A HEROÍNA DA VIDA REAL!

EDIÇÃO 013 - ANO 2025

MONTWEB Magazine

MAJOR 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!!!

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

TUDO QUE VOCÊ PRECISA EM 1 SÓ LUGAR!

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 Taboão 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?

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?

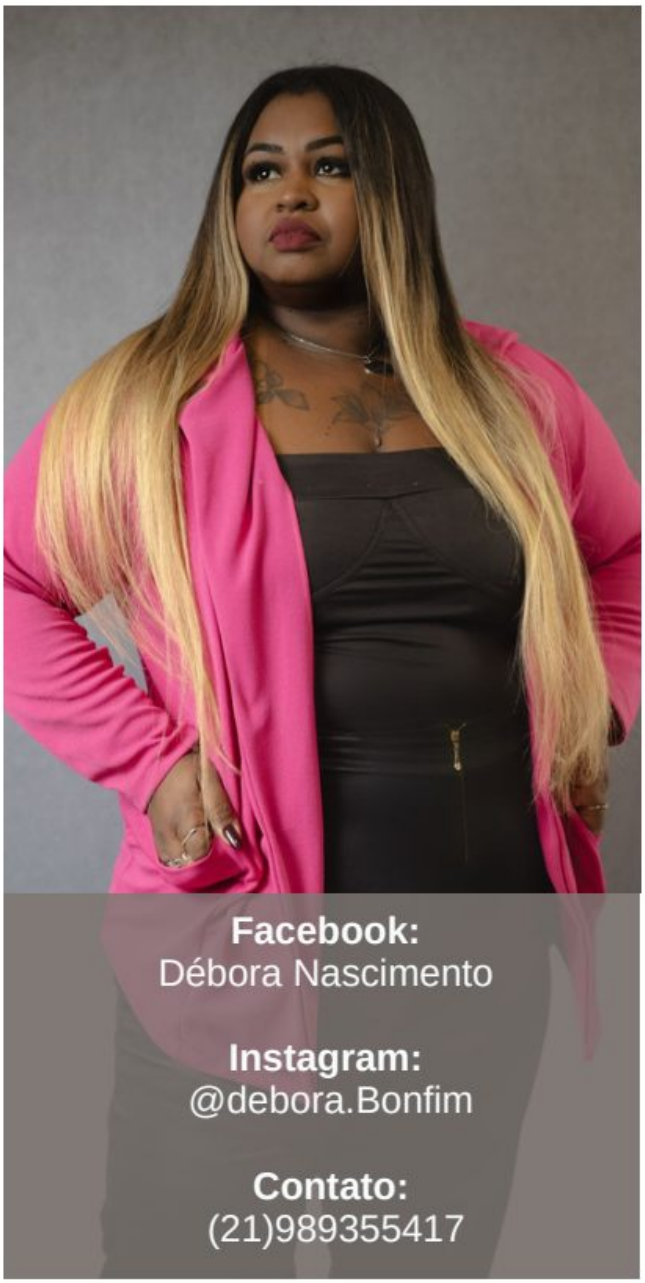
A pergunta é no mínimo curiosa, nos traz uma sensação de surpresa na primeira leitura, mas se nos fixarmos na ideia, é capaz de nos fazer refletir. Você pode até responder prontamente, é claro que me conheço e eu acredito em você, mas vou aprofundar a questão! Rs Quanto você sabe sobre si? Seus gostos? 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 bocado 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?



Facebook:
Débora Nascimento

Instagram:
@debora.Bonfim

Contato:
(21)989355417

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.

Mery Fernandes

LANÇAMENTO

compre agora

21 98618-6586

NO AR
MAJOR
LANA
Luliano

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 SOCIAS

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 ultiliza–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, 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 suas contas domésticas. É assim que algumas também acabam se endividando e, muitas vezes, com muita dificuldade de sair dessa situação.

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.

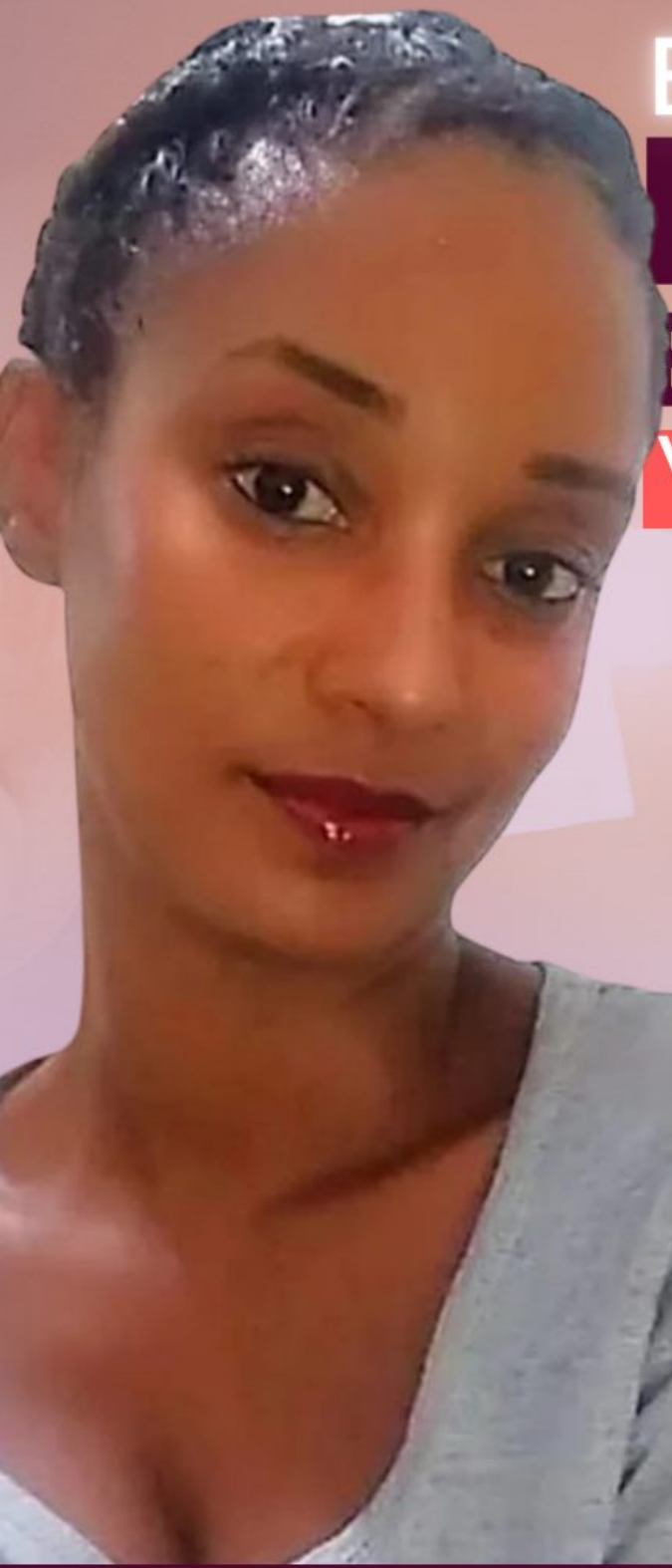
A humanização também se estende aos familiares e cuidadores, que muitas vezes enfrentam dificuldades para lidar com a rotina de cuidados. Oferecer orientações, apoio emocional e mostrar-se presente faz toda a diferença para que todos se sintam mais seguros e amparados.

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!

Thaís S. Rodrigues

Fisioterapeuta

Núcleo Psicopedagógico
Viver & Aprender



ENCONTRO DE MENTES BRILHANTES

VIVER E APRENDER

SABADO I 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.

Rua Sati Nakamura, 626, Jardim São Judas, Taboão da Serra - SP (11) 4245-5720 / (11) 94919-0994

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!

PROF.DOVAIR.SILVA

DOVAIR SILVA PROJETO S/A
TABOÃO DA SERRA - DESDE 2016

ABOA

AULAS DE CAVAQUINHO

Para Iniciantes

Associação Beneficente Ombro Amigo JD. São Judas e Adjacências

ABOA

Rua: Sati Nakamura Nº 626 JD . São Judas - Taboão Da Serra,SP

Material de Aula:
Cavaquinho
e Palheta

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

Professor:

DOVAIR SILVA PROJETO SÍA

TABOÃO DA SERRA - DESDE 2016

VAGAS LIMITADAS

INSCREVA-SE JÁ!

VAGAS LIMITADAS

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/espaço 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.

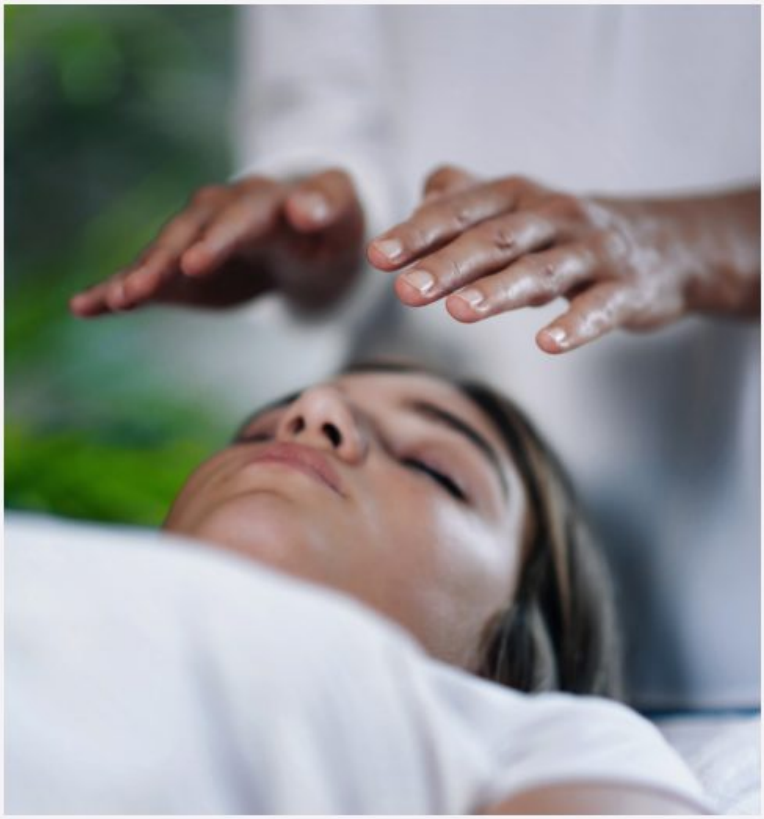
G. **Auto tratamento;**

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 Credos.
-

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!

CONSULTORIA
CONTÁBIL

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/

TERAPEUTAIONARA

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 Biblia de EUNICE FAITH PRIDDY

POR : KELLY fERREIRA ,
PSCICANALISTA E
ESCRITORA

MONTWEBCAST

19 ABRIL

Mont Web

O PODCAST DO PESADÃO EM

LARANJEIRAS

RUA DAS LARANJEIRAS, 336

REPROGRAME-SE

POR DRA. IRIS BAZILIO

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!

MONTWEB NEGÓCIOS

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**

POR
JAQUELINE
PIMENTAL

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.

NEUROPP.PIMENTEL

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

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

21 97940 7051

VISITE NOSSO SITE :

MONTWEB.COM.BR

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

SIGA NOSSO INSTAGRAM:

TERAPEUTASSA