, pois assim estaremos cuidando do sentido que as atividades assumirão para os envolvidos.

Além disso, também reforça a necessidade de a socialização ser apoiada pela família e amigos do idoso. “Incluindo-o (idoso) nas programações cotidianas e tomadas de decisão. A convivência com netos e bisnetos também pode ser um grande e efetivo estímulo – a intergeracionalidade.”

**Colaboração :**  
**Jacqueline Braz França Amaral Carneiro**

*Pedagoga, Pós graduanda em Gerontologia e Saúde Mental, Diretora Geral do Senior Club Hotel e Residência Assistida ao Idoso. Unidades em Araruama e Saquarema  
Araruama- Telefone: (22) 2664-4959*



**CRECHE ESCOLA BABY CLUB**

**BERÇÁRIO**  
**CRECHE**  
**PARCIAL**  
**INTEGRAL**  
**EDUCAÇÃO INFANTIL**

**MATRÍCULAS ABERTAS! VENHA NOS FAZER UMA VISITA**



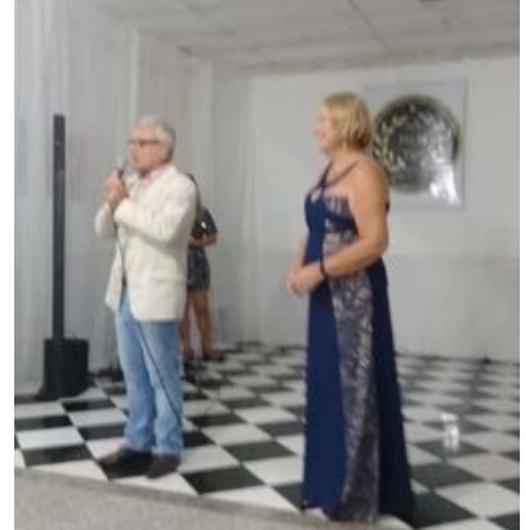
**...UMA SURPRESA ESTA RESERVADA PARA VOCÊ..**



**2661-6150**

# 12 anos da AACLIG

Comemorou-se em Fevereiro os 12 anos de Fundação da AACLIG. A Academia de Artes, Ciências e Letras de Iguaba Grande festejou em grande estilo esta data especial. A festa aconteceu em Iguaba Grande e contou com membros da Academia, amigos e familiares. Além das homenagens, o animado baile contou com apresentação da cantora Laís Alfradique. Parabéns!



# Inauguração do novo espaço SUELEN CIPRIANO HAIRDRESSER

Aconteceu no dia 08/02 a inauguração do novo espaço da empresária Suelen Cipriano Hairdresser. Especialista em loiros, colorimetria, cortes e alisamento em geral, a empresária que está há 15 anos no mercado oferece em seu novo espaço, ao lado da Casa de Cultura de Araruama. muito mais conforto e praticidade, além dos já conceituados serviços de corte, escova, hidratação, alisamentos, manicure, massagem, cronograma capilar e muito mais!



Fotos: Arthur Passos



## 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**

# ESCOLA DE ARTES MARCIAIS EM ARARUAMA CRIA PROJETO “LUTANDO PELA PAZ”

Criada em 2003 pelo professor Evandro Barros a Escola de Artes Marciais - Equipe Muay Thai Araruama - nasceu com o objetivo de levar a luta e a prática esportiva para crianças e adolescentes em Araruama.

Funcionando no bairro Mutirão, o espaço conta com as modalidades de Muay Thai com o professor Evandro Barros, MMA com o professor Felipe Santos e Jiu Jitsu com o professor Patrick Azevedo e atende hoje cerca de 30 crianças, onde já foram formados diversos campeões em Artes Marciais.

Interessados em participar do projeto devem entrar em contato com o Professor Evandro pelo telefone (22) 9 8807-1743

*\* Fotos autorizadas e cedidas pela Escola de Artes Marciais*



As mais de 20 mil leitoras da

# Revista **LA FEMME**

Comparam:

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 que  
bem estrutura  
de Araruama  
CEJAN  
TODOS  
COMUNICAM  
PARTECIPAM

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

**MATRÍCULAS  
ABERTAS!**

**2020**

UNIDADE XV ☎ (22) 2665-8181

UNIDADE CENTRO ☎ (22) 2673-6374