



Aqui...Mulher

feminina@gazetanet.com.br

PÁGINA FEMININA



• **ESPAÇO PET** - Hoje, domingo, dia 26, das 10 às 14 horas, o Ceret receberá mais uma ação educativa gratuita no Espaço PET. O encontro desse mês terá como tema a importância da vacinação antirrábica em cães. A ação, que é realizada mensalmente pelo Hospital Veterinário Pet Care, conta com a parceria das empresas Pet Society, Bayer e Premier.

• **EXPOSIÇÃO** - Em 1996, a produção do Fusca no Brasil foi encerrada. Para marcar esse fato, o modelo ganhou a Série Ouro, com 1.500 unidades que receberam acabamento especial, acessórios e cores diferenciadas. Um desses exemplares poderá ser apreciado no “Encontro de Carros Antigos”, que acontece hoje, domingo, dia 26, no Shopping Metrô Tatuapé, no estacionamento do piso G4, das 9 às 12 horas. Onde: Avenida Radial Leste, esquina com Rua Tuiuti (integrado à estação Tatuapé do Metrô). Entrada: 1 quilo de alimento não-perecível.

• **TEATRO** - Estão abertas as inscrições para os cursos de teatro do Núcleo de Artes Cênicas (NAC) do Sesi Catumbi. As turmas (Módulos Brancos) são divididas por idade: 8-12 anos: aulas nas segundas, das 16 às 18 horas; 12-15 anos: aulas nas quintas, das 13 às 15 horas; 15-17 anos: aulas às segundas, das 14 às 16 horas; 18-90 anos: aulas às terças, das 19 às 21 horas.

São 35 vagas por turma. Os cursos iniciam-se em agosto e vão até novembro. Receberão certificados os participantes com mais de 75% de presença. Inscrições e informações: 3386-5616 ou através do e-mail tania.granussi@sesisp.org.br. Onde: Rua Catumbi, 318, Belenzinho.

• **CAES E GATOS** - O Internacional Shopping Guarulhos promove hoje, dia 26, das 13 às 18 horas, a 14ª Feira de Adoção de cães e gatos. A ação acontece em parceria com o curso de Veterinária da Universidade de Guarulhos e voluntários da ONG Deixa Viver. Os animais vacinados e castrados estarão disponíveis para adoção. Para levar um bichinho para casa é preciso ter mais de 18 anos, apresentar cópia do RG, CPF e um comprovante de residência. Além disso, a ONG Deixa Viver pede uma doação de R\$ 60,00 para a manutenção e ajuda com alimentação para os animais que continuam atendidos pela instituição. Local: Rodovia Presidente Dutra, km 230 – Itapegica. Mais informações no telefone 2414-5000.

• **BAZAR** - O brechô da Catland acontece hoje, domingo, dia 26, das 14 às 19 horas, no Bateras Beat, na Rua Tijuco Preto, 272. Neste dia serão aceitos os cartões de débito e crédito quando serão comercializados roupas, sapatos, acessórios, bolsas, bijus, cd, livros, séries e muito mais.

Maquiagem organizada

A maquiagem faz parte da rotina de qualquer mulher, algumas amam tanto as novidades de make que dificilmente resistem a uma. Mas do que adianta tantos itens se nem todos são aproveitados? Embalagens pequenas e a correria do dia a dia às vezes impedem que a mulher use todos os itens que deseja. Por isso, manter a maquiagem organizada é sempre muito importante.

Produtos específicos podem realmente ser ótimos aliados. Além de baratos, os organizadores de maquiagem em acrílico possuem versões decorativas, como os da Miss Frandy, que possuem formatos delicados e uma separação

bem simples, ideal para colocar os produtos de uso diário.

Por ser bem simples, o armazenamento de pinceis, batons e base fica muito mais fácil. O melhor é que por ter forma diferente, como a de um coração, por exemplo, o separador de maquiagem fica muito bem em prateleiras, cómodas e penteadeiras, sem comprometer a decoração do quarto ou banheiro.

Para as mulheres que gostam de ter sempre seus produtos à vista, a dica é apostar em mais de um organizador. Com um custo bem baixo é possível comprar vários sem gastar muito e deixar a rotina bem mais simples.

Yoga e Pilates

Se você tem 50 anos ou mais não pode deixar de se inscrever para as novas turmas de yoga e pilates oferecidas pelo Central Plaza Shopping. Para todas as atividades físicas os alunos (ambos os sexos) devem apresentar atestado médico do cardiologista e/ou ortopedista no início do período de aulas, que fazem parte da pro-

gramação do projeto Exercício do Vizinho/Itaú Viver Mais. Inscrições pelo fone 2066-4422. As atividades acontecem no Espaço do Projeto, no piso térreo. Informações: www.centralplazashopping.com.br. Onde: Avenida Dr. Francisco Mesquita, 1.000, Vila Prudente, estação Tamanduatei do Metrô. Telefone: 2066-4422.

Ações que dificultam o crescimento

Muita gente reclama que tem dificuldade de fazer a vida sair do lugar, evoluir e progredir. Para Christian Barbosa, especialista em administração de tempo e produtividade, falar sobre essa questão, antes de tudo, é preciso ter a clareza de que ação e evolução são bem diferentes.

“Em outras palavras, as pessoas estão agindo demais e evoluindo pouco. É como se estivessem em uma roda gigante, que gira o tempo todo, mas não sai do lugar. Nela, você até tem a sensação de que está se movendo, porém sempre volta ao mesmo ponto.”

Para auxiliar as pessoas que estão com dificuldades de progredir, o especialista enumera sete ações que interferem diretamente na evolução da vida.

1 - Não saber gerenciar o próprio tempo

Quando a pessoa não tem tempo, ela não consegue desenvolver os seus projetos e faz apenas aquilo que dá para ser feito, no lugar de realizar o que é necessário. Isso tem muita diferença e, caso queira progredir, aprenda a gerenciar o seu tempo.

2 - Não estar bem fisicamente

Quando uma pessoa não está bem fisicamente, ela fica mal, cansada, com dor de cabeça crônica e não encontra disposição para realizar aquilo que deveria



Arquivo

Quando uma pessoa não está bem fisicamente, ela não encontra disposição para realizar aquilo que deveria fazer

fazer. Ou seja, a vida fica estacionada. O corpo é uma máquina e serve de base para as emoções, foco e concentração. Aprenda a cuidar de você. Isso vai te ajudar em todos os sentidos.

3 - Se preocupar muito com o passado

Algumas pessoas têm dificuldade de progredir pois só sabem olhar para o que ficou para trás e reclamar da situação. Esqueça o passado e olhe para frente, só assim é possível seguir e evoluir de verdade.

4 - Não fazer nada de diferente

Se você avaliar como foram os últimos anos das pessoas que não progrediram, notará que elas estão apenas repetindo o que já

fizeram. Às vezes, até muda uma coisinha ou outra, mas no fundo é tudo igual. É preciso mudar de verdade e fazer algo radicalmente diferente. Claro, com os pés no chão e planejado, mas faça. Do contrário, terá sempre a sensação de que o resultado é o mesmo.

5 - Falta de visão de futuro

As pessoas que são focadas demais no hoje não conseguem evoluir. Muitas vezes, o hoje frustra. Isso porque em determinados momentos você não está legal e fica com a sensação de que a vida que está levando não condiz com o que você pode fazer. Todo mundo, não importa quem seja, tem capacidade de fazer mais, ir além, evoluir e ser

Pele bonita com aparência jovem

O avanço da idade faz com que a pele do rosto perca componentes importantes, como o colágeno e a elastina, elementos importantes para manter-se jovem e bonita. Também contribuem para o envelhecimento da cutis fatores como radiação ultravioleta, poluição, tabagismo, alimentação, álcool, doenças dermatológicas e estilo de vida. Os principais danos causados pelo tempo e pela falta de cuidados são flacidez, rugas e manchas na pele.

FILTRO SOLAR

O dermatologista Gilvan Alves diz que os cuidados com a pele devem começar cedo. O uso diário do filtro solar, por exemplo, é imprescindível, não importa a idade.

“A pessoa precisa manter a pele sempre limpa, retirando os resíduos, principalmente as maquiagens, e manter o rosto hidratado. São medidas básicas. Já os tratamentos ideais para cada faixa etária vão depender da necessidade de cada pele, portanto, a consulta ao derma-



Arquivo

Um dos cuidados indispensáveis é o uso diário do filtro protetor solar

tologista é essencial já que esse profissional vai indicar o que é mais adequado para cada pessoa”, explica Alves, acrescentando

que a alimentação saudável e ingerir muita água também contribuem para manter a beleza facial.

uma versão melhor dela mesma. Isso é progredir.

6 - Seu networking não te ajuda a evoluir

Quem está ao seu redor pode ter uma cabeça pequena, com uma mentalidade pessimista. Esses indivíduos têm o hábito de puxar as pessoas para o mesmo padrão de comportamento que eles vivem, impedindo que quem está ao redor deles progrida. Encontre pessoas diferentes, participe mais de feiras, cursos ou de meetups, que são reuniões rápidas em que se tem a oportunidade de conhecer muita gente. O importante é enxergar que, ao mudar seu networking, você consegue alterar o seu resultado também.

7 - Mude sua perspectiva de rotina

Se você olha para o teu hoje e acha que tudo é chato, um porre, pense o seguinte: o seu hoje não está legal, mas, a partir deste momento, faça de tudo para ter uma nova versão de você mesmo. Ao mudar a perspectiva do hoje, é possível ter mais oportunidades, encontrar pessoas diferentes e realizar atividades diferentes.

“Esses são apenas alguns insights que vão te ajudar a sair do lugar. Existem diversas ações que também podem contribuir. O importante é que você encontre meios para sair da mesmice e fazer a sua vida progredir”, completa Christian Barbosa.

PRODUTOS ADEQUADOS

O dermatologista dá algumas dicas de cuidados para peles por faixa etária: de 25 a 40 anos o importante é a prevenção. De acordo com o especialista, a pessoa deve utilizar filtro solar com fator de proteção acima de 30, além de cremes hidratantes que contenham vitaminas A e C. Quem tem mais de 40 anos também não deve abrir mão dos filtros solares. Nessa faixa de idade a pele começa a apresentar perda de elastina e de colágeno, e a hidratação sofre alterações. Por isso, segundo Gilvan, a consulta a um especialista é indicada para que ele recomende os produtos adequados para o tratamento de rugas, por exemplo.

“A partir dos 50 anos a ida ao dermatologista é indispensável para uma avaliação mais rigorosa, sobretudo se a pele apresentar manchas e sinais, pois estes podem indicar um câncer. Já na parte estética o especialista pode realizar procedimentos como lasers e a toxina botulínica, que devolvem o viço da cutis”, conclui o médico.

Sempre que precisar, chame

Mary Help
DIARISTAS E MENSALISTAS

Precisando de uma diarista?
A Mary Help resolve para você

SERVIÇOS DE DIARISTAS: •Faxineiras •Lavadeiras •Passadeiras •Babás •Cozinheiras •Copeiras •Cuidadores •Jardineiros •Processo seletivo •Terceirização de mão de obra •Profissionais para festas e eventos

A ajuda que faltava no seu dia a dia **2092-8988**
Av. Conselheiro Carrão, 258 – Sala 2 – Vila Carrão **2296-0310**
www.maryhelp.net / saopaulo.vilacarrao@maryhelp.net **94278-7500**

O Fantasma da Minha Sogra
COMEDIA DE RONALDO CIAMBRONI
Participação de Mamma Bruschetta

Sextas: Às 21h30 / Sábados: Às 21h / Domingos: Às 19h.

TEATRO FERNANDO TORRES
Rua: Padre Estevão Pernet, 588 - Tatuapé-SP
Informações : (11) 2227-1025
www.teatrofernandotorres.com.br

Apresente este
Pague apenas **R\$ 20,00**
Promoção individual
Válido para até 4 pessoas

Cine Drive-In no Anália Franco

O Shopping Anália Franco preparou mais uma ação para o mês dos Namorados, quando nos dias 28, 29 e 30 o empreendimento promoverá o Cine Drive-In, no estacionamento externo do empreendimento. Os filmes selecionados em votação foram: dia 28 - Um Lugar Chamado Notting Hill; dia 29 - A Culpa é das Estrelas; e dia 30 - Diário de uma Paixão.

Os clientes que participaram da votação e ganharam os ingressos poderão curtir seus filmes de amor favoritos no Cine Drive-In. O evento não é exclusividade de casais. O empreendimento também promete movimentar as redes sociais com muito romantismo, incentivando os clientes a postarem fotos apaixonadas com a #NamoradosnoAnália.

Ao todo foram 285 ingressos, divididos nos três dias de ação. O limite de pessoas para cada um é a capacidade do automóvel. Para entrar no clima e tornar as sessões ainda mais deliciosas, o shopping oferecerá pipocas e refrigerantes.



PEDIATRIA
CARDIOLOGIA
ESTÉTICA

MEDICIL ASSISTÊNCIA MÉDICA
Dr. Silvio Leite Mesquita
Responsável Técnico - CRM 92.202
Dra. Adriana Fabrini Mesquita
CRM 94.389

R. Serra de Bragança, 1055 • Sl. 302 **2092-5737 | 96700-9446**

Morena Rosa

ATÉ 40% de desconto*

*Desconto válido até 31/07/16 para peças selecionadas

R. Nestor de Barros, 90 - Tatuapé (cont. da R. Monte Serrat)
Estacionamento gratuito e c/ manobrista no nº 116
Tels.: 2076-0713 / 2671-1198 **(11) 95497-5979**

CLOQUÊ