

revista

essence

VOCÊ POR DENTRO DE TUDO!

EDIÇÃO 22 - ANO 04
FEVEREIRO E MARÇO 2016



Social

Confira fotos
do Enlace de
Nara & Kayo

Saúde...

... e Educação: Um
método relacional

Moda

Um novo olhar
por trás
das lentes

Fotos: Gustavo Piazzarollo

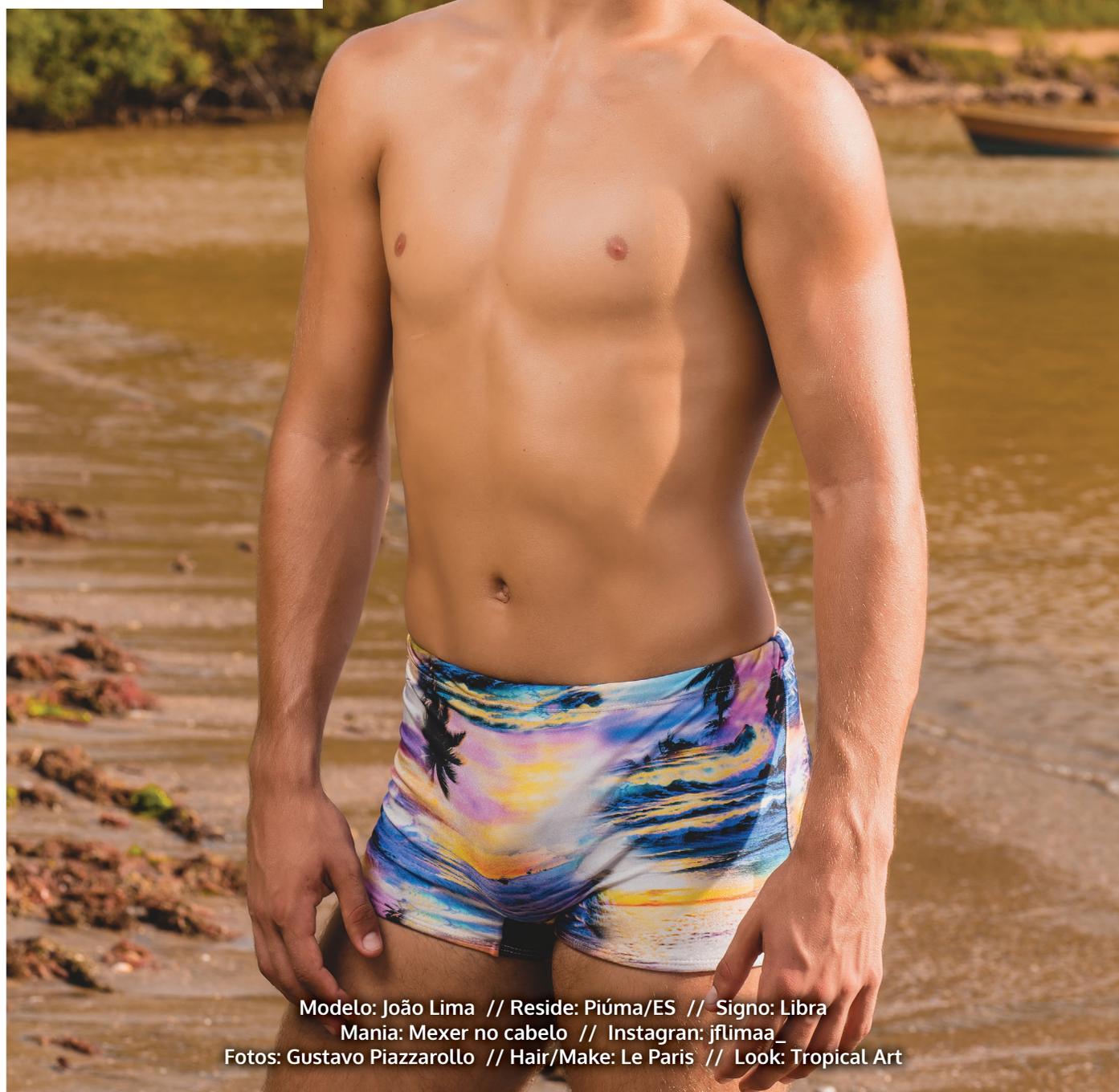
a "bela ` belo" da cidade

João Lima e Samara Barcelos



Onde Encontrar:
Rua Alfredo Maia Dias, 1054
Centro - Piúma - ES
Tel.: (28) 3520-5247 / 99994-6648

Modelo: Samara Barcelos // Reside: Piúma/ES // Signo: Aquário
Mania: Dormir ouvindo música // Instagram: Samara_barcelos
Fotos: Gustavo Piazzarollo // Hair/Make: Le Paris // Look: Tropical Art



Modelo: João Lima // Reside: Piúma/ES // Signo: Libra
Mania: Mexer no cabelo // Instagram: jflimaa_
Fotos: Gustavo Piazzarollo // Hair/Make: Le Paris // Look: Tropical Art

CUIDE PARA QUE ELA NÃO FALTE.

O consumo consciente da água é fundamental para o nosso futuro.

Estamos investindo hoje para colhermos um amanhã ainda melhor para nossas famílias.

www.presidentekennedy.es.gov.br



OLHO D'ÁGUA
unindo forças pela
recuperação de nossos
mananciais



Mais uma NOVA EDIÇÃO

O Brasil passa por uma crise político-econômica, mas graças a Deus e a vocês, a Revista Essence apresenta mais uma edição especialmente elaborada para os seus leitores. É necessário, portanto, agradecer a todos os anunciantes de nossa revista que, mesmo em período de crise, não abriram mão de participar da nossa revista. O nosso foco é continuar inovando para proporcionar o melhor para o nosso grande público.

Já no clima da nova edição, apresentamos Samara Barcelos e João Lima, os protagonistas da capa da Revista Essence perfeitamente, clicados pelo fotógrafo Gustavo Piazzarollo e vestidos pela loja Tropical Art. A seção de fotos aconteceu numa agradável tarde e resultou em imagens impecáveis.

Ainda nessa edição, o público poderá apreciar a nova coluna assinada pelo fotógrafo Yorran Nogueira, que promete deixar todo mundo atualizado sobre os acontecimentos da região. Além de outros destaques, a atual edição conta com uma entrevista exclusiva da dupla Henrique & Diego.

A Revista Essence está aberta a novas parcerias e quer contribuir para o crescimento da sua empresa e da sua marca. Invista seu dinheiro em uma mídia que possui credibilidade, qualidade, respeito ao cliente e excelentes preços.

Desejo a todos uma ótima leitura!



EXPEDIENTE

DIRETOR - Donnie Allison . **COLUNISTA** - Samára Menezes e Yorran Nogueira . **REVISÃO** - Herbert Soares . **FOTOGRAFIA - CAPA** - Gustavo Piazzarollo . **CAPA** - João Lima e Samara Barcelos . **DIAGRAMAÇÃO E ARTE** - Anderson Couzaqueviti . **JORNALISTA** - Quézia Moreira Reg. 005449 . **DISTRIBUIÇÃO** - Presidente Kennedy, Marataízes, Itapemirim, Itaóca, Itaipava, Piúma, Anchieta, Iriri, Iconha, Rio Novo e Guarapari . **PERIODICIDADE** - Bimestral.

revista **essence**
VOCÊ POR DENTRO DE TUDO!

A REVISTA ESSENCE não se responsabiliza pelos conteúdos das matérias assinadas, anúncios e informes publicitários.

FALE CONOSCO

Donnie Allison: ☎ 28 99945-1050

✉ essencerevista@gmail.com

📌 [revistaessence@facebook.com](https://www.facebook.com/revistaessence)

"No qual temos ousadia e acesso com confiança, pela nossa fé nele " Efésios 3:12

08 DE JANEIRO DIA DO FOTÓGRAFO

Uma câmera na mão, uma ideia na cabeça. Esse é o lema de qualquer fotógrafo. Desde aquele profissional que vive da atividade, ou até mesmo os que amam a fotografia e adoram registrar os momentos mais especiais que vivemos. Super-herói com visão além do alcance, o fotógrafo tem como prioridade clicar momentos únicos e situações da natureza que só acontecem uma vez na vida.

Transmitir uma ideia, realçar as emoções, nos tocar profundamente com apenas uma imagem. O fotógrafo é um profissional repleto de habilidades. Não apenas um artista, mas também um admirador. Perspicaz e observador, é um admirador do mundo e nos ensina a admirá-lo também. O que seria do mundo sem o fotógrafo? Um mundo sem cor e sem vida.

A Revista Essence parabeniza você fotógrafo pelo seu dia! Muito sucesso e ótimas realizações!



FOTOGRAFIA
HELOÍSA M DECOTHÉ

www.facebook.com/heloisaMdecothe
(28) 99967-6490



FOTOGRAFIA
ISAQUE FERNANDES

www.isaquefernandesfotografia.com.br
(28) 99884-6643



FOTOGRAFIA
THIERS TURINI

www.maxmidiafotografia.com.br
(28) 3517-8858



FOTOGRAFIA
LYGIA PAIXÃO

www.lygiafotografia.com.br
(28) 99994-0612



FOTOGRAFIA
YORRAN NOGUEIRA

www.facebook.com/yorran.nogueira
(28) 99956-2130



FOTOGRAFIA
ANA CLAUDIA MAIA

www.facebook.com/anaclaudia.maia.l
(27) 99804-7566

SAMÁRA

◆ STÉTICA

MENEZES



3 DICAS PARA TER UMA PELE MAIS BONITA

Segundo o site www.personare.com.br/ o Brasil é o terceiro maior consumidor de produtos de higiene pessoal, perfumaria e cosméticos do mundo. Sendo assim, aprenda 3 maneiras de tratar a pele de forma natural.

ESFOLIE

A esfoliação remove a camada de células mortas e deixa a pele mais receptiva aos tratamentos posteriores, evitando o

surgimento de cravos e acne no rosto.

É importante saber o seu tipo de pele, porque o excesso de esfoliação nas peles secas e mistas pode acabar com a hidratação natural do rosto. Uma ou duas vezes por semana, uma média que funciona para todos os tipos de pele, é o suficiente".

LAVE O ROSTO

A pele recebe melhor qualquer tratamento quando está bem limpa. É importante lavar

o rosto e prepará-lo do modo correto. "Comece lavando a pele com sabonete sem sulfatos para não ressecar a pele ou com uma bucha de celulose pura, se não quiser utilizar o sabonete. A bucha ainda fará uma esfoliação leve no rosto".

RETIRE A MAQUIAGEM

Por maior que seja o cansaço, nunca se deve dormir com a maquiagem do dia no rosto. A pele absorve grande parte do que é aplicado nela, então,

ainda que o produto seja o melhor possível, é bom deixá-la descansar.

Para limpar o rosto antes de ir para cama use demaquilante e em seguida use sabonete próprio para terminar de tirar os resíduos e isso deixará a pele limpa e mais saudável.

Onde encontrar:

Samára Menezes - Depiladora, Maquiadora Profissional e Designer de Sobrancelhas. Telefone: 28 9 9908-1019.



Farmácia
Farma & Cia

G MEDICAMENTOS GENÉRICOS COM 30% DE DESCONTO

Atendimento com Alegria!

(AGORA COM ESTACIONAMENTO PRÓPRIO)

Av. Cristiano Dias Lopes, Nº 888 - Barra do Itapemirim - Marataízes/ES



AQUI TEM



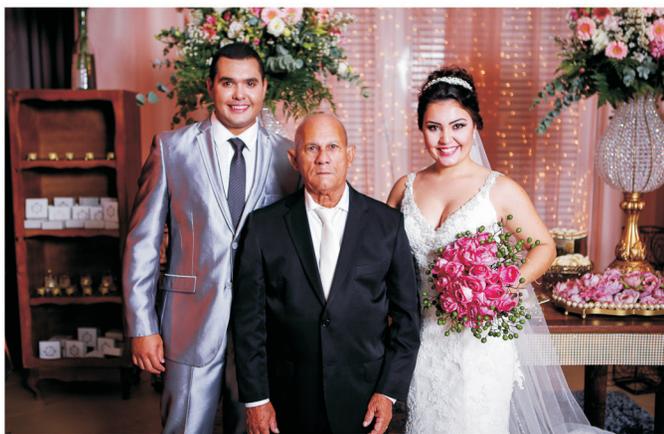
FARMÁCIA POPULAR

Enlace de Nara & Kayo



O dia 12 de março foi escolhido para o tão esperado SIM dos noivos Nara Candido de Souza e Kayo Rocha Almeida. O casal se uniu em uma belíssima cerimônia celebrada pelo pastor Cenildo, no Athenas Multiespaço. Logo em seguida os noivos recepcionaram amigos e familiares em uma grandiosa festa, animada pela banda "Badalados". A dança da noiva com suas madrinhas foi um momento muito especial da festa e a emoção tomou conta dos pais dos noivos. Nara é filha de Neide Silva Candido de Souza e Jairo Menezes de Souza e Kayo é filho de Moacyr Wagner Gomes Almeida e Valquíria Baiense Rocha. Para fechar com "chave de ouro" esse momento especial, Nara e Kayo partiram para lua de mel na romântica cidade de Gramado, no Rio Grande do Sul.





Buffet e Decoração: Buffet Xavier e Cruz | Foto: Studio Valéria Vargas | Cabine de Fotos: KSK Cabine | Traje da Noiva: Dengosa Noivas Exclusive e Glória Noivas | Arrumação da Noiva: Luzia Supeleto | Música: Grupo Sonora e Banda Fenix | Local: Athenas Multiespaço | Carro de Luxo: Six Car | Traje do Noivo: Cia do Terno.

É HORA DO SHOW

A BANDA ART & VOZZ já completou 20 anos de estrada e hoje conta com um repertório bem eclético, o que os leva a tocar em eventos de diferentes segmentos. Sem dúvida, trata-se de mais uma opção para o sucesso da sua festa, casamento, aniversário, formaturas, bailes e shows. "TRIO ART" qualidade e profissionalismo. O "TRIO ART" é formado por músicos da BANDA ART & VOZZ. Possui um vasto repertório por um preço bem acessível.

É DIVERSÃO GARANTIDA

CONTATO: 28 99938-2522
ou 28 3517-5032.

www.bandaartvozz.com.br



09 DE MARÇO DIA INTERNACIONAL DO DJ

Idolos para alguns e referências para outros. Tem até quem os enxergue apenas como uma pessoa em cima de um palco, girando botões, trocando CDs ou olhando para a tela do computador. Seja qual for a maneira que você o vê, lembramos que o dia 30 de março é o dia de você parabenizar aquele (a) DJ que você tanto admira.

O DJ é o profissional que "brinca" com o corpo de quem ouve o seu som, que causa arrepios quando toca aquela track tão aguardada, que nos faz gritar, sorrir, fechar os olhos e entrar em transe. Enfim, é aquele que consegue sentir a música e causar sensações prazerosas no público.

PARABÉNS a você nesse Dia Internacional do DJ! Desejamos a vocês a produção de muitas tracks e SETs perfeitos.



DJ ALINE MINETE
www.facebook.com/aline.minete
(28) 99910-6644



DJ FANTASMINHA
www.facebook.com/DJ.Fantasmilha
(28) 99986-5338

ENTREVISTA COM: **WALLACE RUFINO**



ESSENCE - Após a entrevista realizada em 2015 com você, nós recebemos via rede social diversos comentários, curtidas e elogios sobre a entrevista. Ficamos orgulhosos em saber da satisfação do empresário com a entrevista e a repercussão alcançada. Conte-nos como foi?

Wallace Rufino - Assim como vocês eu também percebi a importância deste meio de comunicação e a repercussão foi significativa. Elogios e comentários nos dão força e são importantes para manter o que está dando certo e mudar aquilo que é necessário para melhorar ainda mais a nossa atividade. Com a repercussão ganhamos um novo gás para continuar trilhando um caminho de sucesso.

ESSENCE - Sobre a Revista Essence no litoral. O que você está achando dessa nova mania que esta conquistando espaço a cada edição?

Wallace Rufino - É importante sabermos que numa época de comunicação virtual, a Revista Essence está alcançando seu espaço. Trata-se de uma revista de bom gosto, que foca em assuntos interessantes e com publicidade positiva para os seus leitores. Com essa receita, o sucesso está garantido, já que o público fica satisfeito com o produto que lhe é oferecido. No mais, desejo toda sorte e mais sucesso nessa nova edição.

An advertisement for Matuto restaurant. At the top, a wooden sign with a white horse logo and the word 'MATUTO' is shown. Below it, a young boy with a surprised expression looks at a tray of food including a burger, fries, and a Coca-Cola can. The text 'TRIO LARICÃO' and 'LARICÃO + FRITAS + COCA' is displayed. Below the food, a menu board lists 'PIZZAS', 'PORÇÕES', 'CALDOS', and 'BEBIDAS' with corresponding images. At the bottom, there are logos for 'Faça Sua Festa Aqui!', 'Wi-Fi', 'CURTA O MATUTO' (with a Facebook link), and 'facebook'. A dark red box contains the text 'DISK LANCHE (28) 99935-9740'. At the very bottom, the address 'Av. Itapemirim, s/n - Praça de Itaóca - Itapemirim/ES' is listed.



SAÚDE E EDUCAÇÃO

Um método relacional

“Algumas profissões, buscando qualidade de vida e bem estar ao indivíduo, se completam como auxílio, estímulo, prevenção e tratamento. Acredito que assim, como a estimulação precoce, existem possibilidades adequadas a cada faixa etária. Terapia planejada individualmente é o segredo, utilizando métodos que se completam, e principalmente interagindo, se relacionando com o paciente, sem se ‘embolar’, mas com afeto e respeito.”

Formada em fonoaudiologia, especializada em Psicopedagogia Clínica e base psicomotora, a fonoaudióloga Alessandra Medeiros vem se atualizando, e em seu consultório atende desde bebê a idoso. Trata-se de um espaço adequado e adaptado com rampa e materiais diversificados e direcionados as patologias. Há integração sensorial, painel pedagógico, cabine e aparelho para exames de audiometria, materiais psicomotores, enfim, acreditando que o sucesso do tratamento parte do desejo do cliente, dos familiares e da qualidade do profissional, sabe que o espaço, o material, a disciplina e dedicação de todos somarão com a satisfação de todos envolvidos.

ESSENCE - O que é fonoaudiologia?

Alessandra Medeiros - É uma ciência, de certo modo, ainda nova, por isso compreendo sua pergunta. O fonoaudiólogo

estuda e trata patologias relacionadas às áreas da comunicação.

ESSENCE - Você tem outras especialidades, poderia falar um pouco delas também?

Alessandra Medeiros - Acredito em um trabalho conjunto. A psicopedagogia e a psicomotricidade me dão possibilidades de assistir o indivíduo como um todo. Não creio muito em métodos de estímulo x resposta. Vejo isso como treinamento, adestramento.

Sou da linha mais relacional, dou importância às interações, a verdadeira inclusão. Respeito os sentimentos dos pacientes, independente de seu grau de dificuldade. Minhas especialidades me deixam ir da área da saúde à área da educação e isso é realmente muito importante para o tratamento.

ESSENCE - Você demonstra muita segurança no que diz, isso é por ser profissional da comunicação?

Alessandra Medeiros - De certa forma sim, mas não da maneira em que você quis colocar. Sou profissional da comunicação, amo minha profissão, “sem piegas”, acho que o ser humano é especial por esse pequeno detalhe, querer se relacionar através deste dom, seja de que forma encontrarmos, o importante é não robotizá-lo; não menosprezar seu potencial, não dar nada pronto, deixa-lo descobrir, ajudá-lo... Enfim

a fonoaudiologia é linda! Mas essa segurança vem da experiência, do tempo de formada, somado a busca do novo sempre e quando se trabalha com a responsabilidade e ética, se encontra respeito e segurança.

ESSENCE - Além das especialidades faladas, algo mais no tratamento?

Alessandra Medeiros - Sim, tenho uma clientela importante de crianças especiais e pensando neles, ofereço integração sensorial, e acredito muito no método SonRise, que é mais direcionada ao autismo. Gosto de vários métodos, não utilizo apenas um, depende do paciente. O planejamento é personalizado, floor time, Ludoterapia, utilizo da música, da arte.

ESSENCE - Em qual local você atua?

Alessandra Medeiros - Atendo em consultório, residência, presto assistência escolar e sou efetiva pelo município de Marataízes – CEMM 2.

ESSENCE - ALESSANDRA MEDEIROS por ALESSANDRA MEDEIROS:

Alessandra Medeiros - Acreditar no ser humano, apostar na individualidade, no potencial. Me relacionar... de igual, sem impor, sem ensinar, mas trilhar junto.... Às vezes mostrar o caminho, outras vezes aproveitar o que me é mostrado... sempre em favor da evolução, da alta. É prazeroso encontrar pela rua pessoas em que trocamos tantas coisas por algum tempo de nossas vidas.



Dra. Alessandra Medeiros
 Fonoaudiologia, U.V.A. RJ.
 Psicopedagogia, Beatriz Saboya R.J.
 Psicopedagogia, PUC, RJ.
 Tel: (28)3529-5151 .99919-7840
 Endereço: Rua Bernardino Monteiro, 93 Vila do Itapemirim
 Email: audiofonomtzt@hotmail.com



Autismo
Disfonia
Disfemia
Dislexia



Atraso na linguagem
Dislalia
Disfagia
Lesão Cerebral
A. V.C
Audiometria tonal



18 DE JANEIRO, DIA DO ESTETICISTA! 19 DE JANEIRO, DIA DO CABELEIREIRO!

Essas datas são dedicadas aos profissionais que cuidam da beleza e da autoestima das pessoas: cabeleireiros (as) e esteticistas.

Toda manhã, eles acordam com uma única missão: aumentar a autoestima e deixar as pessoas ainda mais incríveis. Por serem profissionais que se esforçam e usam a inspiração a favor da beleza, eles não ganham apenas clientes, mas admiradores por onde passam.

É na cadeira do salão ou em uma maca que usufruímos o direito de ter aquele momento único e precioso dedicado a nós mesmos. Somos homens e mulheres mais felizes e confiantes por conta do seu cuidado, e isso não tem preço.

Foto: Yorran Nogueira Fotografia



ESTETICISTA
MAYARA LEONARDO SOARES
Biomédica e Técnica em Estética
Clínica Fisoquality Saúde
e Bem Estar
Itaipava - Espírito Santo
(28) 99967-2999



CABELEIREIRO
LICO AGUIAR
Studio Lico Aguiar
www.facebook.com/lico.aguiar.5
Itaipava - Espírito Santo
(28) 3529-1537 . 99985-7709



A Ótica Precisa chega para proporcionar a todos a certeza de uma boa visão. Com uma linha completa de óculos solar, de grau e lentes de contato, a Ótica Precisa oferece muito mais aos seus clientes, oferecendo ótimos produtos com um preço acessível e facilidade de pagamento.



MATRIZ

Telefone: 27 3269 1785
Celular: 27 9 9937 7089

Av. Getúlio Vargas, 602, loja 1, Centro
Alfredo Chaves - ES - 29240-000

FILIAL

Telefone: 28 3529 2038
Celular: 28 9 9935 3902

Av. Itapemirim, 694, loja 2, Itaipava,
Itapemirim - ES - 29338-000

ajgoltaraoticas@gmail.com.br
www.oticasprecisa.com.br

YORRAN

◆ SOCIAL
28.99956-2130 / yorran_nogueira@hotmail.com

NOGUEIRA



SOL E MAR

Lindo dia para aproveitar sol e mar na praia de Itaipava -ES. A empresária **Érika Bayerl** e sua adorável filha **Nathalia Bayerl** não perdem a oportunidade. **Boa praia meninas!**

FORMATURA

Formou! Minha grande amiga **Tayane Silva** é a mais nova publicitária no pedaço. Baixinha e determinada, desejo tudo de bom nessa nova etapa da sua vida. Que Deus te abençoe, parabéns!



FOTOGRAFIA

Essa fotografia lindíssima é um registro da futura mamãe do **João Breno**, clicada pela talentosíssima **Tatiane Wanguestel**. Tudo de bom para a **Maria Clara** e seu baby!



BARBEARIA Quielly

Horário de Funcionamento

Segunda e Terça 7:30 às 19:30
Quarta 7:30 às 12:00
Quinta a Sábado: 7:30 às 19:30



Av. Itapemirim - Itaóca-ES 28.99963-1717



**COMPRAR BEM
É COMPRAR
BARATO
APROVEITE!**



Fazer compras no Supermercado Emerson
é prático e você economiza pra valer!



PAGUE COM O
CARTÃO SMART
E TENHA PRAZO
PARA PAGAR.



28 3535-1174

Rua Antônio Jacques, nº 145
Centro - Presidente Kennedy-ES



Viagens:

- Turismo e Eventos ●
- Transporte Universitário ●
- Fretamento ●
- Translado ●

CARLOS ANDRÉ

(28) 9882-6763

RITA

(28) 9955-9441



Tel.: (28) 3511-7222

Rua Ângelo Boss, 30 - Baiminas - Cachoeiro de Itapemirim-ES

Obs.: Seguro Total para Passageiro

E-mail: sancheslocadora@hotmail.com

LANÇAMENTO

DO BLOG DO BELA ROSA!

Olá meninas do Bela Rosa, tudo bem? Quem me acompanha sabe que é um prazer anunciar a chegada oficialmente do Blog Bela Rosa, exclusivo e recém-criado. Coincidentemente tive o prazer de receber o convite da Revista Essence para postar a sua "Bela" chegada.

No blog, os leitores irão encontrar dicas de belezas e de produtos baratinhos, além de auxiliar sobre o uso de pincéis e suas funções para saber e aprender mais sobre make, tendências, look, decorações!

E pra quem não me conhece sou Shaynelly Costa, criadora do Bela Rosa. Sou eternamente agradecida a Deus por essa chegada "vem com tudo" do Bela Rosa, um sonho que durou três anos, mas no tempo certo se realizou e veio para fazer história!

Bom, todos padrões estão sendo lançados com todo carinho para vocês, e o que vocês pedirem também atenderemos. Quero ver a mulherada interagindo no blog e aprendendo também, aliás, a mulher sempre gosta de estar bem informada sobre a moda e ter sua autoestima lá em cima, Pra você que deseja ficar mais linda eu digo:

tenho uns segredinhos para compartilhar com você e muitos conteúdos interessantes!

As nossas lindas columnistas Lívia Teixeira, Carolina Peixoto (Anna) e o produtor Matheus Rios estão me ajudando nessa caminhada para proporcionar o melhor para você.

Obrigado Revista Essence por essa "Bela" parceria. Só temos o melhor pela frente.



Beijinhos...



 @belarosareal / www.belarosareal.com.br



BIG MONEY

Lugar de gente feliz!

Dinheiro Sempre
Rápido e Fácil



Tel.: 99930-4247 | 99943-3415
RUA CORONEL VITORINO, SN, CONDOMÍNIO CO8, SHOPPING ANCHIETA, CENTRO - ANCHIETA/ES



- Comprovante de Residência
- Sem consulta ao SPC e Serasa
- Agilidade na liberação do crédito*
- Basta apresentar CPF, RG e N° do benefício ou último contra-cheque

HENRIQUE & DIEGO



Como está a carreira depois do sucesso da música *súite 14*?

Henrique - Nós estamos muito felizes. De 2015 para cá estamos vivendo um sonho. Essa semana já realizamos show no Espírito Santo, Bahia, Santa Catarina, Minas Gerais, São Paulo, Mato Grosso, enfim, estamos viajando seis, sete Estados por mês, e isso nos dá a certeza de que nossas músicas estão tocando no Brasil inteiro.

O que dizer desse novo momento?

Diego - É um momento muito bacana da nossa carreira. Nós já vivemos todos os passos, fomos subindo devagar os degraus da vida, desde o barzinho para hoje fazer show sem vários Estados. Antigamente, para nós, era muito difícil fazer um show sertanejo aqui no Espírito Santo.

O que vem aí em 2016 de Henrique e Diego?

Diego - Agora é romantismo com "Esqueci você", nossa música de trabalho. Está tocando em todas as rádios do Brasil. A música também está disponível no nosso site henriqueediego.com.br. É só acessar e curtir.

Qual mensagem vocês deixam para todos os fãs e adeptos da música sertaneja?

Henrique - Temos o costume de dizer aos nossos fãs e pessoas que estão começando na música: tenha fé, tenha esperança, confie em você mesmo, acredite no seu trabalho, mas não fique parado dentro de casa, acredite nos seus sonhos, nada é impossível nessa vida. Por fim, nós queremos mandar um beijo para nossos fãs, já que hoje é o dia do fã, e agradecer por eles existirem em nossas vidas. Fica aqui o nosso recado todo especial.



Por: Máyson Rodriguês



Blindex em geral
Esquadria de alumínio
Espelhos
Armários
Prateleiras
Guarda corpo
Fechamentos de banheiro
Divisórias

Wagner
Vidros

Rua João José Teixeira Filho - Mimoso do Sul / ES
(28) 99955-7215 | (28) 3555-1058



A importância da atividade física na educação infantil



Vivemos em um século que podemos considerar como "o século digital". Em nossos dias podemos dizer que as crianças já nascem falando WWW. A tecnologia tem tido mais espaço na vida das pessoas e as crianças também acabam de certa forma "afetadas" por esse mundo tecnológico ao extremo, e com isso algumas atividades acabam sendo deixadas de lado.

É muito raro ver uma criança de 7 anos que ainda não teve contato com games ou mesmo celulares. Podemos dizer que em nossos dias as crianças são "Hi Tech", e uma grande parcela de culpa são dos pais que presentesiam os filhos com

esses aparelhos. Quem nunca ao ouvir uma criança chorar não correu para ligar a televisão e o DVD para que seu filho pudesse ouvir uma música ou assistir um desenho e com isso acalentou o seu pequeno.

A grande questão é que a cada dia que os pais "tenham" seus filhos com aparelhos digitais e não dão limites para o uso dos mesmos acabam por reprimir os filhos para a realização de atividades físicas.

A lei 9394/96, assegura em seu artigo 26, e no 3º parágrafo que as crianças desde a educação infantil tenha aulas de educação física, dando assim a oportunidade de trabalhar o lúdico. Nessa faixa etária as atividades físicas vi-

sam trabalhar a resistência, a velocidade, noção de espaço, entre outros. Dessa forma devemos cada vez mais procurar incentivar os alunos a participar das atividades físicas sem exigir demais deles, pois eles devem realizar a atividade por prazer e não por obrigação, uma vez que dessa forma ele terá cada vez mais interesse pela atividade e quem sabe não estaremos formando um atleta do futuro?

Cabe ressaltar que essas atividades não devem ficar restritas apenas a escola. Os pais devem incentivar os filhos a jogar bola, brincar de pique – pega, pular corda, entre outras atividades que garantem que as crianças queimem calorias,

evitando assim o sedentarismo e até mesmo a obesidade, e acima de tudo que proporcione aos filhos uma vida mais saudável!

*POR Elvis David
Graduando em
Pedagogia pela
Universidade
Federal do
Espírito Santo.*



POINT DO CORPO
Academia

- Musculação
- Zumba
- Circuito Funcional
- Personal Trainer
- Fisioterapia
- Estética
- Nutricionista
- Massoterapia

Direção: Prof. Marciano Porto CREF: 005308 - G/ES
Vila Itapemirim (Ao lado do Correio)

f point.docorpo 📞 Tel.: (28) 99925-5204



NAVEGANDO PELO MUNDO

Após um ano intenso de trabalho duro, nada melhor que viajar para se divertir, renovar o fôlego para o novo ano. Com esse pensamento, os empresários Augusto Cezar Cunha (Multi 1000) e Máyson Rodrigues (Infomix), com itinerário internacional deixaram o Brasil rumo a Argentina e Uruguai com um grupo de amigos.

Embarcando no Rio de Janeiro, os amigos levaram dois dias para chegar em solo Argentino. Posso afirmar que: (... para quem acha que foram dois dias entediantes apenas vendo água está muito enganado, a bordo você se sente dentro de um luxuoso shopping center, bares com música ao vivo e de vários estilos inclusive músicas brasileiras, restaurantes e muitas lojas com tendências mundiais, uma das grandes atrações da noite além das festas temáticas na piscina, era o teatro Broadway, que apresentava todas as noites em 3 sessões, um espetáculo diferente que sempre nos surpreendia...)

Muitas vezes referida como a Paris da América do Sul, Buenos Aires onde desembarcou os amigos, é uma das 20 maiores cidades do mundo, e tem vários monumentos

pela cidade, tais como: Obelisco, Casa Rosada, Caminito e outros.

No caminho uma parada em Montevidéu, capital do Uruguai, sossegada e bem tranquila, tanto que está na lista das 30 cidades mais seguras do mundo, com uma incrível qualidade de vida. Um dos passeios mais bonitos para realizar tanto no dia quanto na noite é a "Ciudad Vieja" (Cidade antiga).

Já em Puntadel Este considerada o balneário mais luxuoso da América do Sul pela revista Forbes, o grupo passou pelo bairro onde diversos famosos possuem casa de veraneio no balneário, como o ex-presidente Brasileiro Fernando Collor de Mello, estrelas como Shakira, Ricky Martin, Júlio Iglesias, o ex-jogador Argentino Diego Maradona e muitos outros. Mas como ir em Puntadel Este e não conferir de perto o Maior Hotel Casino da América do Sul, o Conrad Puntadel Este Resort & Casino, local que o brasileiríssimo cantor consagrado Rei Roberto Carlos se apresenta uma vez por ano. Por fim, para celebrar o retorno ao nosso país, uma parada para um mergulho em um cenário paradisíaco localizado no eixo São Paulo – Rio, próxima de cidades como Ubatuba, Paraty, Angra dos Reis, Ilha Grande e Ilhabela, que encantam pela beleza natural e tranquilidade. (... uma viagem diferenciada, estive em lugares que só conhecia por revistas e tv e a diversão é imensa, espero ansioso pelo próximo...) diz Augusto. Um roteiro perfeito para quem procura sair da rotina e respirar novos ares.



Por: Máyson Rodrigues

Multi1000
COMÉRCIO & FERRAMENTAS



UM NOVO OLHAR

por trás das lentes

Há seis anos vislumbrava criar uma empresa que transmitisse a minha real paixão pela fotografia e publicidade. Com o objetivo de passar para as pessoas uma nova visão deste universo tão fascinante e encantador, resolvi criar a "Olhares, luz e arte". Os anos passaram e o reconhecimento ao meu trabalho me possibilitou atuar com grandes empresas. Cerca de 45 dias atrás começamos um novo projeto com os cliques da marca Vieira Moda Fitness.

Com o nosso olhar e o sucesso da marca, já estamos no 4º ensaio, com fotos lindas, divertidas e cheias de atitude.

"A olhares, luz e arte foi essencial para a nossa marca, já que, sem nossa fotógrafa, não conseguiríamos chegar até aqui", afirmou a Sócia Proprietária da Vieira Moda Fitness, Fernanda Passos.



CONFIRA

um pouco
mais do que rolou
neste ensaio pela
página do Facebook:
OlharesLuzArte.

Tel: 27 99804-7566

Onde Encontrar:
Stúdio Olhares, Luz e Arte
Guarapari - Espírito Santo

OlharesLuzArte

(27) 999796061

VIEIRAMODAFITNESS

@VIEIRAMODAFITNESS

Vieira
Moda Fitness

PEÇAS EXCLUSIVAS



Onde encontrar

Graças à colaboração dos anunciantes,
a REVISTA ESSENCE chega às suas mãos. Precisou de
algum produto ou serviço, dê preferência a eles:

Cachoeiro do Itapemirim . Presidente Kennedy . Marataízes . Itapemirim "Itaóca" "Itaipava" . Rio Novo . Iconha . Piúma .
Anchieta "Iriri" . Guarapari

A

Academia Iriri Sports (IRIRI): (28) 99979-2110
Açougue Casa de Carnes Filezão (ITAÓCA): (28) 99926-9728
Açougue Nelore (ITAIPAVA): (28) 3529-3611 | 99978-0677
Açougue e Merceria Freitas (ITAÓCA): (28) 99941-2929
Andersound "Som & Acessórios" (ANCHIETA): (28) 3536-1296
AgroRose (PIÚMA): (28) 3520-3988 | 99968-8973
Arteoca "Artesanatos" (ITAÓCA): (28) 3529-2408 | 99882-9797
Ateliê Santa Paciência "Artesanatos" (IRIRI): (22) 99916-4983

B

Barbearia do Fabinho (RIO NOVO): (28) 99884-0525
Bar do Jonas Pizzaria e Restaurante (PIÚMA): (28) 3520-1208
Bibi Artesanato (PIÚMA): (28) 99942-3495 | 99924-0732
Boutique Marta Modas (ANCHIETA): (28) 3536-1290

C

Cabeleireiro Oséias Gonçalves (PIÚMA): (28) 99961-7830
Caprini "Comércio de Bebidas" (IRIRI): (28) 3534-1576
Casa do Chá (PIÚMA): (28) 98801-3034 | 99961-1679
Ceará Crédito (ANCHIETA): (28) 99975-2817
Clinicar "Renovação de CNH" (ICONHA): (28) 3537-2600

D

Daisy Cake (PIÚMA): (28) 99968-4130
Drogaria Pai e Filho (ANCHIETA): (28) 3536-1674
Droga Lider (PIÚMA): (28) 3520-1899 | 99967-1899

E

Eletro Sul (PIÚMA): (28) 3520-2119
Espaço de Beleza Erika Ferreira (RIO NOVO): (28) 99972-5960

EJ Veículos (RIO NOVO): (28) 3533-1648

F

Farmácia Bem Estar (ITAIPAVA): (28) 3529-2912 | 99943-5566
Farmácia Rio Novo (RIO NOVO): (28) 3533-1605 | 99959-1605
Faisca "AutoPeças" (ANCHIETA): (28) 3536-1496 | 99959-8609
Fujdak "Fotografias" (PIÚMA): (28) 99996-5964

G

Guison "Som & Acessórios" (PIÚMA): (28) 3520-1144

I

Ivana Estofados (PIÚMA): (28) 99938-5577

K

Kilão da Economia (RIO NOVO): (28) 99909-9710
KM Estofadora (ANCHIETA): (28) 99915-4467

L

Lanches Bauru (PIÚMA): (28) 3520-4789 | 98803-5435
Lanchonete Chega + (ICONHA): (28) 99994-4158
Lanche Bem Hot Dog (ITAÓCA): (28) 99913-0889
Loja DeMilluxo "Outlet" (ANCHIETA): (28) 3536-2464
Loja Vibru's (ANCHIETA): (28) 3536-2537
Loja Volúpia (RIO NOVO): (28) 99953-0657 | 98121-5773
Loja Marinês Modas (ANCHIETA): (28) 3536-1096

M

Material de Construção União (IRIRI): (28) 3534-1040

Onde encontrar

Graças à colaboração dos anunciantes,
a REVISTA ESSENCE chega às suas mãos. Precisou de
algum produto ou serviço, dê preferência a eles:

Cachoeiro do Itapemirim . Presidente Kennedy . Marataízes . Itapemirim "Itaóca" "Itaipava" . Rio Novo . Iconha . Piúma .
Anchieta "Iri" . Guarapari

Marmoraria Gram Fontana (PIÚMA): (28) 3520-1307

N

Nete Consultora Imobiliária (ANCHIETA): (28) 3536-2056

O

Oficina Monte Car (PIÚMA): (28) 3520-3666

P

Padaria Bianchi (ITAIPAVA): (28) 3529-1098 | 99953-5986

Padaria Mais Sabor (ANCHIETA): (28) 3536-1852

Padaria Mundo dos Pães (IRIRI): (28) 99881-5030 | 99968-6665

Padaria e Merceria da Filó (PIÚMA): (28) 3520-2830

Padaria São Pedro (ANCHIETA): (28) 99922-0449

Padaria e Lanchonete Família (ITAIPAVA): (28) 99955-3063

Padaria Sabor & Arte (ITAÓCA): (28) 3529-3072

Padaria e Confeitaria Fruta Pão (RIO NOVO): (28) 3533-1453

Pão de Queijo de Minas (ANCHIETA): (28) 3536-1886 | 99994-2805

Pet Anchieta (ANCHIETA): (28) 99908-1716

Pousada e Restaurante Recanto (ANCHIETA): (28) 3536-1291

Pousada Bela Vista (ITAÓCA): (28) 3529-1179 | (28) 99993-0638

Pizzaria, Lanchonete e Pousada EDEN (ITAÓCA): (28) 3529-2420

Pizzaria D'lini (PRES. KENNEDY): 28 9 9955-9107 | 9 9965-6556

PV Cell (RIO NOVO): (28) 3533-0166 | 99907-0222

R

Restaurante Novos Sabores (ANCHIETA): (28) 3536-1441 Res-

taurante Garfo & Faca (ANCHIETA): (28) 3536-2294

Restaurante Sabor de Minas (ITAÓCA): (28) 99882-1316

Restaurante Mania Capixaba (ITAIPAVA): (28) 3529-3365

Restaurante 430 (ITAIPAVA): (28) 99984-1015

Restaurante e Pizzaria Litoral (ITAIPAVA): (28) 99910-9393

Restaurante Onda de Peixe (PIÚMA): (28) 3520-6130

Restaurante da Norma (PIÚMA): (28) 3520-2699 | 99963-4806

Restaurante Splendido Grill (PIUMA): (28) 3520-3947

Restaurante, Pizzaria Le Gusta (PIÚMA): (28) 3520-3396

Restaurante casa do PF (PIÚMA): (28) 99883-1201 | 98117-5752

Relojoaria Ponto Certo (ITAIPAVA): (28) 3529-1516

S

Salão e Estética Bella Donna (ANCHIETA): (28) 3536-3037

Salão da Mari (PIÚMA): (28) 99959-3420

Salão Unissex Estelita (ITAÓCA): (28) 99298-2381 | 99951-5664

Salão da Ivete (PIÚMA): (28) 3520-1245 | 99977-5324

Salão Estúdio Bernardo (ITAÓCA): (28) 99971-7588

Salão Beleza Pura (ITAÓCA): (28) 3529-1395

Salão da Gilsa (RIO NOVO): (28) 99900-7363

Salão El-Shadai (PIÚMA): (28) 99911-1129 | 99992-8806

Salão Izabel Miranda (PIÚMA): (28) 3520-5967 | 99908-7144

Salão Portal da Beleza (PIÚMA): (28) 99943-8414

Síndia Veterinária (PIÚMA): (28) 3520-1462 | 99255-6243

SuperGasBras (PIÚMA): (28) 3520-1243 | 99963-7579

S.S Informática (PIÚMA): (28) 99905-7679

V

Vidraçaria Cardoso (ANCHIETA): (28) 3536-3408 - 99977-3924

Vidraçaria Almeida (ITAÓCA): (28) 3529-1285 - 99905-1580

Verdurão da Economia (ITAÓCA): (28) 3529-1605 - 99923-7376



BREVE NOS CINEMAS
Batman Vs Superman
A Origem da Justiça



BREVE NOS CINEMAS
Capitão América:
Guerra Civil



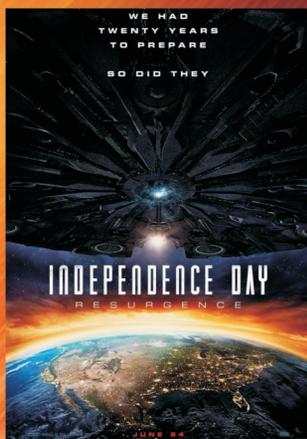
BREVE NOS CINEMAS
Finding Dory



BREVE NOS CINEMAS
Minions 2



BREVE NOS CINEMAS
A Era do Gelo:
O Big Bang



BREVE NOS CINEMAS
Independence Day:
O Ressurgimento



BREVE NOS CINEMAS
Warcraft - O Primeiro
Encontro de Dois Mundos



BREVE NOS CINEMAS
X-Men: Apocalypse



(28) 3520-5444

www.afacinemas.com.br
facebook.com/CINE-RITZ-PIUMA
Avenida Isaías Scherrer, (Centro)
Ao lado do Supermercado Campeão - Piúma/ES



(28) 99942-9536