A REVISTA ELETRÔNICA DO PESADÃO

MONTWEB Magazine

JUL/AGO - EDIÇÃO 001

ACABOU O ESCULACHO!

O PODCAST DO PESADÃO CHEGA A TV!

ALTA PERFORMANCE

KETLEY PINHEIRO AJUDA MULHERES A MUDAREM SUAS MENTALIDADES SIMPLES PRATICAS

FALANDO EM GRANA

O FINANCEIRO É O GRANDE VILÃO DE MUITAS PESSOAS, MAS ANDRÉ VENTURA VAI ELUCIDAR O ASSUNTO

ENTREVISTA COM ROBINHO DO PARQUE

COMO SUPERAR O LUTO COM ALEGRIA?

KELLY FERREIRA: SUPERAÇÃO DA DEPRESSÃO A PSICANÁLISE

NESTA EDIÇÃO

AUTOCONHECIMENTO
PSICOLOGIA
COMPORTAMENTO
SEXOLOGIA
FAMÍLIA
EMPREENDEDORISMO
TECNOLOGIA
NOVIDADES
E MUITO MAIS

ÍRIS BAZILIO VAI TE SURPREENDER NA COLUNA REPROGRAME-SE

ESTÁ BUSCANDO NOVAS OPORTUNIDADES DE NEGÓCIOS?

- CICLO DE PALESTRAS
- EXPOSIÇÃO
- COFFEE BREAK
- NETWORK

19/08
09h

ADCRM – EST. DO OTAVIANO, 638, ROCHA MIRANDA–RJ

APENAS R$59,99

21 98636-9599

MONTWEB NEGÓCIOS

NOSSO TIME

SEM LUTA, NÃO HÁ VITÓRIA!

KLAUDIANE PIMENTA
COACH FAMILIAR E COLUNISTA

EVERSON MONTANHA
JORNALISTA E CEO MONTWEB

KELLY FERREIRA
PSICANALISTA E RELAÇÕES PÚBLICAS DA MONTWEB MAGAZINE

2023 EXPEDIENTE

IRIS BAZILIO
ENFERMEIRA, PALESTRANTE, EDITORA CHEFE DA MONTWEB MAGAZINE

CÁSSIA DAS MARIAS
MARKETEIRA, SOCIAL MIDIA E COLUNISTA

CLÁUDIO ALMEIDA
JORNALISTA E COLUNISTA CULTURAL

MONTWEB Magazine

Esse é o time Montweb Magazine! Um time que se desdobra para trazer o melhor conteúdo, com o mesmo legado democrático trazido pelo podcast do Pesadão. Teremos sempre o compromisso em reunir os melhores assuntos, conectar você as histórias que ainda não foram contadas e a personagens que vão te inspirar. Nossa responsabilidade é com você, caro leitor!

APRECIE A LEITURA!

ACABOU O ESCULACHO!

Na Economia, o Produto Interno Bruto (PIB) do Brasil cresceu 1,9% nos primeiros três meses de 2023 em relação ao trimestre anterior, segundo IBGE.

A nova queda no preço da carne é a mais intensa em 15 meses, o equivalente a mais de um ano. Em novembro de 2021, as carnes haviam recuado 1,38%. Fora a gasolina, o gás de cozinha, o leite integral o óleo de soja que baixaram também.

Você também pode...

Preparamos nessa primeira edição conteúdo diversificados, com histórias de superação, autoconhecimento, artigos e colunas surpreendentes. Mas você também pode contar a sua, dar sua sugestão ou crítica, pois valorizamos sua opinião

Papo do Pesadão!

Deus é o dono do lugar! E é com muita alegria que mais um sonho sai do papel e cai bem no seu colo, através do seu dispositivo móvel.

Quero te apresentar a Revista Eletrônica do Pesadão: MONTAWEB MAGAZINE.

Com o propósito que se assemelha ao podcast e as lives do pesadão: contar belas história!

A necessidade de talentos espalhados por esse Brasil sem oportunidade de dividir com as pessoas suas caminhadas, suas conquistas, suas derrotas, suas contribuições para a sociedade.

Formei um time de colaboradores que compartilhavam da mesma visão e unimos forças para criar esse meio de comunicação simples, objetivo e gratuito.

ACABOU O ESCULACHO!

Everson Montanha, Jornalista e CEO da Montweb (conglomerado digital de criação de conteúdo).

Me segue no Instagram

@EVERSONMONTANHA

AUTOCONHECIMENTO

Cia Cognitiva Psicanalítica- Onde a Mudança Começa na Raiz
Por: Joice Hoefling- Psicanalista Clínica

Positividade Sempre e Doenças Escondidas
Tema para reflexão: Felicidade a todo custo.

A Toxicidade Emocional é caracterizada por uma mentalidade excessivamente otimista que ignora ou nega as emoções e experiências negativas. Isso pode levar à pressão de manter sempre uma atitude positiva, mesmo diante de situações difíceis, e à negação ou minimização das emoções negativas, como arrependimento, preocupação, desespero, frustração, decepção, vergonha e estresse.

Negar esses sentimentos impede o processamento saudável das emoções, nega a realidade e pode resultar em falta de sono, alimentação inadequada, ansiedade, depressão, síndrome de burnout... É importante buscar um equilíbrio saudável entre o bem-estar emocional e a validação das emoções negativas para ter uma abordagem mais realista e autêntica da vida.

No setting analítico, cuidamos das emoções e sentimentos não apenas para quem está passando por problemas, mas também para promover o autoconhecimento e uma vida plena e equilibrada. Fazer terapia é uma escolha individual e devemos respeitar o momento de cada um.

A Cia Cognitiva Psicanalítica criou um Projeto que atende às necessidades individuais de cada pessoa.

Projeto 1- Oásis Mental: Para pessoas que só querem conversar, desabafar. Sem compromisso de consultas semanais.
Projeto 2- PsiquêFit: Kit com 1 (uma) sessão por semana, 4 sessões no mês.
Projeto 3- Tratamento Raiz, Não Há Galhos: Acompanhamento com 10 sessões + um presente surpresa ou consulta com outro profissional, relacionado a sua demanda.
Projeto 4- Jovem No Limite: Fazemos interpretações erradas e escolhas erradas, será?

Cia Cognitiva Psicanalítica- Onde a Mudança Começa na Raiz

Profissional especializada em: Ansiedade, Sexologia, Luto, Transtornos Alimentares e Neuropsicanalise Tel: (21) 97615-5458 @psi.joicehoefling

Av. Pastor Martin Luther King Jr, 126- Del Castilho- Centro Empresarial Shopping Nova América nº 3000
Av. João Cabral de Mello Neto, 850 Barra da Tijuca (atrás do Via Parque)
Rua: Visconde de Ouro Preto, 5 Botafogo- Ao lado do Botafogo Praia Shopping

Como alcançar a prosperidade financeira?

A sua prosperidade financeira pode ser abrir o seu próprio negócio, conquistar sua independência ou morar fora do país, por exemplo.
Para realizar esses tipos de desejos, você precisará entender os motivos que levam à escassez, e como trabalhar essas questões a nível emocional.
Você precisa trabalhar com seu inconsciente, e para isso existem técnicas terapêuticas comprovadas.
Meu curso Permita-se Ser Próspero possibilita que você alcance essa realidade em 30 dias.
Inscreva-se pelo endereço do meu site abaixo, e assista à aula onde terá as informações necessárias para alisar seu objetivo.
www.permitaseserprospero.com/aulaexclusiva
Mais informações no Direct do Instagram : @aidaferreiraoficial
ou pelo WhatsApp: (21) 98772-4231

Aída Ferreira

Da depressão à Psicanalise

superação!

Aos 35 anos, Kelly Ferreira se encontrou dentro da Psicanálise. Hoje formada como Psicanalista Clínica, Kelly vem de uma história de Resiliência, onde no ano de 2017, entrou em uma forte crise Depressiva, que se agravou e deu encadeamento à Síndrome do Pânico, Transtorno de Ansiedade Generalizada e psicomotora, e anorexia.

Naquele ano e no decorrer do ano seguinte (2018), não se falava muito sobre rede de apoio. Na sua família havia muitos tabus em relação à depressão e a todos os tipos de transtornos psicológicos. Então um amigo (Cleiton D) a levou à sua primeira consulta psicológica e posteriormente a um psiquiatra, após sua segunda tentativa de suicídio.

Foram 2 anos de tratamento medicamentosos, terapia e auxílio espiritual, E então, voltou a ver a possibilidade de um novo recomeço!

Divorciada e mãe de 2 filhos, vivendo de auxílio-doença, sem uma rede de apoio e sem expectativas, seu principal estímulo era voltar a ter vitalidade para cuidar de seus filhos e trazer EMPATIA e conhecimento para o maior número de pessoas a respeito de depressão e como a rede de apoio pode ser fundamental para a recuperação dos deprimidos, e assim outras mulheres não passem pelas mesmas coisas.

A depressão tem cura, não deixe uma pessoa chegar ao nível de uma tentativa de suicídio para iniciar um acolhimento!

Entender e fazer entender o que fez a pessoa chegar a depressão, tornou-se um objetivo, que a fez conhecer e se tornar Psicanalista Clínica.

Apaixonada por todas as teses Freudianas, ela começou a aplicar as técnicas adquiridas em suas redes sociais e terapias sempre voltada para o bem-estar das mulheres. Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), estudos apontam que o risco de depressão é entre 10% e 25% para mulheres. Enquanto isso, entre os homens, o índice fica entre 5% a 12%. Uma soma de fatores sociais e também biológicos explicam tais números, que vão desde questões hormonais até a dupla jornada de trabalho para conciliar carreira e tarefas domésticas.

O Brasil tem a maior taxa de pessoas com depressão da América Latina, com 11,5 milhões de pessoas doentes. Além disso, a taxa de depressão nas mulheres é 30% mais elevada do que nos homens.

"A Psicanálise me trouxe luz, me fez entender minhas pendências emocionais, o autoconhecimento adquirido dia após dia, me tornou uma mulher mais segura, mais independente, e mais estruturada emocionalmente."

Hoje casada e mãe de três meninos, vivendo com o esposo e sua enteada.

"A depressão me tirou a esperança de dias melhores, o sonho de ter uma família, hoje vivo a Resiliência (facilidade de se recobrar facilmente) ou se adaptar a má sorte ou às mudanças.

S.O.S. FAMÍLIA

MONTWEB MAGAZINE . @MONTWEB_MAGAZINE . JULHO/ AGOSTO - 2023

RESGATANDO O BEM ESTAR FAMILIAR

Promovendo a construção de um novo momento em seu relacionamento, com intimidade, diálogo, valorização, sem cobranças sem julgamentos, por meio de Perfil Comportamental e Linguagem de Amor. Essa matéria te levará a um nível de profundidade com sua EXISTÊNCIA. te convido a fazer um compromisso com você, só dê continuidade a essa leitura após pegar uma caneta e um bloco de papel. Se nesse momento você é uma pessoa que mediante os desafios da sua vida não se sente feliz em suas escolhas, já pensou em desistir de várias coisas como; seu casamento, filhos, vida,

profissional e até mesmo de sonhar, imaginando que sua vida é um fracasso, que a vida é injusta com você, chegando até pensar que Deus te esqueceu, quero nesse momento te dizer algo que de repente já ouviu; Deus te ama, nunca desistiu de você! Não estou querendo motivar você, não! Não! você não precisa de palavras motivacionais, o que precisa é ter a plena convicção que Cristo morreu na cruz por você, ele deseja que nós vivamos uma vida de abundância em todas as áreas da nossa vida. Se decidir responder todas as perguntas feitas aqui tenho certeza, sua vida nunca mais será a mesma! Se precisar de ajuda me chame no direct. Bora!

Com humildade, coragem e verdade responda silenciosamente em seu bloco:

Quem é você?
Qual é seu Perfil Comportamental?
Qual sua linguagem de Amor?
Quais são suas habilidades e inabilidades?

Na minha formação em Inteligência Emocional, ficou claro para min que eu não era eu, parece loucura, porém é real, hoje já temos várias comprovações científicas que repetimos padrões, os vícios emocionais tem aprisionado pessoas, isso acontece de forma inconsciente, não chega a 02% da população mundial que já se deu conta dessa triste realidade.
Espero que você não faça parte dessa estatística. Por meio da ferramenta DISC de william Moulton Marston vai compreender seu Perfil Comportamental e viverá de forma leve, vai amar sua esposa, esposo, seus filhos ainda mais conhecendo as 5 Linguagem de Amor. Viu, é possível conviver com o outro de forma leve. Acredita! Basta somente permitir o conhecimento.

klaudiane Pimenta

Analista Comportamental

Coach

Family Coach

Palestrante

Escritora

@KLAUDIANEPIMENTA

EMPREENDER É AÇÃO

A HORA DAS MARIAS

OPÇÕES, APESAR DAS BARREIRAS DO NOSSO COTIDIANO

Especialista em pele resistente e blindada e palestrante, Hellen Gleici na Hora das Marias

Hellen, sempre se destacava chamando a atenção pelo seu autocuidado diário. O Diferencial da sua maquiagem era a qualidade, durabilidade e a leveza, revelando a real beleza. Resolve empreender, investindo em cursos, até se sentir preparada para os atendimentos. E aconteceu, surgiram seus atendimentos, e como empreender é ação, ela atua hoje no presencial e no online.

Ela pensou: - Por que não ensinar essa transformação diária a distância? Especialista em pele resistente e blindada, sim à Prova d'água. Seu esposo que apoia e ajuda em todas as atividades, direta e indiretamente principalmente nos cuidados com seu filho de 4 anos fruto dessa união abençoada, ele também possui espírito de empreendedor e ministra palestra, um casal que soma e divide o saber, um com o outro e principalmente com o próximo.

Descoberta de uma nova opção, empreender é não parar, Hellen Gleici, além de ministrar cursos, surgiu a oportunidade de palestrar, motivar Pessoas, mostrar que se Deus permitiu sonhar. E sim! é possível realizar.

https://www.instagram.com/hellengleici/

https://www.youtube.com/@hellengleicimartins

https://hellengleici.blogspot.com/

@HELLENGLEICI

Gestora em Marketing, Closer de vendas e Maquiadora.
Responsável pela mídia social da Montweb Magazine, apresentadora e colaboradora do Montwebcast Baixada.

Fundadora do projeto Empreender é ação e colunista da revista Montweb Magazine.

Casada com J. Junior e sou mãe de duas Marias e apaixonada por pets.

CÁSSIA DAS MARIAS

@CASSIADASMARIAS

PROCURANDO ASSESSORIA PARA SUA EMPRESA?

OLIVEIRA NUNES

ASSESSORIA FINANCEIRA
EMPRESARIAL

Análise Tributária

Capital de Giro Para Empresas

Consultoria Empresarial

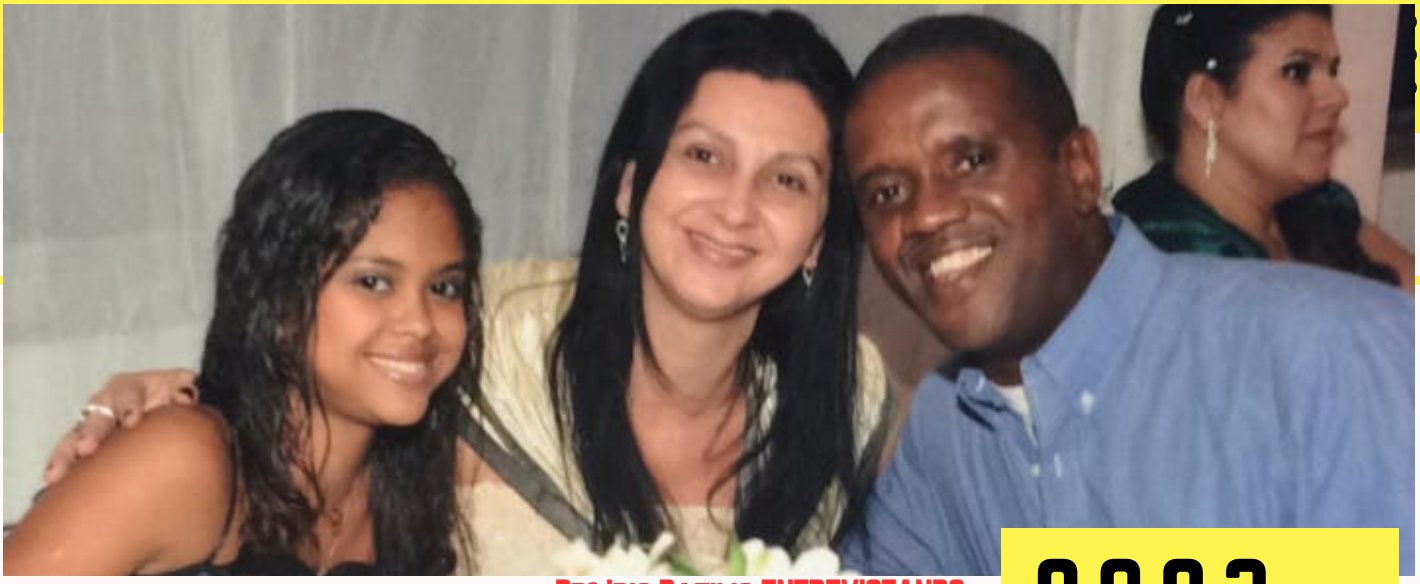
Restituição de ICMS

Restituição de PIS e COFINS Monofásico dos últimos 5 anos

Restituição de PIS e COFINS da base de cálculo de ICMS (exclusão da base de dados de PIS e COFINS) dos últimos 5 anos

21 99962-0883

@OLIVEIRANUNESASSESSORIA



Drª Iris Bazilio entrevistando

2023

ROBINHO DO PARQUE

Como superei o luto com alegria?

Conheci o Robinho do Parque num Podcast realizado no Estúdio Nó da Madeira em 2022. Ele fez uma entrevista comigo e Silvana Cândido. Confesso que seu jeito desafiador de entrevistar, me impactou e encantou. Fui lá para participar do Podcast sobre o lançamento do Projeto Ressignificar de Silvana Cândido, onde o entrevistador foi o Robinho do Parque. Entretanto, ao longo do Podcast e também nos bastidores, ao ouvir sua história de vida e trajetória, fiquei profundamente impactada e minha vontade foi trocar de lugar com ele e passar a entrevistá-lo. Saber mais sobre esta história de vida, aquilo que está por trás das cortinas, onde nenhuma plateia vê.

A forma como ele renasceu para um novo homem, uma nova vida, contagia a todos que têm o privilégio, a honra em conviver com esta pessoa tão incrível, conhecida como Robinho do Parque. Como a cocriação faz parte da minha vida, aquela vontade se concretiza hoje, através desta entrevista, onde tenho a honra de conversar com Robinho do parque. Então, sem mais delongas, vamos lá. De início, quero saber:

Quem é o Robinho do Parque? Eu sou uma pessoa política, autêntica, transparente e muito verdadeira ainda que eu não seja compreendido. Eu costumo falar o seguinte: se quiser um bajulador não conte comigo porque não sou de puxar o saco de ninguém. Eu sou muito comunicativo e gosto de um bom papo. Também gosto muito de ajudar as pessoas. Se eu não puder ajudar também não atrapalho nem tenho o hábito de prejudicar ninguém. Tenho 52 anos. Sou casado há 36 anos com a minha mulher e sou muito feliz ao lado dela. Atualmente trabalho como jardineiro e sou virador. Estudo teatro, sou músico e também tenho minhas próprias músicas autorais.

Drª Iris Bazilio: Ah isso é verdade, já presenciei situações onde você mandou na lata mesmo. E sabe Robinho, acredito que esse também é um dos motivos de minha admiração por você. Compactuo do mesmo pensamento e atitude, e quando você fala que é mal compreendido, sei bem como é. Nós os “sincerocídios” de plantão sofremos com a incompreensão das pessoas. A sociedade não quer ouvir a verdade, estão acostumados e amam viver na maquiagem, na superficialidade. Com tantas atividades, você de fato é um homem multipotencial. Mas este Robinho não foi sempre assim né?!

Quem era o Robinho há 20 anos atrás? Robinho do Parque: Eu era um cara muito maluco. Não tinha nenhuma responsabilidade nem comigo nem com a minha família. Vivia a vida sem me importar com nada nem com ninguém e não tinha nenhuma perspectiva com relação ao futuro. Dei muita preocupação e desgosto para a minha mãe e para a minha família. Só não morri porque Deus teve misericórdia de mim e me ajudou a me libertar do vício.

Drª Iris Bazilio: Nossa, quem lhe vê assim sorrindo, cantando, brincando, nem imagina que você já amargurou uma vida no mundo das drogas. E não foi "somente" isso não é Robinho, não que as drogas sejam pouca coisa, mas você ainda teve que enfrentar a perda de sua filha e neto. **Conta para gente, como foi viver tais perdas? Robinho do Parque:** O que eu passei e estou passando não desejo pra ninguém. Não tem sido nada fácil! Sem querer fazer comparações, se você perder a sua mulher ou o seu marido rapidinho aparece outros pra você colocar no lugar. Mas se você perder um filho não tem como fazer uma substituição. Não se coloca um filho no lugar do outro porque cada um é um. É como se alguém tivesse arrancado um pedaço de mim. Eu sinto muita saudade da minha filha, mas procuro lembrar dela com alegria.

Drª Iris Bazilio: Eu não consigo dimensionar tal dor. Mas conheci você ano assado e sempre que te vejo, sinto a alegria que você emana e contagia a todos. Então, quais estratégias você implementou para lidar com o luto? Robinho do Parque: - Isso ainda é um tabu na vida do ser humano, porque nós não estamos preparados para perder, principalmente quando se trata da perda de alguém muito querido como um filho. Mesmo quando estava doente minha filha procurou aproveitar a vida ao máximo sendo feliz da maneira dela. Se ela tivesse acabado de chegar do médico e alguém ligasse pra ela chamando pra sair ela se arrumava toda e ganhava o mundo. Os seus olhos estavam sempre em festa, por isso procuro lembrar da minha filha com alegria e não com tristeza. A última vez que vi minha filha foi no caixão e eu vi que minha filha estava bem e isso de certa forma confortou o meu coração. Preciso continuar seguindo o meu caminho porque tenho certeza

que, esteja onde estiver ela jamais iria querer no ver tristes. Também tenho procurado fazer todas as coisas que ela gostava da fazer como atuar no palco do teatro e cantar, inclusive minha filha sempre foi a minha principal incentivadora. Além do mais eu tenho que cuidar da mãe dela que é quem mais sofre com a perda da nossa filha e pra isso acontecer eu preciso estar bem comigo mesmo.

Dra. Iris: Vivendo esta morte, que podemos falar foi traumática, porque ver um filho morto acredito seja a coisa mais difícil nesta vida. **Sendo assim, Robinho do Parque, o que é a vida para você? Robinho do Parque:** - É uma oportunidade que nós recebemos de Deus todos os dias para que possamos nos realizar e desfrutar da melhor forma possível através do fruto do nosso trabalho tudo que Ele nos permite conquistar.

Dra. Iris: Você tocou num ponto que sempre gosto de falar e lembrar às pessoas. Cada dia que acordamos, é uma oportunidade de viver e precisamos agradecer ao Criador por este presente. E nessas minhas andanças por aí, você sabe Robinho que agradecer pelo dia, pela vida, é o que as pessoas menos fazem? Falo sempre, independente de como estejamos, é preciso agradecer. Tem um ingrediente nesta receita chamada vida, que acredito não pode faltar...advinha o que é? Já adianto que você tem de sobra. É a alegria. **Então, conta para gente, como uma pessoa que perdeu a filha, perdeu o neto, saiu das drogas, trabalha sol a sol, mata nossa curiosidade: de onde vem sua alegria? Robinho do Parque: A minha alegria vem de Deus, por isso eu decidi** ser alegre independente da situação. Acredito que sendo feliz e alegre vai me manter longe dos médicos durante muito tempo.

Dra. Iris: Você está certíssimo, a alegria tem poder de prevenção e cura de doenças. Robinho do Parque, quis são seus sonhos? Robinho do Parque: Eu aprendi o seguinte: quem muito sonha não produz nada. Nós devemos ter

A Bi Preta é um objetivo que quer alcançar? Aliás, quem é a Bi Preta? Robinho do Parque: - É um personagem que eu criei quando minha filha ainda estava entre nós. Quando estávamos juntos, a gente encarnava na mãe dela que sempre entrava na pilha. Ela é engraçada, comunicativa e muito autêntica.

Dra. Iris: Todas as vezes que você fala da sua filha, é nítido que vocês tinham bom relacionamento, consigo visualizar a alegria entre vocês. Robinho do Parque, qual mensagem você deixa para os filhos adolescentes e jovens? Robinho do Parque: Façam sexo de forma consciente. Use camisinha. Não sejam irresponsáveis!

Qual mensagem você deixa aqui para aqueles pais que estão passando pelo luto? Robinho do Parque:: Lembrem sempre dos bons momentos que passaram juntos e não se sintam culpados pelo que deixaram de fazer. O que tiver que fazer faça enquanto houver tempo.

Dra Iris: Robinho do Parque juntamente com sua esposa Cristina, honro a história de vocês, a cada dia aprendo mais com vocês, e quero dizer que sou muito grata à Deus por ter me dado a honra de conhecer vocês e realizar esta entrevista com vocês. Que cada pai, cada mãe, possam aprender com você a renascerem do luto e viverem essa vida abundante, que ainda existe alegria após o luto.

Por Iris Bazilio.

SESSÃO SAÚDE

MONTWEB MAGAZINE . @MONTWEB_MAGAZINE . JULHO/ AGOSTO - 2023

CONHEÇA A PRIMEIRA INFLUENCER DO AYURVEDA NO BRASIL

Olá! Sou Terapeuta em Ayurveda, a mais nova Influencer do Ayurveda agenciada pela @seeinfluence, criadora da minha marca SUEL SHÁKTI PRODUTOS ARTESANAIS AYURVÉDICOS e criadora de conteúdo e moro em São Paulo, Capital.

Tenho formação em Educação Física na UFSC no ano 2000, tenho 18 anos de muito conhecimento teórico prático. Fiz a Pós-graduação em Ayurveda- Terapia integrativa e complementar: Filosofia e métodos terapêuticos baseados na Medicina Tradicional Indiana, na Casa João de Barro/Fatec Paraná, unidade em São Paulo, Capital.

Hoje a minha profissão é Terapeuta em Ayurveda, estou investindo na minha divulgação com o curso de marketing digital e mentoria para vendas no Instagram que estou fazendo, e também curso de publicidade para o Tik Tok, e meu perfil está crescendo bastante com isso, aumentando seguidores, já tenho mais de 30k interessados pelo Ayurveda.

Meu slogan é: "O Ayurveda na vida real", sigo democratizando o Ayurveda, em todo lugar que vou eu falo sobre essa medicina milenar.

Sou criadora de todos meus conteúdos, eu quero conquistar pacientes/clientes, vender meu Programa & Mentoria: 30 dias de Desintoxicação Ayurvédica de todos os corpos, vender meus produtos.

me siga nas redes sociais para conhecer mais usando o código QR abaixo.

HIVE: BELEZA, SAÚDE E BEM ESTAR

A HIVE REVOLUCIONOU O CONCEITO DE SAÚDE, NÃO MAIS COMO AUSÊNCIA DE DOENÇAS.

A NOSSA GERAÇÃO ESTÁ COM A CARA DIFERENTE. CUIDAR DA SAÚDE NÃO É ALGO NOVO, MAS EXISTE UM NOVO JEITO DE SE CUIDAR.

O CUIDADO VELHO É ESTUDAR DOENÇAS, O CUIDADO NOVO É ESTUDAR SAÚDE.

SER JOVEM ERA APENAS UMA IDADE AGORA É UMA MENTALIDADE.

O CUIDADO VELHO É VIVER MAIS, O CUIDADO NOVO É VIVER MAIS E MELHOR.

CONSTRUA A SUA RENDA EXTRA OU PARALELA. TRABALHE COM A HIVE A NOVA STARTUP GLOBAL

Instagram: @marizamagraniarquiteta
WhatsApp: (21) 99983.4346

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.

FALANDO EM GRANA

POR ANDRÉ VENTURA

FALANDO EM GRANA, JÁ PAROU PRA PENSAR PORQUE NÃO APRENDEMOS SOBRE FINANÇAS EM NENHUMA ETAPA DE NOSSAS VIDAS?

Desde o colégio primário, passando pelo ensino fundamental e ensino médio nós não fomos ensinados a lidar com o dinheiro. O médico e o enfermeiro estudam muito biologia, o engenheiro e o mecânico estudam muita matemática, o professor e o advogado precisam estudar bastante o português. E além dessas profissões que citei, falando de todas as profissões, o que elas tem em comum? Todo profissional, toda pessoa precisa lidar com dinheiro. E é aí que entra essa falha, onde não aprendemos sequer o básico para cuidar de nosso suado dinheiro!

E quando falamos em educação, a financeira é deixada de lado. Muitas vezes nem sabemos o que significa ter educação financeira ou o que representa a educação financeira em nossas vidas. Agora fique tranquilo! A coluna falando em grana chegou para te ajudar com uesse aprendizado e desmistificar alguns tópicos relacionados ao dinheiro.

Em resumo, o conceito de educação financeira é aprender (e ensinar) conhecimentos relacionados à finanças. E o que define finanças? Simplesmente tudo que envolve dinheiro e valores, como por exemplo despesas, receitas, dívidas e investimentos. Portanto, ter educação financeira é saber administrar os seus ganhos e suas despesas. É também saber que dívidas não são saudáveis (na sua grande maioria) e que sem investimentos dificilmente evoluímos no quesito dinheiro.

Muito importante saber que independente de salário, profissão e classe social a educação financeira é para todos! Vou deixar aqui um exercício inicial para que você comece hoje essa virada de chave na sua vida: Pegue papel e lápis (sim, lápis! Pois se errar conseguimos corrigir) e esboce suas receitas e depois suas despesas. Se for um casal, uma família com filhos ou avós que também compõe o orçamento, pode fazer junto mas, se preferir fazer de forma individual melhor ainda!

Esse controle vai dar uma ideia inicial das finanças, lembrando que receita é toda grana que entra (salário, hora extra, benefícios, ou qualquer outra renda extra) e despesa é toda grana que sai (todo tipo de custo, desde as contas fixas até aquela balinha que compramos na hora do almoço na tendinha do seu zé).

Não perca as próximas dicas do Falando em grana, pois daremos sequência nesse entendimento e organização para que o quanto antes você tenha total controle sobre sua vida financeira, de forma saudável e próspera! Até lá!

REPROGRAME-SE

POR IRIS BAZILIO

@iris.bazilio Iris Bazilio Ribeiro
Iris Bazilio Ribeiro

Reprogramadora Mental, Mentora, Palestrante, Ativista Quântica, Especialista em Neurociências, Doutorado em Enfermagem, Especialista e Mestre em Enfermagem Oncológica, Fundadora do Instituto Iris Bazilio.
Editora chefe da Montweb Magazine.
Esposa de Eduardo Amaro e mãe de Isabelle e Isadora.

ALCANCE

Este artigo busca atingir homens e mulheres que, mediante tanta evolução do papel da mulher, encontram-se "perdidos" sem saber muito bem qual é o seu lugar, na família, nas relações amorosas. O objetivo é conversar de peito aberto com esse homem, colocando o que pensamos, sentimos e de fato o que queremos.

TURBULÊNCIA

Mas como cheguei até aqui? Mediante muita turbulência. Não sei você, mas eu passei vários e longos períodos de turbulência, que ajudaram na minha construção até aqui. Mediante uma falência, um casamento de 11 anos que infelizmente não posso dizer que foi uma união feliz, alegre, com expectativas de durar até que a morte separasse, mas que acabou em divórcio após 11 anos. Mãe de 2 filhas, falida, sozinha, depois de viver o auge na vida emocional, na vida religiosa, financeira e na carreira. Talvez se eu tivesse lido essa carta lá atrás, talvez e digo novamente talvez, todas essas coisas não teriam acontecido. Então, convido você a se despir de todo preconceito e pressuposto, e a abrir seu coração para ouvir esta carta que foi escrita por uma mulher qualquer para um homem qualquer.

UMA CARTA DE UMA MULHER QUALQUER PARA UM HOMEM QUALQUER

Quero começar esta carta, parabenizando você pelo seu dia, quinze de julho. Parabéns querido Homem! Pensei muito antes de escrever esta carta, mas confesso que refletindo hoje, penso que ela já estava escrita na minha mente há um bom tempo. Eu queria muito poder entrar na sua mente e desvendar os mistérios da mente masculina, para compreender seus pensamentos, sentimentos, atitudes, e sua trajetória ao longo dos séculos. Você já foi protagonista da história da humanidade, desde os seus primórdios. Seu papel já foi de fortaleza, provedor, protetor, caçador, líder, executor, planejador, mártir, dominador, enfim, uma trajetória marcada por muito sucesso, porém causadora de muitas tristezas também. Seu papel como pai, marido, parceiro, companheiro, amigo, nem sempre esteve em pé de igualdade com suas conquistas, sucesso profissional e financeiro.

A admiração externa nem sempre era compatível com a visão de sua família sobre si. Cuja a história conta, era repleta não de respeito simplesmente, mas de medo, pavor, pânico, e muitas vezes de profunda violência. Mas não sei se à época, você percebia tal divergência, ou ao menos se importava. Fato é que a roda gira, e também girou para você, assim como para o universo feminino. O desenvolvimento e o passar dos anos, trouxe e possibilitou uma nova perspectiva minha como mulher. Minha luta, possibilitou a conquista de votar, me eleger politicamente, estudar, trabalhar também fora de casa, dentre outros. Ainda me deu o direito de expor minhas idéias, pensamentos e sentimentos, de modo democrático e claro. Me deu inclusive o direito de me relacionar com quem eu quiser, de me enxergar da forma como compreendo ser meu corpo, e mesmo que ainda existam muitos tabus a serem quebrados, com certeza vivo hoje o que jamais achei ser possível em 1900, por exemplo. Mas preciso dizer que acredito que tantas mudanças, geraram em você uma dificuldade de compreensão, ou uma dificuldade em lidar com tantas mudanças, e ainda se posicionar como homem que você é. Não gosto de rótulos, logo não me denomino feminista, nem machista, nem nenhum outro “ista” por aí.

Sou uma mulher que preciso falar com você sobre algumas inquietações dentro de mim, e quem sabe se você ler este artigo até o final, irá compreender e de repente até aprender o que quero de fato. Acredito que você não compreendeu a “revolução” das mulheres por direitos iguais. Então nesta carta, vou dizer claramente a você o que eu quero de você homem e o que eu não quero. E para você que está lendo esta carta, compreenda bem. Não estou aqui falando em nome de todas as mulheres universalmente, mas singularmente. Eu sempre quis estudar, trabalhar fora, ter meu dinheiro, ser independente. Mas acho que você confundiu esta conquista, com sustentar a casa sozinha, manter as despesas todas da casa, pagar todo custeio de nossos filhos, como roupas, lazer, escola, medicamentos, saúde, educação, dentre outros.

REPROGRAME-SE

POR IRIS BAZILIO

Você sempre me diz “essa aqui é a minha ajuda do mês” ou “este mês eu estou apertado e só posso ajudar com isso”. Financeiramente, nunca quis ou nunca esteve nos meus planos carregar uma casa sozinha com você dentro. Acho que você entendeu errado o desenvolvimento feminino no mercado de trabalho. Sei que você está pensando: “mas você ganha mais que eu!” E por que isso acontece? Reflita comigo: o que você fazia enquanto eu mulher virava as noites estudando, me capacitando, me qualificando, entregando currículos, fazendo cursos, dando o meu melhor na empresa? Você estava bebendo com os amigos? Jogando futebol? Já sei, estava jogando videogames? Nada contra, sou mega favorável ao seu divertimento, sua vida social e aos seus amigos, isso é salutar. Mas como você age no seu trabalho? Quantas capacitações você faz ao mês? Ao ano? Você dá o seu melhor? Então, financeiramente quero que haja equilíbrio.

Não sou Mulher Maravilha e você não é o Robin que está sempre abaixo de outro super herói. Quero que eu Mulher e você Homem, tenhamos equilíbrio nas finanças, que você entenda que não está nesta vida simplesmente para me “ajudar”. Eu já cumpri este papel que hoje você quer se manter. Por muito tempo, me diziam que eu estava aqui para ajudar ao Homem. Mas eu não me contentei com este papel. Eu me tornei protagonista da minha própria história. E quero convidar você a assumir seu protagonismo juntamente comigo. Na novela da minha vida, os protagonistas podem ter equilíbrio de sucesso, parceria nos investimentos, custos e despesas. Estou cansada de assumir este papel sozinha, quero dividir com você. O caminho do meio é sempre o melhor. Outra coisa que acredito que você não entendeu. Eu nunca quis entrar em guerra dos sexos contra você. Nunca te vi como inimigo, nunca quis vingança, ou te subjugar. Isto com certeza foi uma crença limitante que tentaram colocar em nossas mentes.

Emocionalmente eu penso que somos inteiros e juntos somos o máximo. O fato de eu ser contra a velha história das metades da laranja, não significa que você não é importante para mim. Sei que algumas antepassadas minhas incutiram isso na criação e formação feminina, mas eu Mulher não lhe vejo como inimigo. O fato de eu defender relacionamento com liberdade, onde cada um tem seu espaço, seus amigos, suas atividades em conjunto, mas também sozinhos, lazer com amigos sem mim, vice-versa e qual é problema? Compreendo que você precisa de espaço, assim como eu. Mas acho que você se assustou, e viu isso como falta de amor e percebo que muitas vezes, você quer me ferir, me machucar, me diminuir. Vou te contar um segredo, às vezes, ou melhor, na maioria das vezes você consegue. E como consequência minha autoestima e meu amor próprio vão lá no chão. Então, me recolho no meu mundo, me angustio, me tornei uma pessoa ansiosa, não consigo mais me enxergar como realmente sou: filha do Criador, amada, especial, ser de luz, alegre, feliz! Agora vou te contar outro segredo: sabia que quem não é feliz, não consegue proporcionar felicidade àqueles que estão junto dela? Confesso que já desisti de tentar conversar, sempre que pergunto o que há de errado, você diz que é coisa da minha cabeça, que não há nada de errado, que vejo chifre em cabeça de bode. Mas então, por que seu silêncio tão ensurdecedor? Já falei para você o que sinto, quero, penso financeiramente, emocionalmente, socialmente, mas agora preciso falar sobre um assunto que acho que você também não entendeu bem. Quero falar com você sobre sexo. Por séculos, me ensinaram que como mulher o sexo era para realização de desejo masculino, que eu estava ali para servir ao meu marido, que prazer era pecado, e que as “sem-vergonhices” que o marido gosta, ele faria com as mulheres “da vida”, mas que eu, esposa era “mulher direita” e não podia me “dar ao desfrute”. Neste contexto, eu até concordo com você que existe um tabu entre nós dois para se conversar sobre isso. Por isso, também resolvi escrever esta carta. Do mesmo modo que as coisas mudaram para você, mudaram para mim, ser mulher, também. Então vou lhe falar o que gosto e o que não gosto. Não gosto do seu silêncio mediante minhas nítidas demonstrações de fata de desejo sexual por você. Quero que me pergunte, que fale comigo. Que tenha interesse em dizer para mim quais são suas vontades, desejos, taras, fantasias, não quero que continue fingindo que está tudo bem.

REPROGRAME-SE

POR IRIS BAZILIO

silêncio ou sua falta de sensibilidade ou coragem para tocar no assunto, não me ajudam. Nossas mentes sobre sexo, são diferentes, reconheço. Mas você sabia que eu mulher tenho uma parte do meu corpo que foi criada só para me dar prazer? Chamado clitóris. Ele fica logo acima da uretra. Você não precisa ser ginecologista para descobrir, se estiver conectado comigo logo descobrirá. As mulheres são diferentes e não existe receita de bolo quando se trata de sexo. Então, se você não me perguntar não irá saber qual tipo de mulher eu sou. Outra coisa que também preciso que entenda, não sou clínica de fertilização, para você depositar esperma. Quero me sentir desejada, ainda que por alguns momentos. Do mesmo jeito que me relaciono com você de modo a você chegar ao clímax do prazer, também quero a mesma coisa. O fato de você ouvir "a mulher não precisa do homem para ter orgasmo", não significa que não tenho com você. Outro mito construído é que a mulher não tem orgasmo. Precisa desconstruir isso meu caro Homem. Também tenho desejos, taras, vontades, sonhos, gosto de sexo e gosto de ter prazer, assim como você. Finalmente, podemos ter uma existência incrível nesta aventura chamada vida. Mas para isto, precisamos estar alinhados energeticamente. Você sabia que a energia do sexo é a mais poderosa que existe? Está relacionada a todos os pilares da nossa vida, financeiro, emocional, mental, saúde física e espiritual. Existe uma crença religiosa sobre sexo, por parte de algumas religiões.

Mas te garanto que são crenças. Porque se meu prazer fosse pecado, o Criador não iria criar um órgão só para isso em mim. Finalizando minha carta, quero dizer que como Mulher, eu me sinto incrível, maravilhosa, dotada de dons e talentos excepcionais. Sou destemida, valente, corajosa, brilhante, mas não significa que todo meu brilhantismo ofuscará o seu, podemos brilhar juntos e será incrível. Eu me amo, eu me aceito, eu me acolho. Quero dizer a você, que eu o amo, pois somos filhos do mesmo Criador, temos a mesma essência. Eu te perdoo, eu me perdoo, por todas atitudes, palavras, mágoas e ressentimentos que nutrimos ao longo de séculos de nossa existência. Sinto muito, por toda dor, baixa autoestima, falta de amor próprio, que contribuímos mutuamente durante nossa trajetória. E finalmente, sou grata por quem sou, por quem você é, e por tudo que podemos ser nesta existência.

AGENDE SUA SESSÃO DE TERAPIA

ABRACE O SUCESSO E A PROSPERIDADE!

NESSA SESSÃO VOU TE AJUDAR A SAIR DO PROCESSO DE AUTOSABOTAGEM PARA QUE POSSA REALIZAR SEUS SONHOS E OBJETIVOS.

Benefícios

EQUILÍBRIO, PROCRASTINAR MENOS, CONTROLAR A ANSIEDADE, TER MAIS AUTOCONFIANÇA, AUTOESTIMA, CRESCER PROFISSIONALMENTE...

Lembre-se

É POSSÍVEL ALCANÇAR TUDO ISSO LIMPANDO SUAS CRENÇAS RAÍZES.

AIDA FERREIRA

(21) 98772-4231

@aidaferreiraoficial

PROJETO S/A

SONHO, CAVACO E SAMBA

Em virtude de na infância do professor Dovair, não ter tido alguém pra me ensinar de uma forma objetiva e direta, ele criou o Projeto S/A curso para iniciantes no dia 01/10/2016.

O Projeto criado com método próprio prático/teórico com material necessário que entendemos ser importante para um aluno iniciante de cavaquinho. Para alunos que já tenham conhecimento do instrumento e querem se tornar músicos, aconselhamos procurar um conservatório/faculdade para um aprendizado profundo e concretizar corretamente o aprendizado/formação.

O Projeto S/A agradece a continuidade do nosso curso a parceria da Associação Levanta Poeira que disponibilizou seu espaço e toda sua estrutura para podermos receber nossos alunos e enchem de energia para mantermos juntos o curso de cavaquinho para iniciantes ativo e totalmente GRÁTIS para a nossa comunidade do Jd. Roberto e todas as pessoas que se interessarem por nosso curso, que de uma forma objetiva, direta e com muita prática vem realizando sonhos desde 2016, chegando a ter 76 alunos até 2020. Não importa se você esta começando e não sabe nada, é para esse público que foi idealizado o Projeto S/A Sonho Cavaco Samba.

Para aprender e evoluir rapidamente tenha foco, queira de verdade, pois é possível.

Tentar aprender sem orientação de um professor e um grande erro, isso só dificulta seu aprendizado e no futuro terá que corrigir prováveis vícios de execução errada que

poderão até levar ao desânimo por não sentir uma evolução positiva.

Com muito exercício, dedicação e foco nos estudos, você irá dentro do seu tempo ir assimilando o aprendizado com boas execuções até tocar seu primeiro samba no Cavaquinho e realizar seu sonho.

Vem com a gente!

Dovair Silva
Músico, Compositor e Professor Voluntário

@DOVAIRSILVA_

Projeto Cultural para todas as pessoas que se interessarem pelo instrumento cavaquinho, que de uma forma objetiva, direta e com muita prática vem sendo realizado desde 2016, ultrapassando a marca de 100 Alunos desde sua fundação.

Sem luta, não há vitória!

É com grande entusiasmo que anunciamos a estreia do Montwebcast na rede SDP TV, e suas afiliadas, trazendo uma combinação poderosa de informação, entretenimento e insights do mundo digital. Apresentado pela talentosa Iris Bazilio(@iris.bazilio) e pelo carismático Everson Montanha (@eversonmontanha), o programa promete levar os telespectadores a uma jornada única pelo universo dos podcasts com um formato popular no internet que é o React (reação). Prepare-se para mergulhar em conteúdos fascinantes, entrevistas exclusivas e discussões enriquecedoras.

"Estou emocionada em fazer parte do crescimento do grupo Montweb. Montanha e eu, temos inúmeras parceiras de sucesso

histórias inspiradoras, Afirma a Iris, que tambem é editora chefe da revista Montweb Magazine.

No Montwebcast na TV, reagiremos a depoimentos, videos e podcasts diversos com opnião sincera e real em temas polêmicos e cotidianos.

Teremos entrevistas exclusivas com profissionais renomados e especialistas em diferentes áreas.

Acompanhem-nos toda quinta-feira, as 23 horas, na rede SDP TV, a emissora que o mundo quer ver, horário de Brasília.

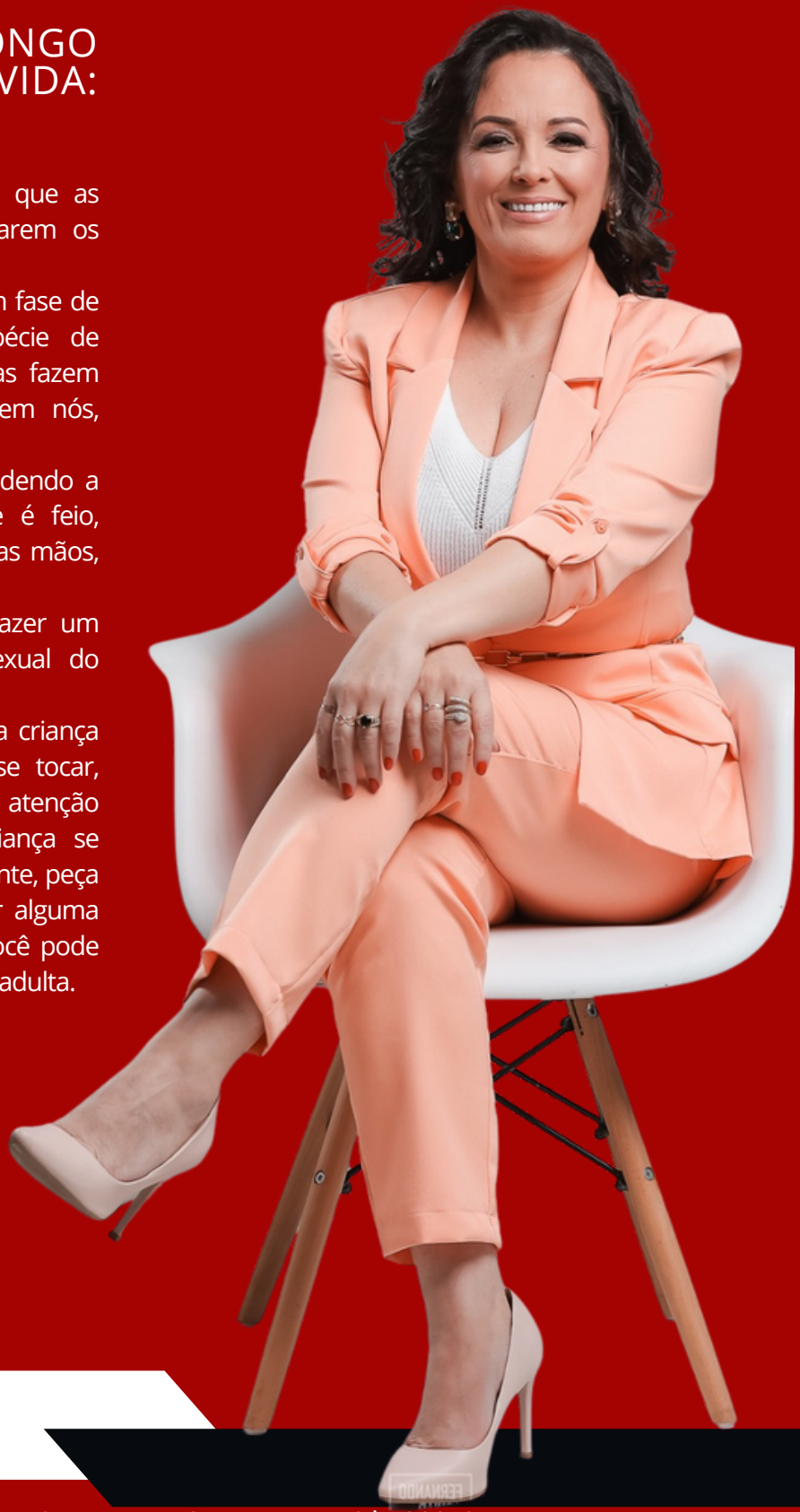
venha se inspirar com histórias de sucesso e se divertir muito com a gente. Estamos ansiosos para tê-los como parte da nossa comunidade!

EDUCAÇÃO SEXUAL

COM SIL NIEHUES

SEXUALIDADE AO LONGO DO CICLO DA VIDA: PRIMEIRA INFÂNCIA.

É normal, dos três aos cinco anos, que as crianças adquiram o hábito de tocarem os genitais, mas sem intenção sexual.
Isso acontece porque o órgão está em fase de dilatação. Assim, sentem uma espécie de "coceirinha", e isto é bom. Então, elas fazem porque é gostoso. A malícia está em nós, adultos.
É muito comum ver os pais repreendendo a criança por essa razão. Dizem que é feio, pecado, sujo, que vai crescer pelos nas mãos, até batem nos filhos, o que é um erro.
Castigar a criança por isso, pode trazer um grande trauma à vida adulta e sexual do indivíduo, seja homem ou mulher.
Se isso estiver saindo do controle e a criança deixa de fazer outras coisas para se tocar, mesmo em lugares públicos, desvie a atenção dela daquilo que está fazendo. Criança se dispersa rápido. Mostre algo interessante, peça ajuda para algo ou convide-a a fazer alguma coisa. Jamais grite, brigue ou bata. Você pode criar uma disfunção sexual para a vida adulta.



@SIL_NIEHUES

SEXOLOGIA

OS MISTÉRIOS DA AMAMENTAÇÃO QUE NINGUÉM NUNCA TE REVELOU

MONTWEB MAGAZINE . @MONTWEB_MAGAZINE . JULHO/ AGOSTO - 2023

Amamentar, palavra facilmente remetida a amor. E, por que não correlacionar? Existe, sem dúvidas, o fator protetivo e inquestionável do leite humano (comprovado pelo Ministério da Saúde que é o alimento mais completo para um bebê, de forma exclusiva, até os 6 meses de idade e complementado por outros alimentos, até os dois anos ou mais), um aumento do vínculo, da autoestima materna, estudos já comprovam que hormônios liberados durante a amamentação promovem a melhora de uma provável depressão, de um emocional abalado. Enfim, milhares de benefícios que poderíamos citar aqui.

Porém, como já diz um famoso ditado popular, "nem tudo são flores" e, amamentar, como muitos pensam, não é tão simples como se imagina, ou seja, "não são flores". Por muitos 'romantizado", por outros um romantismo "forçado" e, ainda há àqueles que dizem, "..., mas é só colocar o bebê no peito ...".

Há vinte anos, trabalhando como Enfermeira diretamente na amamentação, com mulheres em pós-parto imediato/mediato e estudiosa no assunto, consigo citar alguns, de uma gama de dilemas, relacionados ao amamentar.

A falta de previsibilidade real do novo, ou até mesmo do antigo (pois cada bebê é único), com o qual essa puérpera/nutriz encontra-se no pós-parto, é o maior de todos. Percebo que pouco ou nada é abordado sobre amamentação na gestação. Ou, o pouco que se aborda, são informações que não contribuem com a realidade que essa mulher vivencia. Aí, retornamos ao "famoso" romantismo. Porém, isso é conteúdo para uma próxima matéria, então vamos aos principais "mistérios", que serão possíveis abordar por aqui.

ANUNCIE AQUI
(21) 98636-9599

MISTÉRIOS DA AMAMENTAÇÃO

01. " Eu não tenho leite".

Aí eu me pergunto: O que leva uma mulher a achar da sua incapacidade de não produzir leite suficiente para o seu bebê? Quando devolvo essa pergunta a elas, as mesmas não sabem o que me responder. Aí questionam, "mas eu aperto e não sai nada". E você sabe que não sai mesmo? O Colostro, a secreção extraída das mamas, até sete dias do pós-parto, também é leite. Não menos importante e o composto ideal para um recém-nascido nesse período de vida. Rico em, exatamente, tudo que esse precisa para o seu desenvolvimento (basicamente composto por células de defesa – anticorpos e água – hidratação). Geralmente, a nutriz não consegue visualizá-lo à expressão, porque é em pouca quantidade (o estômago do recém-nascido é do tamanho de uma cereja e não consegue acumular uma grande quantidade de leite), porém, quando o bebê suga, este consegue beneficiar-se do colostro, pois há a ação de hormônios que contribuem para isso.

02."Esse bebê não larga o meu peito, coloco-o no bercinho, ele chora. O meu leite é fraco, preciso complementar com fórmula, preciso dar uma mamadeira"

Calmaaaa!! Existe algo chamado de Exterogestação. Mas o que é isso? Até, aproximadamente, os 3 meses de vida, o bebê ainda se vê como uma extensão do corpo da mãe. O bebê acha que ainda está dentro do útero. Que era um local quentinho, no qual o bebê era alimentado 24 horas, ouvia sempre a voz materna ... assim, quanto mais aproximar

o bebê desse ambiente (mais próximo à mãe; contato pele a pele; a sucção ao seio não é só para alimentação, traz bem-estar também ao bebê; quando não for possível bebê e mãe próximos, embrulhar o bebê como um "charutinho"; banho de ofurô...), mais esse ficará tranquilo e a nutriz não terá a sensação de escassez de leite.

03. "Este bebê troca o dia pela noite, eu não aguento mais, ele não dorme, preciso dar uma mamadeira para ele dormir"

Quando a mulher está gestante, o que ocorre? Ela está acordada, durante o dia, caminhando, ninando o seu bebê e, esse dorme. Durante a noite, ela repousa, deita, e o bebê acorda. Isso, atrelado aos hormônios de sono e vigília, ainda serem imaturos no bebê, até, aproximadamente, aos 3 meses de idade, faz com que o comportamento de um bebê seja nesse formato. Então, mais uma vez, isso é normal, o leite da mulher não está escasso.

Também, de certa forma, caso você oferte fórmula artificial para o bebê, certamente ele dormirá por mais tempo. Mas, não se engane, a fórmula artificial, comparada ao seu leite, além de não ter os componentes ideais de proteção, nutrição, crescimento, assemelha-se a uma feijoada no estômago do bebê. E, quando você ingere uma feijoada qual é a sensação? Duvido que não seja sonolência e sono, certo?

04. Dor ao amamentar.

A pele da mama é uma pele mais sensível, composta por muitas terminações nervosas e vasos sanguíneos (para facilitar a produção de leite e a ação dos hormônios da

Porém, como já diz um famoso ditado popular, "nem tudo são flores" e, amamentar, como muitos pensam, não é tão simples como se imagina, ou seja, "não são flores". Por muitos 'romantizado", por outros um romantismo "forçado" e, ainda há àqueles que dizem, "..., mas é só colocar o bebê no peito ...".

@FEITOZA_ALINEE

ALINE FEITOSA
AMAMENTAÇÃO

MULHER EM AÇÃO COM LEILA MARIA DE MORAES SILVA

Mulher negra periferica, mãe avó, pedagoga, motorista profissional, sindicalistas, com um olhar principal nas causas feminina.

Ser uma das diretora da Federação de mulheres fluminense do RJ e estar uma das conselheira do CEDIM (@cedimrj), é uma honra, no desempenho dessas duas funções, o objetivo é formular e implementar diretrizes e políticas públicas que assegure os direitos das mulheres, a igualdade equidade, garantir a inclusão da mulher nas atividades políticas, sociais, econômicas e cultural.

Formular e implementar medidas de prevenção a violência feminina, a luta é grande, mas acredito na Mudança.

ANUNCIE AQUI
(21) 98636-9599

Iris Bazilio
Reprogramadora Mental
• Te ajudo a reprogramar sua mente para viver uma vida abundante nos 5 pilares para uma vida incrível.
Deixe a vida de derrota e fracasso para trás.
• Doutorado em Enfermagem; Especialista em Neurociência e ativista quântica; Coaching (em curso).
AGENDA: 21 98090-5536
@iris.bazilio

DÊ UM HYPE AGÊNCIA CRIATIVA: IMPULSIONANDO A CRIATIVIDADE PARA NOVAS ALTURAS

No cenário competitivo atual, onde a originalidade e a inovação são cruciais, empresas e marcas estão buscando parceiros criativos que possam ajudá-los a se destacar. Neste contexto, a DÊ UM HYPE Agência Criativa emerge como uma força impulsionadora, oferecendo soluções criativas sob medida que ultrapassam as expectativas.

A DÊ UM HYPE tem ganhado destaque rapidamente como uma das principais agências criativas do setor. Seu nome por si só reflete sua missão de fornecer uma injeção de entusiasmo e energia criativa em todas as suas iniciativas. Com uma equipe talentosa de designers, redatores, estrategistas e profissionais de marketing, a agência possui uma abordagem única e multidisciplinar para atender às necessidades dos clientes.

Uma das maiores forças da DÊ UM HYPE é sua capacidade de compreender as nuances e os desafios específicos enfrentados por cada cliente. Antes de iniciar qualquer projeto, a agência realiza uma pesquisa detalhada e uma análise aprofundada do mercado-alvo. Essa abordagem estratégica permite que eles desenvolvam campanhas autênticas e envolventes que ressoam com o público-alvo e gerem resultados tangíveis.

Além disso, a DÊ UM HYPE possui uma visão holística da criatividade. Eles acreditam que a inovação não se limita apenas ao design e à estética visual, mas também abrange a narrativa, a experiência do usuário e a integração de tecnologia de ponta. Essa mentalidade inovadora é evidente em cada projeto que realizam, seja na criação de identidades de marca cativantes, no desenvolvimento de sites interativos ou na concepção de campanhas de marketing digital impactantes.

A cultura da agência também é um fator crucial para seu sucesso. A DÊ UM HYPE valoriza a colaboração, a criatividade e a busca contínua pela excelência. A equipe trabalha de forma integrada, compartilhando ideias e explorando constantemente novas tendências e abordagens. Essa sinergia resulta em soluções verdadeiramente inovadoras e em um ambiente estimulante para seus clientes e parceiros.

À medida que a DÊ UM HYPE continua a expandir sua presença no mercado, eles permanecem comprometidos em fornecer soluções criativas de alta qualidade que impulsionam o sucesso de seus clientes. Com sua abordagem estratégica, talento excepcional e paixão pela inovação, a agência está posicionada para liderar a indústria criativa e ajudar marcas a se destacarem em um mundo cada vez mais competitivo.

Se você procura uma parceria criativa que vá além dos limites convencionais, não procure mais. A DÊ UM HYPE Agência Criativa está pronta para levar sua marca a novas alturas, redefinindo o significado de criatividade e estabelecendo um novo padrão de excelência. Dê um hype ao seu negócio e experimente o poder da inovação com a DÊ UM HYPE.

WWW.DEUMHYPE.COM.BR
@DEUMHYPE (INSTAGRAM)

VIVA EM ALTA PERFORMANCE COM KETLY PINHEIRO

Alta Performance não é apenas para atletas de elite ela é pra você também! Você precisa de AUTOPERFORMANCE para alcançar a ALTA PERFORMANCE. Fundamentos da Alta Performance!

👉 Ninguém nasce pronto,

👉 Alta Performance são pequenos hábitos praticados diariamente.

O QUE É AUTOPERFORMANCE? É olhar para dentro de você, se autoconhecer, se autodesenvolver, se auto curar de todo lixo emocional e mental que você carrega dentro de você, mudar de dentro pra fora.

O QUE É ALTA PERFORMANCE?

É ter resultados disruptivos, acima da média, fazer menos e produzir mais. Conclusão, trabalhar de forma inteligente, fazer esforço inteligente e para que isso aconteça é necessário ter bem claro e definido dentro de você onde você deseja chegar, e estar daqui 1, 5 e 10 anos e o que você precisa fazer para que isso aconteça. A Alta Performance se manifesta na postura do dia a dia. Ou seja, você passa se auto motivar todos os dias, pois age com confiança e firmeza para alcançar seus objetivos. Esses objetivos devem ser determinados de maneira ambiciosa, sempre vislumbrando o melhor resultado possível e trabalhando para alcançá-lo.

Busque pequenos progressos, pois eles são magnéticos. Isso é Alta Performance pequenos hábitos praticados com excelência todos os dias seja 1% melhor todos os dias que no final do ano serão 365% de evolução e crescimento. Não existe sorte, não existe mágica o que realmente existe é MÉTODO, AÇÃO, DISCIPLINA, FOCO, DETERMINAÇÃO,

CORAGEM, OUSADIA e muita RESILIÊNCIA.

O que você faria se descobrisse que você pode hackear o seu cérebro e colocar ele para funcionar na sua potência máxima de um ser humano normal, isso é possível e real, você pode se tornar uma máquina de Alta Performance e produtividade.

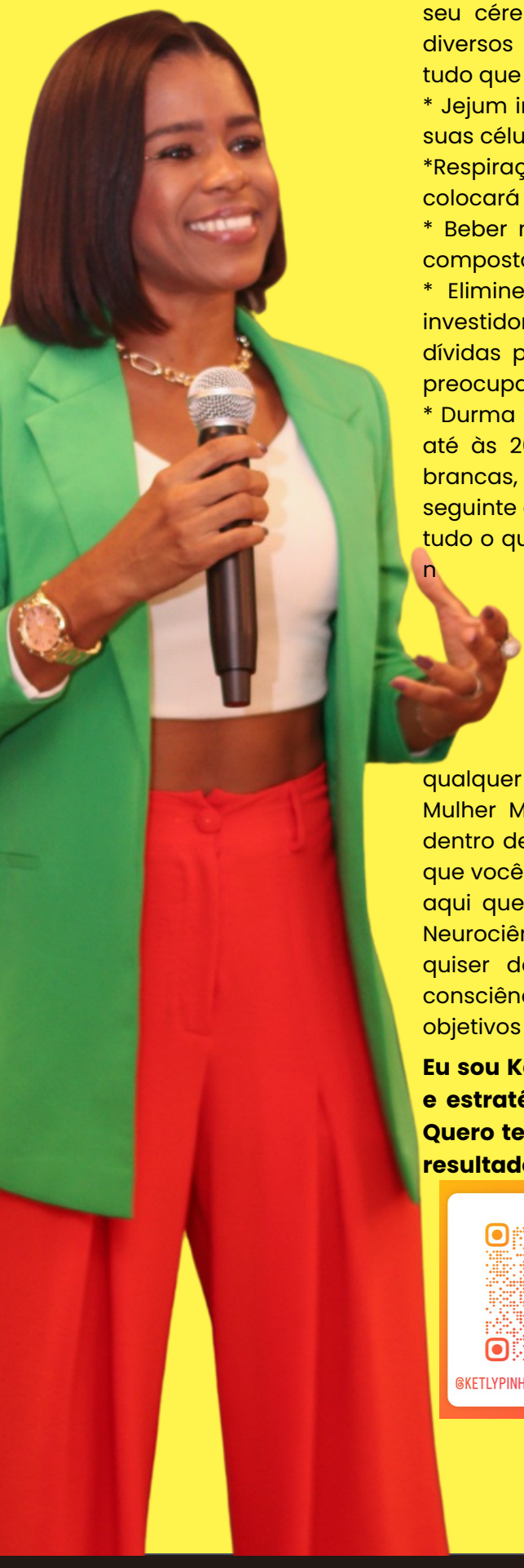
Pessoas que tem o poder de controlar a sua MENTE, tem a capacidade de controlar tudo no lado de fora há 5 anos, eu era uma mulher improdutiva e procrastinadora e hoje me tornei uma mulher de Altíssima Performance. Sou empresária do ramo Imobiliário e do Desenvolvimento pessoal com faturamentos milionários, hoje consigo focar nas 11 áreas da minha vida com extrema eficiência. Depois de inúmeros pedidos, eu resolvi abrir a caixa preta e revelar o meu protocolo que me tornou uma mulher de Alta Performance e outras milhares de alunas. Vou revelar as técnicas que nos tornaram uma máquina da produtividade. Eu decidi juntar tudo isso em um único protocolo, para aquelas que tem vontade de vencer.

Na minha infância eu nunca consegui tirar uma nota acima de 5 e hoje eu estou aqui para te provar que sim é possível, hoje após eu colocar em prática essas técnicas me tornei uma empresária com faturamentos milionários atuando também no mundo dos investimentos. Mas o mais importante, é que hoje estou aqui, te mostrando que tudo é possível e dando uma oportunidade única para você fazer parte desse grupo seleto de Mulheres Extraordinárias que decidiram fazer a diferença no mundo.

10 Hábitos que garantem a Alta Performance

* Tenha metas bem claras e bem definidas, onde você deseja chegar daqui 1, 5 e 10 anos.
* Foque em uma coisa de cada vez. Mas isso não significa que você não vai aumentar seu leque de faturamentos buscando novas fontes de rendas, você precisa ter no mínimo 3 fontes de renda.
* Faça exercícios físicos todos os dias. É impossível se tornar uma pessoa de Alta Performance sem praticar exercícios e esporte.
* Estude todos os dias. Entenda que para crescer e enriquecer, é necessário estimular o seu cérebro para o crescimento todos os dias.
* Coma comida da terra todos os dias. A ENERGIA que você tanto deseja ter, vem dos alimentos. Elimine da sua vida todos alimentos industrializados, pois eles deixam o seu corpo preguiçoso e o seu cérebro burro. Não vale a pena viver a vida buscando prazeres imediatos, pois é isso que esses alimentos fazem.

VIVA EM ALTA PERFORMANCE COM KETLY PINHEIRO



* Banho gelado todos os dias após os exercícios físicos. Isso colocará o seu cérebro e o seu corpo em um estado de concentração, foco e diversos outros benefícios que são EXTRAORDINÁRIOS e que vai ativar tudo que existe de mais incrível dentro do seu cérebro e do seu corpo.
* Jejum intermitente é uma prática extremamente poderosa que renova suas células e eleva a sua frequência no universo.
*Respiração Mindfulness, essa respiração é extremamente poderosa e te colocará no seu estado de presença.
* Beber no mínimo 3 litros de água todos os dias. O nosso cérebro é composto por 80% de água, sem água é impossível ter energia no corpo.
* Elimine as dívidas da sua vida. A partir de hoje, você será uma investidora e nunca mais uma consumidora, uma mente tranquila e sem dívidas produz 10x mais que uma mente endividada e preocupada. A preocupação mata neurônios e o seu poder de criatividade.
* Durma bem. Dormir bem significa, comer a última refeição no máximo até às 20:00, assim como deixar de ter o contato com telas e luzes brancas, como por exemplo celulares e TV. Durma visualizando seu dia seguinte e agradecendo por tudo o que você tem, por quem você é, e por tudo o que vai acontecer de bom em sua vida. Faça isso até você pegar n o sono. Esta técnica colocará o seu cérebro durante a madrugada inteira em um looping de gratidão que vai disparar um coquetel de hormônios do bem estar no seu corpo, fazendo você dormir bem e acordar bem. Ao acordar, faça as mesmas coisas, nunca, jamais durma ou acorde olhando para a tela de um celular isso destrói o seu cérebro, a sua energia e a sua produtividade. Ao acordar, antes de qualquer coisa se alongue, agradeça, olhe para o céu e faça a posição Mulher Maravilha para ativar os hormônios da felicidade e do poder dentro de você. A primeira energia que você envia para o UNIVERSO, é o que você vai receber durante o seu dia inteiro. Isto é muito sério, tudo isso aqui que estou te ensinando não é papinho motivacional, tudo isso é Neurociência, Psicológica Positiva e PNL. Você pode tudo o que você quiser desde que tenha consciência dos seus hábitos diários. Tal consciência pode ser forjada através do estabelecimento de metas e objetivos

Eu sou Ketly Pinheiro, especialista em mudanças comportamentais e estratégias de Alta Performance para atingir metas e objetivos. Quero te como ter uma vida de Alta Performance alcançando mais resultados em menos tempo e automaticamente entrar no fluxo do universo e acessar a vida extraordinária que Deus já preparou para você, através de um método cientificamente comprovado que vai abrir as Portas do Céu em sua vida, pois você irá conquistar tudo aquilo que já é seu por direito Divino, você só precisa saber o caminho para entrar no fluxo do universo!

@KETLYPINHEIROOFICIALMENTORA

Você pode tudo, desde que você saiba fazer e pedir do jeito certo.
Link na Bio

A Feira do Valverde: Celebrando a Arte, Gastronomia e Empreendedorismo Local em sua Quarta Edição

Valverde, um bairro com um pouco mais de 40 anos, abraçou a Feira do Valverde como um evento mensal imperdível desde sua estreia em novembro de 2022. A feira,que teve em sua primeira edição a parceria com o Projeto Integração de Cabuçu e a antiga AVAS, tornou-se um ponto de encontro para empreendedores locais e amantes da gastronomia, artesanato e muito mais. Em sua quarta edição, que acontecerá neste mês de julho, a feira está pronta para superar as expectativas, com mais de 60 empreendedores cadastrados e 35 participantes ativos.

O sucesso da Feira do Valverde é evidente em seu crescimento notável a cada mês. Desde sua primeira edição, o evento tem atraído um número crescente de empreendedores talentosos que desejam compartilhar suas paixões e produtos exclusivos com a comunidade do Valverde e Adjacências. Com mais de 40 empreendedores confirmados para a edição deste mês, a feira demonstra um crescimento significativo, refletindo a força do empreendedorismo local.

Uma Celebração de Sabores e Habilidades Artesanais:

A Feira do Valverde é conhecida por seu forte enfoque em gastronomia e artesanato. Os visitantes podem explorar uma variedade de sabores autênticos. Além disso, a feira oferece uma infinidade de produtos artesanais, incluindo joias, cerâmicas, tecidos e muito mais. Cada peça é um testemunho da habilidade e criatividade dos artesãos locais, que dão vida às suas paixões por meio de belas obras de arte.

Embora a gastronomia e o artesanato sejam destaque na Feira do Valverde, a diversidade de produtos e serviços vai além dessas áreas. Os visitantes têm a oportunidade de explorar roupas exclusivas, acessórios, decoração para o lar, bem como participar de oficinas e atividades interativas que proporcionam uma experiência enriquecedora para todas as idades. A feira busca promover o empreendedorismo local em suas diversas formas, valorizando o talento e a inovação presentes na comunidade de Valverde e arredores.

A Feira do Valverde é muito mais do que um simples evento. É um reflexo da riqueza cultural, da criatividade e do espírito empreendedor da comunidade do Valverde. À medida que a feira se prepara para sua quarta edição, espera-se que o número de visitantes cresça ainda mais, proporcionando uma oportunidade única para apreciar a gastronomia, o artesanato e outros produtos locais. A Feira do Valverde é um exemplo inspirador de como o empreendedorismo pode se unir à paixão pela cultura, criando um evento vibrante e imperdível para todos aqueles que buscam experiências autênticas.

Uma louca rotina de uma mulher no século XXI

Olá, sou INFLUENCIADORA desde 2020, devido a Pandemia, veio a necessidade de me distrair.
Sou formada em Licenciatura, sim, sou professora de História. E AMO ENSINAR. Sou casada com o Mirabel, Walef (para os íntimos) e temos uma filha que é do ramo digital também. Sou filha de uma DIARISTA com um "Faz tudo" viemos de uma família humilde.
Meus seguidores me conhec2em como a LIGADA NO 220v, pois não paro um segundo, procuro sempre algo pra fazer. Estamos vivendo numa casa em construção, então já imagina a loucura.
Estou sempre ajudando a quem precisa. Sou da Baixada, mais especificamente de CABUÇU, e sou parceira de muitos empreendedores da área. E agora serei a EMBAIXADORA da revista, nomeada MONTWEBMAGAZINE, pelo Montanha.
Instagram e todas as outras redes possíveis: @gleiicemagalhaes

Gleice Magalhães influencer e embaixadora da Revista na Baixada

A Lei da Atração

Por iasmim Daniela

Lei da Atra um princípio poderoso que sustenta, que podemos atrair para as nossas vidas aquilo em que nós concentramos e acreditamos. De acordo com tal Lei, nossos pensamentos, emoções e vibrações energéticas influenciam a realidade que experimentamos.
A base da Lei da Atração está na compreensão de que somos seres vibracionais, e tudo no Universo possui uma vibração específica. Ao sintonizarmos nossas vibrações com o que desejamos manifestar, podemos atrair as circunstâncias, pessoas e experiências que estão alinhadas com essa frequência.

Para utilizar a Lei da Atração de forma eficaz, é necessário cultivar uma mentalidade positiva e focar nos resultados desejados. Isso envolve a prática da visualização, afirmações positivas e gratidão. A Gratidão e generosidade são ferramentas poderosas para atrair prosperidade. Agradeça pelas coisas boas que você já tem em sua vida, independentemente de quão pequenas possam parecer. Pratique a gratidão diariamente, escrevendo em um diário ou simplesmente refletindo sobre as coisas pelas quais você é grato.
Além disso, cultive uma mentalidade de generosidade. Compartilhe o que você tem, seja dinheiro, tempo, habilidades ou recursos, com os outros. A generosidade cria um fluxo positivo de energia e abre espaço para receber mais em troca. Ao ser grato e generoso, você estará alinhando-se com a prosperidade e abrindo portas para mais abundância em sua vida. A visualização ajuda a criar uma imagem clara do que queremos atrair, enquanto as afirmações positivas reforçam nossa crença na realização desses desejos.

Siga-me no insta
@iasmimDannyela

MARKETING DIGITAL É BUILDERALL!
LEONARDO LOPES
PLATAFORMA COMPLETA DE MARKETING &
AUTOMAÇÃO PARA SEU NEGÓCIO COMECE AGORA!
WWW.PLAFORMADIGITALCOMPLETA.COM.BR
A ÚNICA PLATAFORMA COM MAIS DE 40
FERRAMENTAS E + DE 1.000 FUNCIONALIDADES

KARLA FURTADO
Advogada que vem atuando no mercado há mais de 15 anos em direito digital. Especialista em Direito Digital pela Escola Brasileira de Direito. É especialista em LGPD, Startup, Transformação Digital de Negócios e Marketing Digital focado na segurança jurídica e Propriedade Intelectual de personas atuantes no Digital: E-commerce, Infoprodutores, Agências de Lançamento, Gestores de Tráfego, Influencers, Youtubers e etc. Palestrante pelo Sebrae-RJ. Membro da ANPPD - Associação Nacional dos Profissionais de Privacidade de Dados e também membro efetivo da ANADD - Associação Nacional dos Advogados de Direito Digital. Proprietária da Foco Tech Digital, empresa focada em transformação digital e também fundadora do Lima Advocacia Digital, um escritório que tem como especialidade acompanhar a evolução da sociedade através da internet e das redes sociais.
karlafurtado.adv
21-96901-5462

DUO TRANSP
ASSESSORIA NO TRÂNSITO

Aline Feitoza
Consultora de Amamentação
Gestantes&Puerpério
- Enfermeira há 20 anos
- Pós Graduada em Aleitamento Materno
- Terapeuta em Reprogramação Emocional e Desenvolvimento Humano com selo ABRATHS
AGENDA: +55 21 96459-3262
@feitoza_alinee

A REVISTA DE ELETRÔNICA DO PESADÃO

MONTWEB Magazine

QUEREMOS SUA MARCA APOIANDO NOSSO PROJETO!

AnuncieAqui

Seu cliente também leu isso!

QUADRO - 30,00
RETANGULAR - 40,00
MEIA PÁGINA - 90,00
PÁGINA INTEIRA - 160,00

ARTE - 60,00

CHAMA NO ZAP:
21 98780-3139
FINANCEIRO.MONTWEB@HOTMAIL.COM