



EDIÇÃO 013 - ANO 2025

MONTWEB

Magazine



MAIOR DA PM POR 34 ANOS, É
ADVOGADA, JORNALISTA, COACH E
ESCRITORA. ELA CRIOU O MÉTODO
TCPUF E INSPIRA VIDAS COM
PALESTRAS QUE FAZEM PARALELOS
COM SUPER-HERÓIS, DESTACANDO-SE
COMO UMA FIGURA NOTÁVEL.

Vânia Juliano

PÁGINA 08



Builderall

CONQUISTE MUITO MAIS CLIENTES E VENDAS

com as Melhores
Automações
Digitais



- CRIE E PUBLIQUE SITES PROFISSIONAIS
- MÁQUINAS DE VENDAS
- CURSOS MARKETING DIGITAL GRATUITO
- E-MAIL MARKETING ILIMITADO
- CRIPTOGRAFIA DE SEGURANÇA
- SISTEMA EAD PARA VENDER CURSOS ONLINE
- SUPER-CHECKOUT DE PAGAMENTOS
- E-COMMERCE
- TRANSMISSÃO DE WEBINÁRIOS
- E MUITO MAIS!!!

TUDO QUE VOCÊ PRECISA EM 1 SÓ LUGAR!

PLATAFORMA
COMPLETA DE
MARKETING
DIGITAL ONDE
VOCÊ TEM **100%**
CONTROLE DE
TUDO!

QUER SABER MAIS?



(21) 9 6783-6772

PLATAFORMADIGITALCOMPLETA.COM.BR



ÍNDICE DE **Peso!**

05

VOCÊ JÁ PAROU PARA ANALISAR SE REALMENTE SE CONHECE A FUNDO?

Confira a coluna das D.I.V.A.S.

08

A HEROÍNA NEGRA

Conheça a Capa da Montweb Magazine, Major Vânia Juliano e sua inspiradora história de vida

19

ECONOMIA DOMÉSTICA EXPLICADA!

Na Coluna “**Falando em Grana**” desta edição, sabia os primeiros passos sobre o assunto

21

A MAGIA DA HUMANIZAÇÃO NA FISIOTERAPIA DOMICILIAR!

A Dra. Thaís Rodrigues com fala sobre como é a humanização na Fisioterapia

25

A ASSOCIAÇÃO ABOA SE UNI AO PROJETO S/A EM TABOÃO 2025

O Professor Voluntário e Músico, Dovair Silva retoma o projeto que encantou Tabão da Serra-SP

29

QUE É O MÉTODO REIKI?

A Mestre Denise Muniz fala sobre sua experiência e o que é o Método Reiki

34

PÓS CARNAVAL

Ionara de Carvalho fala sobre os cuidados com o corpo e a mente

36

EVA, A PRIMEIRA MULHER DA HUMANIDADE E A MULHER EMPREENDEDORA:

Desafios e lições com Kelly Ferreira

SUA EMPRESA ESTÁ NO GOOGLE MEU NEGÓCIO?



LIGUE-ME, CASO NÃO ESTEJA!
21 98636-9599

PAPO DE D.I.V.A.S



Por Débora Bonfim

Tem certeza que você se conhece?

A pergunta é no mínimo curiosa, nos traz uma sensação de surpresa na primeira leitura, mas se nos fixarmos na ideia, é capaz de nos fazer refletir. Você pode até responder prontamente, é claro que me conheço e eu acredito em você, mas vou aprofundar a questão! Rs Quanto você sabe sobre si? Seus gostos? Preferências, limites, o que te irrita? Seus medos, suas coragens, que tipo de amigo você é? Por que vale a pena ter um relacionamento amoroso com você? E suas qualidades? Sobre defeitos nem vou te perguntar, porque somos muito bons em nos desmerecer quando não nos conhecemos bem.



@DEBORA.BONFIM

Minha experiência com o Autoconhecimento foi um pouco tardia. Eu achava que me conhecia bem, mas descobri que sabia muito pouco sobre mim quando iniciei o processo de Psicoterapia. Inicialmente, a Psicóloga me perguntou o que me trazia ali e quem eu era. Falei um bocadinho sobre filhos, casa, trabalho, relacionamento e quase nada sobre mim. O Autoconhecimento está relacionado diretamente à Autoestima, nos auxilia a compreender melhor quem somos; é uma viagem ao nosso interior.

Nós, mulheres, fomos ensinadas a cuidar de todos, a entender as suas necessidades e a nos deixar para depois. Sempre colocamos todos em primeiro lugar. Alguns fatores acabam potencializando ainda mais esse autoabandono, como a maternidade, relacionamentos, dificuldades financeiras, machismo, preconceito, etarismo, dentre outras situações. Quando me refiro à maternidade, digo no sentido de nossa dedicação exclusiva a um bebê que depende de nós a todo momento. Não sobra muito tempo; nos vemos divididas entre cuidados e afazeres, sobrando pouco tempo para nós.

Pelo menos para mim, a maternidade foi transformadora; me tornou um ser humano muito melhor. E como mudar essa situação, você pode estar pensando. Sozinha não é fácil, pois precisamos ter uma percepção muito apurada para entender alguns processos. Como nos permitimos ocupar esse lugar? Você é única, é especial. Consegue acreditar?

Espero que ao ler esse texto, você se sinta curiosa para se conhecer melhor e desenvolver sua melhor versão. Sei que não existe uma receita única, como receita de bolo, mas escreverei aqui algumas dicas práticas, só para te dar um gostinho de sentir a novidade chegando!

1. **Se observe como quem olha para um crush, admire-se!**
2. **Se organize! Onde há organização, há crescimento! Coloque as coisas em ordem.**
3. **Admire-se! Aprenda a se olhar com gentileza.**
4. **Relembre coisas que você gostava de fazer e não faz há tempos, como seu prato preferido, um passeio, uma conversa com a amiga.**

Perceba seu estado de humor e, se não conseguir resolver sozinha, busque ajuda profissional. Honre a sua história, não se diminua!

E, por fim, se inclua na sua agenda diária; faça algo por você.



Facebook:
Débora Nascimento

Instagram:
@debora.Bonfim

Contato:
(21)989355417

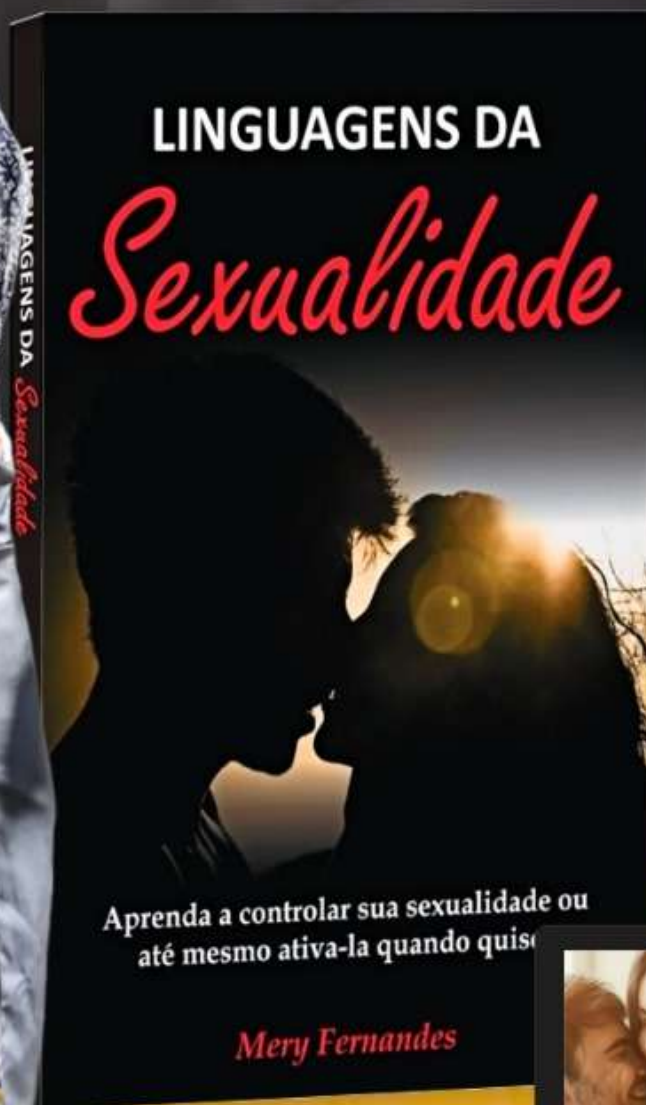
PAPO DE D.I.V.A.S



Mery Fernandes



LANÇAMENTO



compre agora

 **21 98618-6586**

NO AR



MAJOR

WÂNIA
Juliana

UMA CARREIRA IMPROVÁVEL E CHEIA DE SURPRESAS



ENCONTRO DE **MENTES BRILHANTES** ABALOU, BANGU!

MALLU
PACIENZA
Palestrante Confirmada

26 ABRIL
10H

 Praça Serafim de Oliveira
16 Bangú

 Inscrições: 2198636-9599

Evento gratuito

Ciclo de Palestras

Oficina Make Up

Expositores

Sorteio de Brindes



Vânia Juliano é uma supermulher com uma trajetória digna de filme! Depois de 34 anos como policial militar da ativa, indo de Soldado a Major, ela dedicou sua vida a manter a segurança nas ruas. Mas não parou por aí! Escritora talentosa, Vânia criou a revolucionária Terapia Cognitiva de Personalidade com Filmes (TCPUF) - uma forma divertida de entender as emoções e comportamentos, como se a vida fosse uma grande tela de cinema!



**E SE ISSO
NÃO
BASTASSE...**

...Ela ainda se formou em Direito e Jornalismo, mostrando que sabe tudo um pouco. Ah, e claro, ela é coach, ajudando a galera a conquistar seus sonhos e metas! Com tanta experiência e habilidades brilhantes, Vânia Juliano é, sem dúvida, uma profissional completa e uma verdadeira fonte de inspiração!

Compartilhando a linhagem militar da Família





Com vida, dedicação e foco, Vânia construiu uma carreira sólida na vida militar, onde presenciou de perto as consequências de uma liderança assertiva e os riscos de comportamentos destrutivos. Em inúmeras ocasiões, observou que, ao empregar a disciplina e a estratégia do campo de batalha, equipes comprometidas alcançavam resultados excepcionais. Inspirada por essas experiências, Vânia percebeu que os mesmos princípios podem transformar o ambiente corporativo. Em suas palestras, ela utiliza analogias criativas—fazendo referências a personagens



da cultura pop—para explicar os contextos psicológicos que orientam comportamentos. Essa abordagem permite identificar, de forma clara, os sinais de conflitos latentes e as oportunidades para converter atitudes prejudiciais em práticas de alta performance. Assim, ao resgatar e redirecionar energias, Vânia revela uma dinâmica que promove o restabelecimento da confiança e fortalece a resiliência, inspirando organizações e indivíduos a buscarem o equilíbrio entre rigor e empatia em seu cotidiano.



MAJORVANIAJULIANO



+ de

4.000

seguidores

EM REDES SOCIAIS

Centenas de vidas transformadas e impactadas pelos seus conteúdos online e presencial. Através de vídeos, lives, podcasts, treinamento e palestras.

PARA PALESTRAS E
EVENTOS
21 96464-1433

MAJOR
VÂNIA
Juliano

KELLY FERREIRA

Todos nós temos o poder
de nos reinventarmos,
basta aprender a
utilizá-lo!

O
CAMINHO
de
VOLTA

DA DEPRESSÃO À PSICANÁLISE

KELLY FERREIRA

**Todos nós temos o poder de
nos reinventarmos, basta
aprender a utilizá-lo**



FALANDO EM GRANA

ECONOMIA DOMÉSTICA



Você já pensou: “vou juntar dinheiro para trocar de carro” ou “se sobrar dinheiro, vou fazer aquela viagem”. Isso são pontos de economia doméstica, com muita dificuldade de sair dessa situação. pouco abordada, mas com impacto no dia a dia de todas as pessoas.

É comum esse tipo de situação, onde gostaríamos de realizar algo, mas não conseguimos por falta de uma organização financeira. É por isso que a economia doméstica ajuda as pessoas a entender seus hábitos de consumo e a forma como a organização financeira é colocada em prática.

O que é economia doméstica?

A economia doméstica é uma parte da economia que estuda comportamentos de consumo e os ganhos de pessoas/famílias. Em resumo, trata-se de um controle financeiro para cuidar dos gastos da casa e outras despesas pessoais. É preciso considerar todas as entradas e saídas do orçamento doméstico, mapeando ganhos e gastos, para entender se o saldo no final do mês é positivo, negativo ou se fica no zero a zero, sem margem para guardar. O pouco conhecimento sobre educação financeira pode ser um fator que leva algumas famílias a não olhar com atenção para

Qual a importância da economia doméstica?

A importância da economia doméstica está ligada à qualidade da vida financeira das pessoas. Ela é um conceito e uma prática que ajuda, também, na hora da educação financeira, já que o hábito de manter as contas da casa em dia pode ajudar toda a família, incluindo as próximas gerações. Na prática, temos sempre de ter em mente como administrar o dinheiro que entra e, principalmente, o dinheiro que sai. O famoso consumo consciente, onde entendemos o que é essencial e o que é supérfluo.

É dentro de casa que se concentra grande parte dos gastos da maioria das pessoas, como aluguel, supermercado, conta de água, luz e internet. São as chamadas contas fixas e que acabam utilizando a maior parte do orçamento. Em cenários econômicos mais complicados, uma estratégia de contenção de gastos e consumo consciente em casa pode significar a sobrevivência da família durante os tempos difíceis, sem se endividar.



FALANDO EM GRANA

ECONOMIA DOMÉSTICA

Mesmo que alguns hábitos financeiros representem individualmente um impacto pequeno no orçamento doméstico, a soma deles pode trazer um alívio significativo para as contas da casa.

Como fazer um plano de economia familiar?

Para fazer um plano de economia familiar, o primeiro passo é organizar seus gastos. Você pode começar com uma lista em uma planilha, aplicativo ou até em papel com todas as entradas e saídas da casa. É interessante categorizar os gastos para começar a entender quanto da renda familiar é gasta em cada área da vida: alimentação, lazer e educação, e por aí vai. Com esse mapeamento em mãos, é possível ter um panorama da saúde financeira da família. Será que a maior parte dos gastos está concentrada nas contas básicas, como aluguel, IPTU e supermercado? Ou será que os gastos variáveis com lazer e compras estão comendo mais do que deveriam do orçamento mensal? Está sobrando dinheiro no fim do mês ou faltando? Essas e outras perguntas podem ser respondidas a partir da elaboração de um plano de economia familiar, que permite a tomada de decisões financeiras de forma mais consciente e inteligente.

Economia doméstica e finanças pessoais

É possível economizar em qualquer área da vida. A questão é entender em qual delas é mais fácil para você. Pessoas diferentes têm necessidades diferentes e o que é mais importante para um não necessariamente é para o outro. Por isso, é preciso equilibrar a economia da casa com as contas individuais de seus moradores. Ao mapear onde é possível economizar no orçamento doméstico, a família ganha fôlego para investir em outras coisas, como cursos, a compra de uma casa própria ou sair das dívidas, por exemplo.

Que essa matéria ajude de forma eficiente cada um de vocês, leitores MontWeb. Até a próxima!



BIO DO COLUNISTA:



FORMADO EM TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO, COM MBA EM ECONOMIA E FINANÇAS, PÓS GRADUAÇÃO EM MERCADO FINANCEIRO E PÓS GRADUAÇÃO EM MATEMÁTICA FINANCEIRA E ESTATÍSTICA. APÓS 16 ANOS TRABALHANDO NA ÁREA DE T.I. ESTOU DESDE 2016 DEDICADO EM TEMPO INTEGRAL AO MERCADO FINANCEIRO, SENDO UM DE MEUS PROPÓSITOS AJUDAR PESSOAS A SE DESENVOLVEREM NA ÁREA DE FINANÇAS E A CUIDAREM MELHOR DA SUA GRANA. (REGISTRO CRA-PR: 03-01674).



Dra. **THAIS S. SOLEIRA**
Fisioterapeuta

A IMPORTÂNCIA DA HUMANIZAÇÃO NA FISIOTERAPIA DOMICILIAR

A fisioterapia domiciliar vai muito além da aplicação de técnicas e protocolos. Ela envolve acolhimento, escuta ativa e um olhar sensível para cada paciente e sua família. A humanização no atendimento não é apenas um diferencial, mas uma necessidade para garantir que o cuidado seja completo, respeitando não apenas as limitações físicas, mas também as emoções e a individualidade de cada pessoa.

Dentro do ambiente domiciliar, o fisioterapeuta se torna parte da rotina do paciente, acompanhando sua evolução de perto e criando vínculos que impactam diretamente no processo de recuperação. Por isso, é essencial que o profissional atue com empatia, paciência e respeito, entendendo que cada paciente tem uma história, desafios e sentimentos que precisam ser considerados durante o tratamento.

A humanização também se estende aos familiares e cuidadores, que muitas vezes enfrentam dificuldades para lidar com a rotina de cuidados. Oferecer orientações, apoio emocional e mostrar-se presente faz toda a diferença para que todos se sintam mais seguros e amparados.

Afinal, a reabilitação não se faz apenas com aparelhos e técnicas, mas com amor, dedicação e um olhar que enxerga o ser humano por completo. E é isso que transforma vidas todos os dias na fisioterapia domiciliar!





ENCONTRO DE **MENTES BRILHANTES** VIVER E APRENDER

**SABADO | 10H
12 DE ABRIL**

Evento gratuito

Ciclo de Palestras

Painel Temático

Expositores

Sorteio de Brindes

Av. Ver. Francisco Sabino da Costa, 963 - Eldorado, Maricá

RELATO ABOA

CNPJ 44.123.046/0001-73



Diretora Simone Moura

A Associação Beneficente Ombro Amigo (ABOA), criada em 2019, é uma organização sem fins lucrativos que visa promover autonomia e transformação de vidas através da educação e capacitação profissional. Em cinco anos, a ABOA já entregou 1.052 certificados e realizou oito formaturas, impactando centenas de pessoas em vulnerabilidade. Em dezembro de 2024, celebrará sua 9ª formatura gratuita, formando mais 270 pessoas preparadas para o mercado de trabalho.

Com o apoio de uma equipe de 48 profissionais voluntários, a ABOA oferece uma grade extensa e diversificada de cursos totalmente gratuitos, abrangendo áreas que vão desde o desenvolvimento pessoal até o aprimoramento técnico e profissional. Diferentemente de muitas instituições de assistência social, a ABOA acredita que promover autonomia não se resume a fornecer ajuda pontual, mas a construir uma base sólida para que as pessoas possam se tornar autossuficientes, utilizando suas competências e habilidades para conquistar oportunidades reais. Essa filosofia evita a dependência e incentiva a busca pela independência financeira e pela realização pessoal.



Os cursos oferecidos não apenas preparam para o mercado de trabalho, mas também promovem um ambiente de fortalecimento emocional e social. Com o apoio de apenas duas empresas que possuem responsabilidade social (Andraus e Sabolan), a ABOA já conseguiu transformar a realidade de muitas pessoas. Com mais empresas conhecendo o projeto e participando da causa, será possível expandir seu impacto, alcançar mais pessoas e oferecer novas oportunidades de formação.

Ao apoiar a ABOA, investidores podem contribuir diretamente para um modelo de transformação social sustentável e escalável, impactando positivamente a comunidade e promovendo uma sociedade mais justa e equitativa.

A Associação Beneficente Ombro Amigo (ABOA) oferece uma ampla e diversificada grade de cursos gratuitos, abrangendo diversas áreas, sempre com o compromisso de transformar vidas e criar novas perspectivas para aqueles que mais precisam. Entre os cursos oferecidos estão os profissionalizantes e os de desenvolvimento pessoal.



2025 acontece a União da Associação ABOA e o Projeto S/A para o bem da periferia Taboanense.

Prepare-se para um 2025 Inesquecível na ABOA!

O Jardim São Judas está prestes a testemunhar o início de uma nova era vibrante e transformadora na Associação Beneficente Ombro Amigo (ABOA). Fui recebido de braços abertos por essa comunidade acolhedora, e agora convido você a se juntar a nós nessa jornada de união, aprendizado e alegria!

Venha Fazer Parte da Nossa Família ABOA! A ABOA é mais do que uma associação, é um lar onde todos são bem-vindos. Aqui, você encontrará um espaço de apoio, amizade e oportunidades para crescer e se desenvolver.



Música, Alegria e Aprendizado Toda Quarta-Feira!

Prepare-se para noites de pura diversão e aprendizado com as aulas gratuitas de cavaquinho e banjo para iniciantes, ministradas pelo talentoso Prof. Dovair Silva.

Toda quarta-feira, às 19h, o ritmo contagiante tomará conta da ABOA, proporcionando momentos de lazer e cultura para todos. As aulas são uma excelente oportunidade para quem deseja mergulhar no universo da música e descobrir novos talentos. Não importa se você nunca segurou um instrumento antes; o importante é ter vontade de aprender e se divertir.

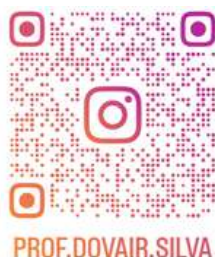
O Prof. Dovair Silva, com sua vasta experiência e paixão pela música, garante que cada aula seja não apenas educativa, mas também uma verdadeira celebração da arte e da comunidade.

Vem que Vem, Vem que Tem, Quem Quiser Pode Chegar!

Além das aulas, as quartas-feiras na ABOA são momentos de encontro e troca de experiências. Os participantes têm a chance de fazer novas amizades, compartilhar histórias e criar memórias que durarão para sempre. É um ambiente onde a música serve como ponte para a união e a construção de um futuro mais harmonioso.

Se você está em busca de um novo hobby ou apenas quer se divertir em boa companhia, não deixe de participar. Traga sua família e amigos e venha sentir a energia positiva que só a música pode proporcionar. Afinal, cada acorde tocado é um passo em direção a uma comunidade mais unida e feliz.

Junte-se a Nós e Construa um Futuro Melhor!



AULAS DE CAVAQUINHO Para Iniciantes



Material de Aula:
**Cavaquinho
e Palheta**

Quartas:
Das 19:00 as 20:00 e
Das 20:00 as 21:00

Professor:



**Aulas
Gratuitas**

 **(11) 94919 0994**

 **(11) 4245 5720**

 **Rua: Sati Nakamura N° 626 JD São Judas Taboão Da Serra**



KELLY FERREIRA

RESSIGNIFICANDO



ACOLHIMENTO

Na psicanálise, o conceito de acolhimento refere-se à criação de um espaço seguro, onde o paciente se sente ouvido e aceito em suas angústias e complexidades, sem julgamentos. É um elemento essencial no estabelecimento da aliança terapêutica, facilitando a expressão das emoções e promovendo a confiança no analista. O acolhimento permite que o paciente explore livremente seus pensamentos, sentimentos e fantasias, favorecendo a emergência de conteúdos inconscientes que, de outra forma, poderiam permanecer reprimidos ou inacessíveis.

Esse processo de acolhimento cria uma base para a transferência, onde o paciente pode projetar no analista aspectos de suas relações passadas, revivendo dinâmicas emocionais que precisam ser compreendidas e ressignificadas. A eficiência do acolhimento na terapia psicanalítica reside na possibilidade de o paciente sentir-se verdadeiramente compreendido, o que facilita a exploração dos conflitos internos e ajuda na elaboração de questões inconscientes que estão na raiz de seus sofrimentos.

Em suma, o acolhimento na psicanálise funciona como um ponto de partida e de sustentação do trabalho terapêutico. É eficiente na medida em que auxilia o paciente a acessar e elaborar conteúdos profundos, promovendo autoconhecimento e favorecendo um caminho de transformação pessoal.


[@KELLYFERREIRAPSICANALISTA](#)

Kelly Ferreira :
Psicanalista, Autora do
livro: O caminho de volta
da depressão a
Psicanálise ,
Sexóloga, CEO da Revista
Terapeutas S/A



No cenário atual de juros altos e escassez de crédito, o consórcio é a forma mais barata e inteligente de aquisição de veículo.

- Sem juros
- Parcelas reduzidas
- Assessoria personalizada

Para isso, preciso entender qual é o seu sonho e projeto, e assim, vou apresentar a melhor opção para o seu caso.

Entre em contato comigo hoje mesmo e saiba mais.

Anderson Duarte

Especialista em
Crédito,
Investimento e
Alavancagem
Patrimonial com
Consórcio

+21 99791-7092



QUE É O MÉTODO REIKI?

Mestre Denise Muniz

O Método Reiki é um sistema natural de harmonização e reposição energética que mantém ou recupera a saúde através da imposição das mãos do terapeuta Reiki, presencialmente ou à distância. Reiki é uma palavra japonesa que identifica o Sistema Usui de Terapia Natural (Usui Reiki Ryoho), nome dado em homenagem ao seu descobridor, Mikao Usui. Rei significa universal e refere-se à Essência Energética Cósmica. Ki é a energia vital individual que flui em todos os organismos vivos e os mantém. A energia Reiki é uma das maiores forças do planeta Terra para a evolução das pessoas, um caminho de harmonização interior com o universo.



C. Simplicidade e Praticidade;

O iniciante no Método Reiki participa de um curso onde recebe a iniciação e, já no Nível 1, consegue aplicar a técnica com eficácia. Os níveis de estudo em Reiki incluem Nível 1, Nível 2, Nível 3A e Nível 3B. O treinamento é rápido, não exige meses de estudo nem uma compreensão profunda do mundo holístico.

B. Rompe Tempo e Espaço;

A energia Reiki é multidimensional, fazendo com que o conceito de tempo/espço não seja uma característica essencial.

C. Holístico;

A energia Reiki atua de maneira integral, abrangendo os corpos físico, emocional, mental e espiritual. O Método Reiki é uma excelente ferramenta para equilibrar os sete chakras (centros energéticos), que vão da base da coluna até o topo da cabeça.

D. Sem Polaridade e Seguro;

O Reiki é um método não polarizado e, portanto, sempre seguro e inofensivo, sem efeitos colaterais ou contraindicações. Trata-se de um método sem consequências negativas, que jamais causa danos. Por não ser polarizado, é compatível com qualquer outra forma de terapia, tratamento de saúde ou desenvolvimento espiritual.

E. Expansão da Consciência;

O Método Reiki amplia nosso campo áurico, aumentando nossas energias física, emocional e mental. Tal expansão no campo áurico produz uma transformação indiscutível de consciência em qualquer pessoa.

F. Não Desgasta o Terapeuta;

O Método Reiki energiza e não desgasta o praticante, pois a técnica não utiliza o Ki ou Chi do Reikiano, e sim a Energia Primordial Cósmica do Universo. Quando o Reikiano aplica a energia, retém cerca de 30% da energia aplicada.

G. Auto tratamento;

Na maioria das terapias holísticas, é impossível ou fica muito difícil o terapeuta utilizar a técnica em si mesmo. Um dos maiores benefícios do Método Reiki é a possibilidade do auto tratamento, que é uma prática extremamente efetiva para a liberação da tensão, do relaxamento e da redução do estresse. Amplia a energia vital, propiciando equilíbrio aos corpos sutis e físico.





- Sem Diagnóstico;

A técnica Reiki não faz diagnóstico de patologias ou disfunções, mesmo assim é bem-sucedida. Isso acontece porque o Reiki é uma energia inteligente e irá atuar onde precisa. Chega até o corpo do receptor através dos meridianos energéticos e chakras, dirige-se até a causa ou origem dos desequilíbrios ou enfermidades, tratando o passado, o presente e o futuro dos corpos áuricos, de forma quântica.

Depois da iniciação, o novo reikiano ou reikiana utilizará o método Reiki em sua vida diária, em seu trabalho terapêutico, unindo técnicas diversas, integrativas, reformulando seus conhecimentos, adequando-se sem conflito ao sistema das práticas Reiki, pois se adapta perfeitamente a qualquer tratamento holístico.



- Beneficia Todo Ser Vivo;
- Aplicação de Reiki em plantas, aplicação de Reiki em animais
- Não encontra barreiras;

A energia Reiki permeia toda matéria física, como: roupas, cobertores, objetos, gesso, metal etc.

- Sem Conotação Religiosa ou Cremos.
-

Mestre Denise Muniz
(cursos e tratamentos)

021 988261810 – sgtnise@gmail.com

Sou Denise Muniz Santos

Segundo Tenente da RR da PMERJ
Terapeuta de PICS (Práticas Integrativas
e Complementares à Saúde)

Mestre Reiki, Reflexoterapeuta (podal,
manual e auricular), Aromaterapeuta
Auriculoterapeuta, Cristaloterapeuta
Dentre outras formações certificadas e
experientes.

Coautora do livro “Eu sou a História”
Poetisa, Palestrante e Estudante sempre!





Jane Santos
CEO

Contabilidade Online para facilitar a sua vida!

- ✓ Contabilidade Completa
- ✓ Suporte WhatsApp e telefone em todos os planos

jsconsultoriacontabil.com.br





PÓS CARNAVAL

Cuidados com o corpo e a mente

O Carnaval é um período em que a diversão está em alta, e por isso mesmo requer atenção redobrada com a saúde sexual. A prevenção contra ISTs e uma gravidez inesperada deve começar antes da folia.

Após o Carnaval, é comum ser observado um aumento nos casos de ISTs, especialmente Sífilis e HIV, entre outras. Segundo o Ministério da Saúde, o uso do preservativo é a forma mais eficaz de prevenção, daí a importância de usa-los em todas as relações sexuais, porém não podemos fechar os olhos para a realidade de que sua utilização ainda é negligenciada em momentos de euforia. Nestes casos em que pode ocorrer uma relação sem proteção, O SUS oferece como proteção adicional contra o HIV as estratégias de prevenção combinada, como a PrEP e a PEP.

Além disso, uma gravidez não planejada pode ser um desafio para jovens que, na maioria das vezes, não possuem estabilidade emocional e financeira para assumir esse papel, além dos riscos significativos para a saúde da mãe e do bebê. Esse tipo de situação irá envolver a família, e muitas vezes trazer ainda mais desgaste emocional aos envolvidos.

O impacto emocional de não se prevenir transcende o físico.

Enfrentar uma gravidez inesperada ou o diagnóstico de uma IST pode gerar medo, ansiedade, culpa, baixa autoestima e até depressão. Lidar com as consequências de um momento que deveria ser de festa, e de repente se transforma em responsabilidades, como cuidar de um bebê, ou passar por um tratamento de saúde pode comprometer a qualidade de vida e planos futuros.





Outra questão deixada de lado é o entendimento de consentimento, de diversidade e de respeito ao próximo, onde a educação sexual pode contribuir para a prevenção de abusos e violência sexual. A questão cultural também é um fator que atrapalha, pois, muitas mulheres não levam consigo preservativos com medo de serem julgadas.

Ter consciência das implicações de atitudes impensadas pode contribuir para a diversão ser muito melhor. Levar sempre preservativos, estar consciente das suas escolhas e priorizar o diálogo aberto sobre prevenção, mesmo em situações casuais, são atitudes válidas e sadias.

Cuidar da saúde sexual é o primeiro passo para curtir o Carnaval sem arrependimentos.

Afinal, a verdadeira folia é celebrar a vida com responsabilidade!

Fontes:

<https://www.gov.br/saude/pt-br/>

<https://drauziovarella.uol.com.br/>

<https://www.joaopessoa.pb.gov.br/>



**ANUNCIE
AQUI!!**

DRA. ELAINE MATTOS

Referência para
Mulheres Vítimas de
Violência Doméstica

**Acompanhamento em
Delegacias e nos
Juizados Especiais de
Violência Doméstica**

- ✓ Consultoria
- ✓ Assessoria
- ✓ Palestra
- ✓ Treinamento e outros

@mattos_adv_



Contato
(21) 97040-2340



EVA, A PRIMEIRA MULHER DA HUMANIDADE E A MULHER EMPREENDEDORA:

Desafios e Lições



Como deve ter sido ser a primeira mulher da Terra? Certamente, Eva teve que enfrentar muitos desafios, e, de maneira similar, a mulher empreendedora também lida com obstáculos diariamente.



Ambas as mulheres, uma histórica e a outra moderna, precisam superar barreiras internas e externas, mas o que as une é a capacidade de transformar adversidades em aprendizado.

Eva, a primeira mulher, foi criada com uma grande responsabilidade, e isso se reflete em muitas mulheres de hoje, que carregam o peso de ser as pioneiras, as desbravadoras, em seus campos de atuação. A mulher empreendedora, assim como Eva, muitas vezes sente que precisa ser super-humana para atender a todas as expectativas ao seu redor. A pressão para ser múltiplas coisas ao mesmo tempo—profissional, mãe, esposa, amiga—é uma realidade constante. Às vezes, é difícil lembrar que, antes de ser tudo isso, somos primeiramente humanas. Eva, assim como a mulher empreendedora, também teve que encontrar um equilíbrio entre suas responsabilidades e sua essência.

Uma característica importante que tanto Eva quanto a mulher empreendedora compartilham é a necessidade de entender o próprio valor. Eva foi criada superior ao mundo animal, e as mulheres, em muitos casos, devem se lembrar de seu valor intrínseco, independentemente das circunstâncias.



Algumas mulheres, por falta de autoconhecimento ou por influência de padrões sociais, podem se ver como inferiores ou incapazes

No empreendedorismo, muitas mulheres ainda enfrentam a discriminação e a dúvida sobre seu potencial. No entanto, assim como Eva, elas devem aprender a confiar em seu valor e em suas habilidades. O mundo empresarial, muitas vezes dominado por uma visão masculina, exige que as mulheres mostrem sua força e liderança de forma ainda mais assertiva

Além disso, tanto Eva quanto a mulher empreendedora podem, às vezes, culpar o passado ou a falta de suporte. Eva, ao cometer o pecado, viu as consequências em sua vida e nos filhos, assim como muitas mulheres empreendedoras enfrentam o peso de erros passados ou do medo do fracasso.

Newsletters são ótimos materiais de marketing. Você pode usá-las para escrever uma mensagem para seus clientes, mostrar coisas novas ou compartilhar dicas e histórias que se relacionam com o seu mercado.

Dependendo do tipo de usuário para o qual você está se direcionando, você pode incluir artes gráficas no corpo da newsletter. Assim, você dará um toque visual no conteúdo e ainda sentirá mais facilidade em promover seus produtos e serviços. Eva, apesar de perder seu segundo filho e ter que enfrentar uma perda profunda, não se tornou amarga. Ela seguiu em frente, aceitou o perdão de Deus e manteve a esperança em um futuro melhor. Da mesma forma, a mulher empreendedora enfrenta dificuldades como falhas de negócios, crises financeiras e perdas, mas a chave é a resiliência. A capacidade de aceitar o erro, aprender com ele e seguir em frente, sem se deixar consumir pela amargura, é essencial para o sucesso no empreendedorismo.

Por fim, assim como Eva, a mulher empreendedora deve viver com a expectativa de um futuro melhor, confiando que, apesar dos desafios, existe uma promessa de transformação e superação. Eva não permitiu que seu passado a paralisasse, e as mulheres empreendedoras também devem ter essa visão: o futuro é construído com as lições do passado, e cada desafio é uma oportunidade para crescer e evoluir.

Assim, a história de Eva pode servir de inspiração para a mulher empreendedora de hoje. Como Eva, ela deve aprender a confiar em seu valor, enfrentar os desafios com coragem e resiliência, e viver com a esperança de que, apesar das dificuldades, ela tem o poder de transformar sua realidade e construir um futuro promissor.

A comparação destaca como os desafios enfrentados por Eva podem ser aplicados aos desafios vividos pelas mulheres empreendedoras atualmente. Ambas enfrentam obstáculos, mas têm o poder de superar e seguir em frente, sempre aprendendo e crescendo ao longo da jornada.

Texto adaptado do livro :
Mulheres na Bíblia de EUNICE FAITH PRIDDY

POR : KELLY FERREIRA ,
PSCICANALISTA E
ESCRITORA



MONTWEBCAST

19 ABRIL



O PODCAST DO PESADÃO EM

LARANJEIRAS

RUA DAS LARANJEIRAS, 336



REPROGRAME-SE

POR DRA. IRIS BAZILIO



BIOGRAFIA

IRIS BAZILIO

- Enfermeira
- Terapeuta
- Mentora em Sexualidade

🧠 "Transformo sua Sexualidade através da Neurociência e Reprogramação mental. Fundadora Ambulatório de Sexualidade para pacientes com Câncer de mama

COMO VOCÊ SE COMUNICA NA HORA H?

PASSO A PASSO PARA COMUNICAÇÃO LEVE E EFICAZ NO DIA DA RELAÇÃO SEXUAL

Como você tem se comunicado com seu ou sua parceira, quando o assunto é Sexo? Comunicar-se sobre filhos, contas, cobranças, somos experts. Mas temos o mesmo engajamento, quando comunicamos nossos desejos, fantasias e vontades na cama? Comunicação não só verbal, mas através do nosso corpo. Porque nosso corpo fala. O que seu corpo tem falado para sua parceira ou seu parceiro? "Estou louco de tesão em você"? "Não vejo a hora de beijar seu corpo inteiro"? Quando você chega a casa, se prepara para receber seu ou sua parceira?

Ou chega, pega o celular, se joga no sofá e ali fica por horas? Ou então, corre para cozinha porque precisa fazer a janta correndo? Até nas tarefas domésticas, precisamos encontrar tesão e prazer. Ninguém vai morrer de fome, se a janta atrasar. Feche seus olhos e imagine, você cozinhando, correndo, suada, com a roupa que chegou do trabalho, irritada com certeza, se perguntando porque escolheu alguém para partilhar a vida, que não pode te dar uma vida de princesa longe do fogão?



Agora, imagina você chegar a casa, tomar um banho de princesa, lavar seus cabelos ou amarrá-los num penteado sexy, colocar uma roupa também sexy (o que deixa você louca de tesão e seu marido também), um perfume no cangote (não nas mãos para não deixar cheiro de perfume na comida). Então, você coloca uma música e então começa a preparar o jantar. O que seu marido irá fazer ao se deparar com essa cena? Como você se sentirá durante o preparo do jantar?

Quando você aprende a comunicação para a intimidade sexual, você não precisa de lugares e momentos especiais para colocar em prática. Cada momento do cotidiano se torna especial. Vamobora aprender o passo a passo para comunicação eficaz?

1. Comece o Dia com Gentileza e Carinho

- Ao acordar, demonstre atenção ao outro: um beijo, um bom dia carinhoso, ou um elogio. Isso cria uma atmosfera de conexão e afeto desde cedo.
- Use mensagens leves durante o dia, como: "Não vejo a hora de te encontrar hoje à noite..." ou "Sabe o que eu adoro em você?" para aquecer a relação sem pressão.

2. Crie Espaços para Pequenas Conversas ao Longo do Dia

- Encontre momentos para perguntas curiosas e divertidas: "Se tivéssemos um encontro ideal hoje, como seria?" ou "Qual a sua lembrança favorita de nós dois?".
- Evite temas pesados ou discussões difíceis nesse dia. Deixe o espaço emocional leve e acolhedor.

3. Hora do Feedback Suave

- Durante a tarde ou início da noite, abra espaço para conversas sobre o que pode ser melhorado na relação:
- "Eu adoro quando você [algo que a pessoa faz]. Talvez possamos tentar [algo que você deseja]. O que acha?".
- Use "eu" ao invés de "você" para evitar parecer acusatório: "Eu me sinto muito amada quando você faz [ação]. Gostaria de sentir isso mais vezes."

4. Planeje um Ambiente Agradável

- Na noite, prepare o espaço para que ambos se sintam confortáveis. Acenda velas, escolha uma música tranquila, e elimine distrações como celulares.
- Convide o parceiro ou a parceira para colaborar na preparação do ambiente, reforçando o senso de parceria.

5. A Comunicação Pré-Ato: O que Gosta e o que Deseja

- Comece a conversa de forma positiva:
- "Sabe o que eu adoro quando estamos juntos? [descreva algo específico]."
- "Hoje eu gostaria de experimentar [algo novo ou diferente]. O que você acha?".
- Dê espaço para a outra pessoa expressar o que gosta ou deseja, validando sem julgamentos: "Interessante, me conta mais como você gosta disso."

6. Durante o Ato: Comunicação Sutil e Presente

- Use palavras de incentivo e elogio: "Adoro quando você faz isso." ou "Assim está perfeito."
- Combine palavras e gestos suaves para mostrar o que está funcionando. Se algo incomodar, diga de maneira gentil: "Adoro quando você tenta coisas novas. Talvez possamos ajustar [ação específica] assim."

7. Pós-Ato: Reforço Positivo e Cumplicidade

- Depois do momento, mantenha a conexão com gestos de carinho e uma conversa descontraída:
- "Eu amei isso hoje. E você, como se sentiu?".
- Use o momento para fortalecer o vínculo emocional, agradecendo pela abertura e cumplicidade: "Obrigado por confiar em mim. É tão bom ter você assim."

8. Mantenha o Hábito de Comunicar

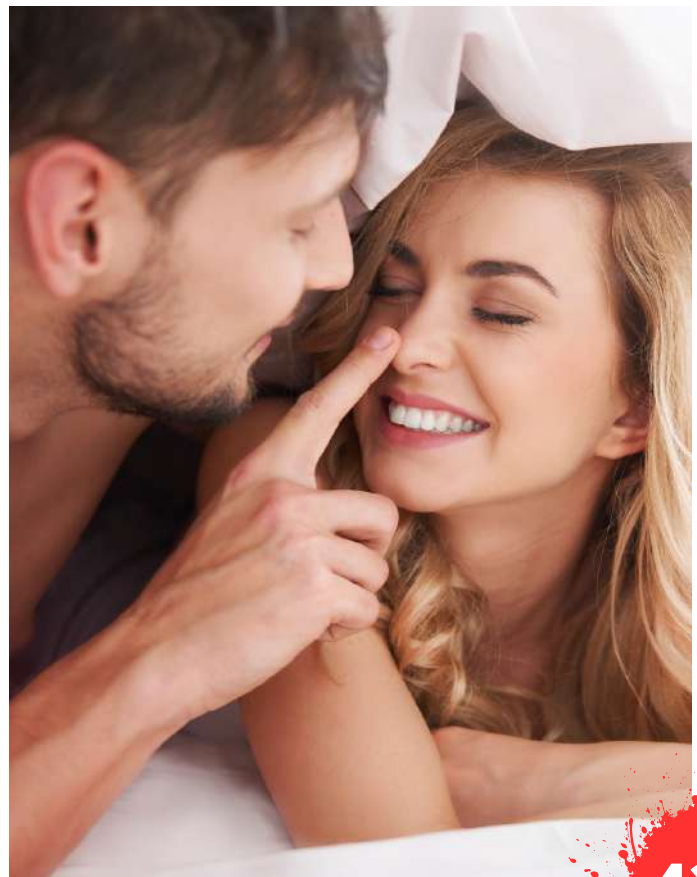
- Faça dessa comunicação um hábito regular, não apenas nos dias de relação sexual.
- Reforce a ideia de que o diálogo é o caminho para uma relação mais íntima, saudável e feliz.

9. Na hora H

- Saber se ele/ela gosta de palavras motivais na hora H
- Comunicação prévia, para não ser ofensivo(a)

10. Usar jogos de comunicação

- Esse passo a passo não apenas facilita a comunicação, mas também cria uma atmosfera de leveza, intimidade e conexão entre o casal, tornando o momento especial e único.



POR DRA. IRIS BAZILIO

REPROGRAME-SE

ACABOU O ESCULACHO!



MENTES BRILHANTES A CONSOLIDAÇÃO DE UM MOVIMENTO DE SUCESSO



Com mais de 30 edições de sucesso, o evento "Mente Brilhante" transcendeu o status de simples encontro de empreendedores, consolidando-se como um verdadeiro catalisador de negócios e parcerias. Ao longo de sua trajetória, impactou diretamente mais de duas mil pessoas, proporcionando um palco para mais de 200 palestrantes compartilharem suas experiências e conhecimentos.

O ano de 2024 marcou um novo capítulo na história do evento, expandindo sua abrangência para além do Rio de Janeiro. Além da capital carioca, o "Mentes Brilhante"s chegou a São Paulo, ao interior e à Grande São Paulo, demonstrando sua relevância no cenário empreendedor nacional. A região dos Lagos, com o município de Maricá, também foi palco do evento, evidenciando seu compromisso em alcançar novos públicos e regiões.

Realizado pela MontWeb, o evento "Mentes Brilhantes" se destaca por seu formato dinâmico e interativo. As palestras, ministradas por empreendedores de diversas áreas, oferecem insights valiosos e inspiram o público a perseguir seus objetivos. O evento também se destaca pelo ambiente propício ao networking, onde participantes têm a oportunidade de conhecer outros profissionais, trocar ideias e estabelecer novas parcerias.

O sucesso do "Mentes Brilhantes" se reflete nos números: mais de duas mil pessoas impactadas, mais de 200 palestrantes e inúmeros novos negócios e parcerias que surgiram a partir do evento. Esses resultados demonstram o poder do evento em impulsionar o empreendedorismo e gerar oportunidades para profissionais de todo o país. Acabou o Esculacho! Venha fazer parte desse grande fomento ao empreendedorismo.

EVERSON MONTANHA

Jornalista e Fundador da Montweb
(conglomerado digital de criação de conteúdo).



@EVERSONMONTANHA



PIMENTEL CAPACITAÇÕES

Curso de capacitação metamorfose integrada.

DESAFIOS INCLUSIVOS

A família deve funcionar como uma escola e vice-versa, promovendo uma parceria essencial para a inclusão, que requer o desenvolvimento contínuo dos professores e a participação familiar. Apesar do receio dos pais em matricular crianças com deficiência, a socialização é crucial para a inclusão. Minha trajetória profissional começou em 1999, com um compromisso com o aprendizado constante, culminando na minha atuação como secretária escolar e assessora pedagógica.

Em 2021, iniciei minha Assessoria Pedagógica, reconhecendo a importância do apoio psicopedagógico para universitários. Participei de diversas capacitações e ministrei cursos sobre educação especial, sempre buscando melhorar a formação de professores. Minha experiência como mãe de uma criança com dificuldades de fala me motivou a aprofundar meus estudos e atuar na educação especial.

Realizei rodas de conversa e palestras, promovendo a troca de experiências e capacitação contínua. Acredito que cada profissional pode fazer a diferença na vida de alunos e suas famílias, e continuo buscando aprendizado para ajudar a criar um ambiente educacional inclusivo e acolhedor. Em 2023, lancei a Assessoria Psicopedagógica Pimentel, focando na importância do lúdico e da musicalização na aprendizagem escolar.

JAQUELINE PIMENTEL É PEDAGOGIA, TUTORA EAD, PÓS-GRADUADA EM EDUCAÇÃO INCLUSIVA, ABA PSICOPEDAGOGA, NEUROPSICÓLOGA, GRADUANDA EM PSICOLOGIA

POR
**JAQUELINE
PIMENTEL**



**Deseja ser um colunista ou trazer uma matéria?
Entre em contato e venha fazer parte da
próxima edição.**



21 97940 7051

EDIÇÃO V - JUL/AGO/SET - 2024

TERAPEUTA/S

AUTOCONHECIMENTO E AUTODESENVOLVIMENTO

SE É NATURAL, NÃO FAZ MAL



Luzia Regina de Oliveira **Pág 22**

O MUNDO PELOS OLHOS DELAS



Lilian Cavalcante **Pág 15**

ROSEILA PRETTO

A autora de
"Por Todas Essas Vidas"
a saga de uma mulher,
Roseila, é educadora e
psicanalista formada pela
Sociedade Psicanalítica do
Paraná. Sua atuação como
psicanalista e
daseinspsicanalista
contribui para a saúde
mental e evolução
humana. Sua paixão pela
educação e psicanálise a
tornam uma figura
inspiradora na literatura e
academia brasileira.

**QUAIS EMOÇÕES
VOCÊ TEM COMIDO?**

Webert Eder
Entenda o fenômeno de
"comer emoções" em vez
de simplesmente se
alimentar por necessidade
fisiológica.

Pág 17

POR TODAS ESSAS VIDAS
A SAGA DE UMA MULHER
Luzia Regina



Roseila Iara Renz Pretto

DIALÉTICA
Editora

**VISITE NOSSO
SITE :**

MONTWEB.COM.BR

Acesse nosso Site e obtenha acesso a todos
os serviços Montweb.

**SIGA NOSSO
INSTAGRAM:**



TERAPEUTASSA