

revista

essence

VOCÊ POR DENTRO DE TUDO!

EDIÇÃO 37 - ANO 6



DECORAÇÃO DE NATAL

Pinhas pintadas
à mão

ESTÉTICA

Drenagem Linfática



ESPECIAL

MULHERES

EMPREENDEDORAS 2018

Passam os dias e as mulheres vem ganhando mais espaço no meio empresarial. Foi nesse sentido que a Revista Essence trouxe a edição “Mulheres Empreendedoras”, com 5 empresárias da cidade de Muniz Freire. No recheio desta edição você acompanhará um pouco mais sobre essas empresárias que vem se destacando em seus ramos de atuação.

A colunista Sâmara Menezes vem se destacando no meio estético e apresenta o método Amanda Fernandes que vem trazendo ótimos resultados.

Veja também uma forma de decorar sua casa para o natal com pinhas pintadas à mão.

Ainda nesta edição acompanhe Lucas Assis falando sobre compra planejada através de consórcio.

Acompanhe nossa edição que foi feita pensando em você leitor.

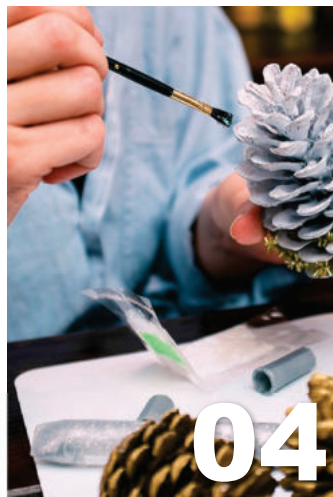
Um ótimo natal e próspero ano novo, é o que deseja a equipe da Revista Essence.



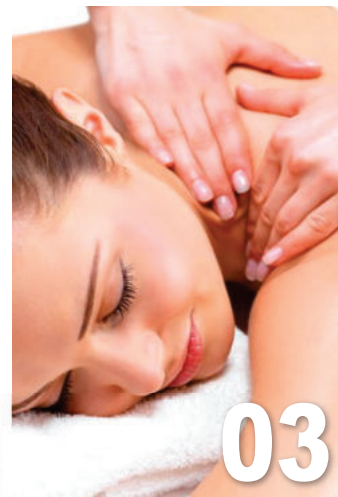
EDITORIAL
DONNIE ALLISON



05



04



03

EXPEDIENTE

DIRETOR - Donnie Allison . **COLUNISTA** – Samára Menezes . **REVISÃO** – Elvis David . **DIAGRAMAÇÃO E ARTE** – Davison Carra (Carpel Comunicação Visual) . **CIRCULAÇÃO** – Guaçuí, Alegre, Muniz Freire, Jerônimo Monteiro e Castelo.

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

A REVISTA ESSENCE não se responsabiliza por conceitos e opiniões emitidas em colunas assinadas e matérias divulgadas em anúncios publicitários.

FALE CONOSCO

Donnie Allison: ☎ 28 99945-1050
✉ essencerevista@gmail.com
f [revistaessence@facebook.com](https://www.facebook.com/revistaessence)
globe www.revistaessence.com

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



Stética

SAMÁRA MENEZES

28 9 9971-0925. facebook.com/samarab.padilha

DRENAGEM LINFÁTICA: MÉTODO AMANDA FERNANDES

Na busca de atingir o objetivo, associado a boa alimentação e atividade física, as mulheres estão sempre atrás de novidades para alcança-los.

A esteticista Samára Menezes já é referência em estética fácil, e mais uma vez ela inova e acrescenta em seus procedimentos a estética corporal com um método que vem fazendo a cabeça da mulherada.

O procedimento é conhecido como método Amanda Fernandes e é a grande novidade do momento, pois traz a drenagem linfática que nada mais é que uma modalidade de massagem que estimula o sistema linfático, sistema este responsável por transportar o líquido linfático de volta para o sistema circulatório. A linfa nada mais é do que um fluido transparente que é originário do sangue e circula neste sistema o qual é responsável também pelas defesas do organismo. É lógico que tem um “algo” a mais que envolve manobras específicas com associação de respiração, postura e alongamento.

Amanda desenvolveu esse método e vem desde então habilitando sereias, que vem fazendo a cabeça da mulherada e conquistando um mar cheio de lindas sereias e tritões.

Seus benefícios são: estimular a regeneração dos tecidos; melhora a retenção de líquidos; melhorar o sistema imunitário; é relaxante e tranquilizante; combate a celulite e a gordura localizada e ainda melhora a ação anti-inflamatória do organismo; além de promover uma melhor irrigação orgânica, e diminuição do edema.

Além dos benefícios da drenagem convencional, essa técnica garante resultados imediatos, como: redução do inchaço corporal e curvas mais acentuadas logo na primeira sessão.

A esteticista Samára Menezes orienta que o ideal é fazer um tratamento contínuo com 1 ou 2 massagens semanais, em dias alternados. Isso vai variar de acordo com cada paciente e seu protocolo.



Sanches
Locadora

CARLOS ANDRÉ

(28) 9882-6763

RITA

(28) 9955-9441



VIAGENS:

**Turismo e eventos . Transporte Universitário
Fretamento . Translado**

Obs.: Seguro Total para Passageiro.

Tel.: (28) 3511-7222

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

E-mail: sancheslocadora@hotmail.com

DECORAÇÃO DE NATAL



Quer deixar a sua casa com a cara do natal? Então confira essa sugestão de enfeite natalino fácil de fazer e que não pesa no seu orçamento.

PINHAS PINTADAS À MÃO

Apesar de ser um objeto antigo que provavelmente viam na casa da avó ou de um parente distante, as pinhas são uma das decorações mais natalícias e também merecem uma nova oportunidade!

Experimentem pintá-las com diferentes cores ou colocar purpurinas: vão ficar lindas na mesa de Natal ou até mesmo para decorar uma taça na sala de estar.

E aí? Você aprovou a sugestão? Então coloque a dica em prática e comece a montar a decoração natalina da sua casa. Papai Noel vai ficar orgulhoso!

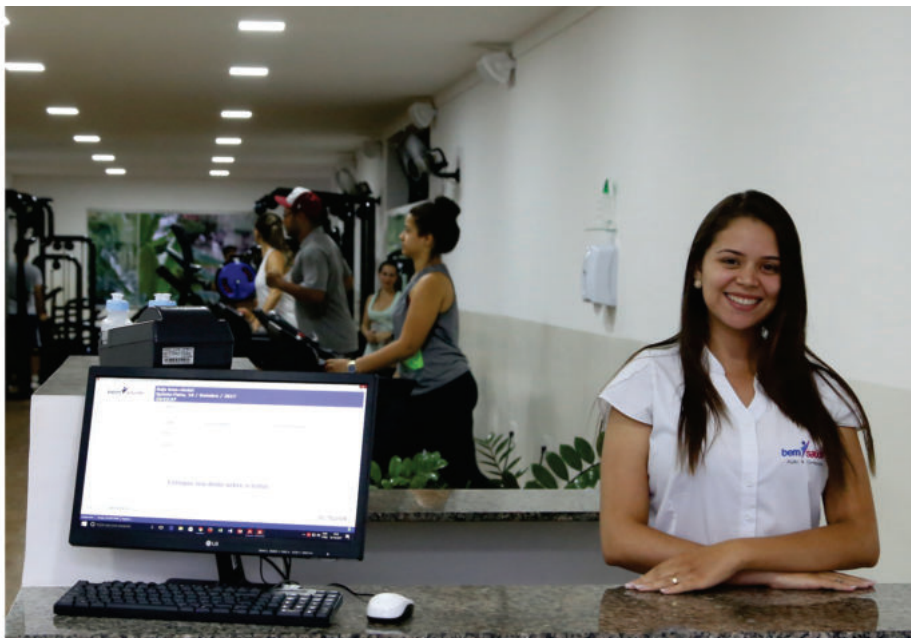
Fonte: <http://clubedosono.colchaonet.com>



**VENHA FAZER UMA AULA
EXPERIMENTAL GRÁTIS**

Ambiente amplo
Equipamentos novos
Profissionais prontos para
te atender
Avaliação física e detalhada
Treino personalizado

**#vemprabemsaude
#foconoatendimento**



**VENHA NOS
CONHECER!**

RUA NICANOR SANTOS, 107, CENTRO, JERÔNIMO MONTEIRO.
Cel.: (28) 99959-2921

 **bemsaudeacademia**

 **bemsaudeacademia**

POR QUE SONHAR NÃO TEM LIMITES.



Caro leitor, você com certeza é uma pessoa que sonha com várias coisas. Sonha com uma viagem, com a festa de formatura ou casamento, sonha com o carro novo e até mesmo com a casa nova, seja pronta ou para construir do seu jeito. E que tal realizar tudo isso, com parcelas que realmente cabem no seu bolso? E o melhor, tudo completamente sem juros! Um sistema de compra barata que voltou à moda é o Consórcio e ele bate recordes de vendas no Brasil, segundo dados do Banco Central. O consórcio é compra planejada, muito mais econômica, poder de negociação à vista, quitação de financiamentos e realização de sonhos. Basta escolher seu plano, participar das assembleias e você será contemplado para adquirir o bem que você tanto sonha.

Vamos conversar? Faça uma simulação com a maior administradora independente de Consórcios do Brasil, a Embracon."

SERVIÇO
LUCAS ASSIS

Consultor de Investimentos Embracon
Tel.: (27) 9.9947-5781 / 9.9243-4657
www.embracon.com.br/consultor/assis.lucas



Consórcio
Embracon
PORQUE SONHAR NÃO TEM LIMITES.

CARPEL
COMUNICAÇÃO VISUAL E TOLDOS

TOLDOS E COBERTURAS EM POLICARBONATO,
COMUNICAÇÃO VISUAL E IMPRESSOS EM GERAL.

28 99983-6163 . 28 99976-1804

RUA PASTOR FRANCISCO COLARES, 130, GUARAREMA, ALEGRE-ES



NOSSA CAPA



FOTOS: Yan Leite Photographer | MAKE: Carol Loredo | HAIR: Carol Loredo | LOOK: Espaço Lopes

FRANCIELI LOPES

“

Se você quer uma mudança permanente, pare de focar no tamanho de seus problemas e comece a focar no seu tamanho"
– T. HarvEker.

Imagine uma nutricionista, fotógrafa e empresária, reunida na mesma pessoa, essa é Francieli Lopes, 23 anos. Nascida em Muniz Freire - ES onde estudou por toda sua Educação Básica, sempre foi muito vaidosa e apaixonada por estética e pelo mundo fitness. Desde muito nova ela vive uma rotina diária entre suas duas paixões, a fotografia e a academia. A fotografia entrou na sua vida como um hobby, porém com sua visão empreendedora e fotográfica percebeu que havia a oportunidade em fazer carreira no ramo. Seu principal público alvo na profissão são gestantes e posteriormente seus filhos. Apaixonada por crianças ela conseguiu atribuir a sua fotografia um ponto de vista que ela prega ser realmente importante na sua vida profissional, fazer o que gosta. Captar momentos únicos que nunca se repetirá e transformar em fotografia.

Quando terminou o ensino médio Francieli se viu na necessidade de fazer um curso superior, ficando um pouco balanceada entre jornalismo e nutrição, porém não restou dúvida ao colocar na balança o que ela mais gosta, afinal já estava acostumada com essa vida mais saudável e então optou pela nutrição. E foi assim que começou seu processo de formação como profissional na área da saúde. Formou-se na faculdade São Camilo de Lélis em Cachoeiro de Itapemirim no ano de 2017, sempre com muito esforço e dedicação por aquilo que futuramente seria seu maior orgulho, sua profissão.

Logo após sua formação, iniciou sua jornada como nutricionista, vivenciando de perto o prazer e emoção de poder levar a saúde para quem realmente necessita.

Trabalhou por 7 meses na unidade de saúde - AMA, onde a mesma se sentiu realizada com seu objetivo de formação e passou cada dia mais amar sua profissão e se orgulhar da mesma.

Atualmente ela é pós graduanda em Nutrição Esportiva onde já segue sua carreira de atendimento tanto na Academia Pro Training em Muniz Freire – ES quanto na clínica Leah Psicologia em Jardim Camburi - Vitória.

Sempre atenta nas redes sociais e na correria do dia-a-dia Fran Lopes busca também em seus grupos de emagrecimento a oportunidade de conciliar praticidade com eficiência em busca do objetivo desejado de cada paciente, trabalhando tanto o lado psicológico com sua irmã Clau Lopes – Psicóloga, quanto o lado nutricional, pois a mesma acredita que é fundamental esse trabalho simultâneo entre a mente e o corpo.

SERVIÇO
NUTRICIONISTA FRANCIELI LOPES
Tel.: (28) 9.9976-8519



NOSSA CAPA



FOTOS: Yan Leite Photographer | MAKE: Thaisa Almeida | HAIR: Carine Santos (Salão Felicittá) | LOOK: Mania Acessórios | CALÇADOS: AF Calçados

CARINE SANTOS

“
*Os mais insatisfeitos
clientes, são sua maior
fonte de aprendizado!!!”*

COM 29 anos, natural do estado do Rio de Janeiro, e morando em Muniz Freire a 14 anos. Mãe, cabeleireira formada com Clemilda Poubel em Manhuaçu -MG, além de ter se formado como técnica em procedimentos químico sem Pouso Alegre São Paulo estando apta a dar cursos na área. Essa é Carine dos Santos Mariano. Ela que já há 5 anos vem trabalhando no palco da maior feira de beleza do Brasil a Hair Brasil, prestando serviço para as marcas de DetraHair cosméticos onde foi técnica por três anos, Santa Clara e OpBeauty Cosméticos, sendo hoje exclusive star. Carine teve o prazer de trabalhar ao lado do 5º melhor cabeleireiro do Brasil Kaká Marinho, e hoje possui mais de 50 especializações dentre elas cursos de micropigmentação e desmicropigmentação, make-up, alongamento de cílios e outros.

Para ela a área da beleza em geral e o amor por cabelos veio desde pequena, Por um ano e meio atuou como auxiliar de cabeleireiro, até que em 2009 resolveu com determinação e muito trabalho alcançar seu espaço no mercado. Começou de baixo, fazendo escovas e sobrancelhas na casa dos clientes até que teve a oportunidade de comprar um pequeno salão, nascia ali a realização de um sonho. O início foi difícil. Ela relata que no primeiro mês de salão ficava muitas vezes o dia todo para atender uma cliente de sobrancelha ou escova, mas sempre com muita dedicação. Mas logo após três meses de funcionamento seu pequeno salão não comportava os clientes, e ela teve que alugar uma garagem ao lado e ampliar. Os clientes sempre voltavam e traziam com eles mais clientes e foi em 2012 que ela se deparou com o

primeiro destaque em salão de beleza da cidade.

Para ela família é o alicerce, a base onde aprendeu com os pais os valores

Há 11 anos nessa área, Carine não se vê fazendo outra coisa. Ela diz que a frase "faça tudo como se fosse para Deus, com certeza assim você fará o seu melhor", a inspira, afinal quando se ama o que faz você não trabalha nunca!

SERVIÇO
SALÃO FELICITTÁ
Tel.: (28) 9.9884-4580
Praça Divino Espírito Santo, nº 168 – Muniz Freire



NOSSA CAPA



FOTOS: Yan Leite Photographer | HAIR/MAKE: Carine Santos (Salão Felicitá) | LOOK: Mania Acessórios | CALÇADO: C&R calçados

DANIELA AMORIM

“

Consagre ao Senhor tudo o que você faz, e os seus planos serão bem-sucedidos."

Provérbios: 16:3

Nascida em Iúna, formada como técnico de segurança do trabalho, casada, evangélica, mãe de duas meninas, 30 anos. Essa é Daniela da Silva Amorim. Sua história como técnico em segurança do trabalho inicia em outubro de 2010, quando se formou na cidade de Alegre onde residia. 2 anos depois ela foi para a cidade de Muniz Freire fazer uma entrevista para uma empresa de construção civil na área de terraplanagem e pavimentação, sendo contratada. Com a contratação se mudou para a cidade e por 1 ano e meio atuou em sua área de formação, sendo transferida para cidade de Cachoeiro de Itapemirim onde ficou trabalhando por alguns meses, onde um pouco cansada decidiu sair da empresa. Pouco tempo depois ficou sabendo de uma outra empresa que estava em Muniz Freire, e novamente passou pela entrevista com louvor, sendo contratada no mesmo dia. Tudo ia bem no trabalho até que em junho de 2015 recebeu a triste notícia que a obra estava sendo paralisada devido a crise e logo foi mandada embora. Desempregada e de casamento marcado para final de novembro, ela nos relata que bateu um enorme desespero sobre o que fazer e onde trabalhar. Foi aí que depois de alguns dias em casa parada surgiu a ideia de fazer um curso profissionalizante. Daniela então fez algumas pesquisas, conversou com algumas amigas, e com ajuda do seu então noivo e de sua mãe resolveu fazer um curso de Design de Sobrancelhas com aplicação de henna. Ansiosa como sempre, logo ligou e marcou a data e na semana seguinte já estava em Cachoeiro de Itapemirim onde passou uma semana fazendo curso com a professora Daniella Gozzi. Uma semana repleta de muito aprendizado ao lado dela foi o primordial para meus primeiros passos na minha carreira. Após todo o incentivo de minha professora voltei para casa como meu material todo comprado e logo comecei a divulgar meu trabalho, e foi na sala da minha casa que atendia minhas primeiras clientes. Segundo ela em seu primeiro dia de

trabalho ganhou 40 reais e ficou muito feliz. A paixão pela profissão crescia a cada dia. Daí então decidi que era hora de fazer outro curso, fui para Vila Velha e passei 2 dias de curso intensivo ao lado da maravilhosa Magna Ferreira que me ensinou muito sobre microbland, relata ela. Os meses foram passando e no meio de 2018 realizei meu sonho de fazer outro curso de especialização em micropigmentação ao lado da profissional que amo e admiro muito Luciana Mendonça. Depois de 5 dias em Vitoria estudando e treinando muito, voltei para Muniz Freire e mandei brasa, trabalhando muito e cada dia conquistando mais clientes. Foi então que em parceria com a manicure Hellen Almeida e com a ajuda dos maridos de ambas fizemos uma reforma dentro de sua própria casa, onde surgiu o Studio Daniella Amorim e Hellen Almeida. No dia 02 de agosto fizemos a inauguração do nosso pequeno espaço.

Para ela a família é tudo em sua vida, e segundo ela sem eles ela não é nada. Ela ainda afirma que eles que dão força a cada amanhecer.

Daniela afirma que gosta muito de trabalhar e tem verdadeiro amor pelo que faz, mas que nos tempos vagos gosta muito de dormir; além de sair com sua família para comer alguma coisa e também gosta de encontrar as amigas de infância. Outra coisa que ela destaca que tem feito atualmente é ir à academia, afinal atividade física é saúde.

SERVIÇO

Studio Daniella Amorim & Hellen Almeida
Tel.: 28-999136684 | 28-999391645
Rua: Lino Ribeiro Soares Nº 87 – 2º andar, Centro
– Muniz Freire



NOSSA CAPA



FOTOS: Yan Leite Photographer | MAKE: Brenda Lúcio Caçador | LOOK: Marimar Adulto | HAIR: Laís Lúcio | ACESSÓRIO: Mania Acessórios

MARIANA CAÇADOR

“

*Conhecimento traz
poder, mas o bom caráter
traz respeito.”*

Uma mulher batalhadora, que nunca gostou de depender dos outros financeiramente. Para isso não poupou esforços. Trabalhou na roça, no comércio (supermercado e farmácia), fez várias tentativas até perceber que o melhor para ela seria a autonomia.

Casada há 3 anos e praticante do catolicismo, essa é a empresária Mariana Massaruti, 24 anos, natural em Vargem Alta/ES e que atualmente reside em São Pedro, distrito de Muniz Freire/ES.

Ser empresária foi a minha melhor descoberta. Não imaginava que eu teria tanta facilidade e uma aceitação de público tão rápida. Vejo hoje minha empresa engatinhando, com apenas 1 ano de empreitada, porém já obtive bons resultados e estou confiante no futuro.

Para Mariana falar de família é falar da base de formação de qualquer pessoa. Segundo ela, tudo que aprendemos sobre cidadania, humanidade, amor, vem da família e se torna um laço indissolúvel e primordial para a realização pessoal e profissional de qualquer pessoa.

Quando não está trabalhando ou estudando, ela tem como hobby brincar e passear com os sobrinhos que é o seu passatempo favorito, mas ela também gosta muito de ficar neutra, procurando não esquentar a cabeça com os problemas. Ela nos diz que gosta de cachoeira, e até mesmo de uma festa à noite. Ir à Igreja é algo que ela realiza sempre que possível, pois acredita que Deus está a frente de tudo.

SERVIÇO

LOJA MARIANA MODAS
Tel.: (28) 9.9965-4949 | 9.9961-0865
São Pedro - Muniz Freire



NOSSA CAPA



MAKE: Luan Martins | LOOK: Mania Acessórios | CALÇADOS: Loja Stilus Acessórios

JACKELINE AGUIAR

“

*“Que seja feita
a vossa vontade.”*

Jackeline Evaristo de Aguiar, 25 anos, nascida em Muniz Freire onde reside atualmente é uma fisioterapeuta formada no primeiro semestre de 2015 pela universidade São Camilo e pós-graduada em traumatologia e ortopedia e dermato funcional. Ela que tem um consultório em sua cidade, atende na área de estética avançada, onde realiza todo o tipo de tratamento estético da área de dermato funcional. Segundo ela o número de pessoas que buscam corpo perfeito é crescente a cada dia, porém em seu consultório ela busca enfatizar a qualidade e a satisfação de seus clientes, afinal quem não quer se sentir bem?

Devido ao fato de não ser necessário a utilização de métodos invasivos como cirurgias plásticas ou lipoaspiração, os tratamentos estéticos têm atraído muitas pessoas. Jackeline relata que em seu consultório ela oferece protocolos especializados para cada paciente, entre eles a criolipólise que reduz 30% da gordura local, a lipoescultura gessada, que é um tratamento ortomolecular que ajuda em diversas disfunções corporais como flacidez, celulite (em todos os graus), além de auxiliar na desintoxicação corporal e também o Striort, que é um tratamento ortomolecular para estrias e que alcança um resultado de até 80% em uma única sessão.

Além dessa gama da área estética, ela também atua na área de fisioterapia traumato ortopédica na APAE em Muniz Freire e também no Studio Amanda Alcure em Lúna com o método pilates, estético e fisioterápico.

Jackeline afirma que o gosto pela área surgiu através da vontade de estar bem e também de poder ajudar o próximo levando a confiança, a autoestima e principalmente a vida!

Para ela Deus em primeiro lugar e a família são a base da sua vida. Seu pai e principalmente a sua mãe lutaram dia após dia para que ela se tornasse hoje o que

sou. Jackeline afirma que sem sua mãe ela não seria literalmente nada. Além disso ela conta que seu namorado também é uma peça fundamental, pois está sempre pronto para ajudar, apoiar, aconselhar, além de topas as ideias mais loucas que ela possa ter. Os demais familiares também sempre a apoiam diretamente e indiretamente, por isso ela gosta de estar com a minha família, seu cachorro, seu namorado, com os amigos, e nos momentos vagos também curte viajar, e estar sempre de bem com a vida.

SERVIÇO

Dra. Jackeline Evaristo de Aguiar
Estética Avançada
Tel.: (28) 9.9921-6117
Praça José Martins, nº 416 - Muniz Freire



Yan Leite

Fotografias

Deixe-me contar a minha versão da sua história...

Rua Joaquim Ribeiro, 21 - Jerônimo Monteiro ES

Tel.: (28) 3558-1425 / 99971-8185

www.yanleitefotografia.com.br

