

JANEIRO | FEVEREIRO 2019

ALPHAVIDA

FENG SHUI
A MILENAR ARTE
DA HARMONIA



Com receitas totalmente autorais, o Botequim traz um cardápio variado, com entradas, bolinhos, saladas, petiscos, chapas, carnes assadas na brasa, moquecas, risotos e tendo como carro chefe da casa uma variedade de pratos sensacionais com frutos do mar!! E foi justamente tendo como ingrediente principal frutos do mar, foi indicado pela Revista Veja Comer e Beber 2018 e premiado pela TV Anhanguera, afiliada da Rede Globo. O cliente que visita o Manda Brasa, encontra um ambiente familiar com brinquedoteca, musicas selecionadas, pratos reais que estão expostos nas redes sociais e um sabor incomparável!!! E mais, o Botequim vai até você nosso (a) amigo (a) cliente!! Faça seus pedidos!!! Vamos botecar?? Vem pro melhor, vem pro botequim!!!



@botequim.mandabrasa

@menumandabrasa

Cardápio online DELIVERY



Reservas

62 39260199

62 996992323

Rua Sao Luiz Qd. 3 Lt. 15, Alto da Glória - Goiânia GO

Nosso horário de funcionamento de Terça a sexta-feiras 16:00 às 00:00, Sábado 11:00 às 00:00 e domingo 12:00 às 18:00.



- Odontologia
- Dermatologia
- Nutrição
- Cirurgia Plástica
- Estética Facial e Corporal

Rua 89, nº 333, Setor Sul - Goiânia - GO | Fone: 62 3931-0345

EPIC

CITY HOME



UM MARCO NO TEMPO.

Pela linha temporal só há lugar para o extraordinário. E no último e mais exclusivo terreno com vista definitiva para o Parque Vaca Brava surge um divisor de épocas.

Uma nova referência para o cenário urbano de Goiânia com linhas marcantes e atemporais, assinadas por **Arthur Casas**. Um projeto com amplitude e sofisticação de uma casa suspensa em um dos endereços mais notáveis da cidade, onde a exclusividade sem precedentes faz do agora épico.



ARTHUR CASAS

VENDAS:

REALIZAÇÃO:

EPICHOME.COM.BR
62 3932 5326



SU MÁ: RIO

06 PREVENÇÃO

09
QUALIFICAÇÃO

12 EDUCAÇÃO
AMBIENTAL

14 FEIJOADA
ALPHAVILLE

17 MARÇO - MÊS
DA MULHER

TREINAMENTO 08

FENG SHUI 10

BEM-ESTAR 13

16
RÉVEILLON

SAÚDE 18

EXPEDIENTE



D&D COMUNICAÇÃO

(62) 3941 7676

DIRETORA COMERCIAL
DORCAS S. CASTRO

JORNALISTA
DÁRIO ÁLVARES

COMERCIALIZAÇÃO
CONCEIÇÃO DE PAULA

DIAGRAMAÇÃO
LETHICIA SERRANO

COLABORADORA
DRA. ROBERTA LOBO
CRM GO 10223

DIRETOR PRESIDENTE
CILMAR JOSÉ DE OLIVEIRA

DIRETOR TÉCNICO
FERNANDO M. FRANCO

DIRETOR DE ESPORTES
HENRIQUE CÉZAR RIOS

DIRETORA ADMINISTRATIVA
LÍVIA R M BELEM ANDRADE

DIRETORA SOCIAL
LUCIANA DE S.S. PAULA

DIRETOR DE SEGURANÇA
LUIZ FLÁVIO N. RODRIGUES

DIRETORA FINANCEIRA
SILVIA R. F. DE SIQUEIRA

CONSELHO DELIBERATIVO
ANDRE S. C. MENDONÇA
ANTÔNIO C. A CARNEIRO
CLEVER ANTONIO R. CUNHA
FAUSTO G. SILVA
FLAVIO GODINHO
GUSTAVO DE P. D. ADORNO
HELIO TELHO C. FILHO
JUAREZ F. SANTOS
JUVENILTON B. CRUZ
MARCOS P. AVILA
MAURILHO R. TEIXEIRA
MESSIAS R. VASCONCELOS
MUCIO A DO NASCIMENTO
ROSELI MARIA L. RIZZO
WAGNER JOSE RODRIGUES

CONSELHO FISCAL
LILIAN ZUPELLI
TEOCLES JOSÉ B. AUAD
THYAGO C. MARQUES


alphaville
Flamboyant

MUITOS ANOS DE AMOR, PROFISSIONALISMO E DEDICAÇÃO



Cíntia Rodrigues R.
Ferreira - Gerente Geral
(16 anos)



Adriano Oliveira S.
Martins - Op. Central
Mon. (13 anos)



Wellington Teixeira de
Sousa - Enc. de Portaria
(13 anos)



Janaína Borges Vieira
Assist. Adm. e Compras
(11 anos)



Hugo Galvão - Enc. de
Portaria
(11 anos)



Naiana R. R. Nascimento -
Aux. Contas a Pagar
(11 anos)



Divino Rosa dos Santos
Op. Central Mon.
(11 anos)



Maria Bonfim B. de Souza
Atendente Portaria
(11 anos)



Janaína Abrantes Araújo
Assist. Compras
(11 anos)



Franciel Coelho e Silva
Enc. de Portaria
(11 anos)



Jesse Bertoldo Brito
Op. Central Mon.
(11 anos)



Fabiano Flórido Ferronato
Enc. Dpto. Pessoal
(11 anos)



Flaviana da Costa Santos
Aux. C. Receber
(10 anos)



Lusiane Pereira da Silva
Atendente Portaria
(10 anos)



João Batista de Freitas
Júnior - Sup. de Segurança
(10 anos)



Wêmia Raimundo
Barbosa - Atendente
Portaria (10 anos)

A maior satisfação e diferencial da Associação Alphaville Flamboyant Residencial é contar com uma equipe de colaboradores dedicada, eficiente e profissionalizada. Obrigado pela dedicação e

empenho de cada um na construção de um ambiente de trabalho harmonioso e produtivo.

O nosso muito obrigado especial àqueles que há mais 10 anos oferecem sua parcela de contribuição à família Alphaville Flamboyant Residencial.



GUERRA AO AEDES AEGYPTI

Boletim divulgado pela Secretaria de Estado da Saúde de Goiás (SES-GO) aponta que o estado já notificou mais de 15 mil casos de dengue neste ano. Goiânia é a cidade com maior número de registros, com 2.546, e também a com mais óbitos apurados. Segundo a Secretaria Municipal de Saúde de Goiânia (SMS), chama a atenção o retorno em circulação do sorotipo 2 da doença, muito mais agressivo e que não circulava no estado desde 2008.

Para o combate eficiente ao mosquito *Aedes Aegypti*, transmissor dos vírus da dengue, chikun-

guya e zica, é indispensável o envolvimento de todos os moradores, verificando os locais que possam acumular água na residência, como latas, embalagens, copos plásticos, tampinhas de refrigerantes, pneus velhos, vasos de plantas, jarros de flores, garrafas, caixas d'água, tambores, latões, cisternas, sacos plásticos, lixeiras, entre outros.

É preciso ficar atento e eliminar todos os pontos que possam servir de criadouro para o mosquito. A Associação Alphaville Flamboyant Residencial conta com a colaboração de todos para a garantia da saúde e bem-estar de cada um.

MERGULHE nesse SONHO

São diversas atividades de lazer no Hot Park e Eko Aventura Park, além do nosso Parque das Fontes, um espaço aberto 24h por dia.



62 3531.7900
www.rioquente.com.br

f /rioquenteresorts
@/rioquenteresorts

CONDÔMINOS ALPHAVILLE
TÊM ATÉ
* **35%** DE
DESCONTO

No Rio Quente
Utilize o código: ALPHAVILLE



Rio Quente
parques & resorts

Regulamento Baixa Temporada: Até 35% de desconto na hospedagem ou pacotes para o Rio Quente, sendo 10% de desconto válido somente para compras com pagamento à vista, até 10% de desconto para compras antecipadas em 60 dias e 15% de desconto para condôminos Alphaville. Reservas válidas nos períodos de 01/09/2018 a 01/09/2019, com utilização até 01/12/2019, exceto semanas com feriado, período de 20 a 31/12 e nos meses de Janeiro e Julho. Sujeito à disponibilidade no período desejado. Regulamento Alta Temporada: Até 28% de desconto na hospedagem ou pacotes para o Rio Quente, sendo 10% de desconto válido somente para compras com pagamento à vista, 10% de desconto para compras antecipadas em 60 dias e 8% de desconto para condôminos Alphaville. Reservas válidas nos períodos de 01/09/2018 a 01/09/2019, com utilização até 01/12/2019, exceto Carnaval, Ravelino e Corpus Christi. Sujeito à disponibilidade no período desejado. O desconto não é acumulativo com outros descontos e promoções. Compras e informações através da central de vendas nos telefones: Santos 13 3513-0709, RJ, RS, PR, MG e NE 0600 9400 916, BH 31 3515-5400, DF 61 3246-7090, SP 11 3512-4836, GO 62 3531-7900, PE 81 3771-2345, Campinas 19 3512-9896, Ribeirão Preto 16 3514-0400, Rio Quente 64 3512-9999, Santo André 11 4433-0950, São José do Rio Preto 17 3512-0500, São José dos Campos 12 3512-9608, Uberaba 34 3325-8602, Uberlândia 34 3221-2017.
Para obter o desconto utilize o código ALPHAVILLE.

TROCA DO SOFTWARE DE CONTROLE DE ACESSO



A Associação Alphaville Flamboyant Residencial promoveu, nos dias 14 e 15 de fevereiro, um

treinamento direcionado a todos os atendentes de portaria visando capacitá-los para a operação do novo software de controle de acesso. Na oportunidade foram abordados temas como cordialidade, agilidade, padrão de atendimento, normas de segurança e a importância do respeito às leis estatutárias da Associação, tendo sempre como meta garantir a segurança e o bem-estar dos moradores.



Qualificação

EXCELÊNCIA NO ATENDIMENTO

Reafirmando a política de investimento em qualificação do quadro de colaboradores, nos dias 31 de janeiro e 1º de fevereiro, a Associação Alphaville Flamboyant Residencial em conjunto com a empresa de prestação de serviço de vigilância TecnoGuarda, promoveram um programa de treinamento e atualização dos vigilantes. Ministrado pelo Instrutor de Segurança e Análise de Riscos Patrimoniais Franceildo dos Santos, a grade do curso enfatizou a excelência no atendimento e abordou temas como postura, cordialidade, uso de pronomes de tratamento, posição defensiva, ronda ostensiva e tática, resolução de conflitos e outros assuntos correlatos.



SóToyota MULTIMARCAS agora é

TOYCAR

PEÇAS E SERVIÇOS

MANUTENÇÃO E REVISÃO
EM MULTIMARCAS



Mudamos de nome e aprimoramos
ainda mais o atendimento:

Som automotivo ■
Assessórios ■
Pneus ■

62 **3941-4040**
9 9998-7100

Av. C-17 (cont. T-7), esq. c/
Rua Luiz de Matos, St. Sudoeste - Goiânia - GO
sotoyotagyn@hotmail.com

EQUILÍBRIO E RENOVAÇÃO DAS ENERGIAS DO LAR



○ Feng Shui pode ser considerado uma acupuntura do espaço, que torna o ambiente menos estagnado, mais agradável e produtivo. Quem detalha é a terapeuta Débora Giovanella, atuante na área de Medicina Tradicional Chinesa e Japonesa. “Assim como o acupunturista atua na regulação da energia do paciente, o profissional de Feng Shui utiliza métodos para avaliar o fluxo da energia do espaço, se bloqueada ou superativada”, compara.

Com isso, relata a terapeuta, todos os ambientes da casa podem receber a harmonização do fluxo energético. A relação dessa milenar arte chinesa com o espaço pode ser explicada por suas origens. “A paisagem sempre foi profundamente avaliada e considerada pelos chineses antes da construção de seus templos, edificações públicas, casas residenciais, jardins e empresas”, explica. Por esta razão, a direção cardinal é um dos fatores fundamentais no Feng Shui. Deve-se considerar, como orienta Debora, a aplicação do baguá (uma espécie de mapa com formato octogonal usado para identificar na planta baixa de um imóvel o que precisa ser harmonizado nos ambientes) em jardins e quaisquer áreas externas.



**TERAPEUTA
DÉBORA GIOVANELLA**

DICAS PARA APLICAR EM CASA

- Objetos pesados no teto ou parede acima da cama são perigosos;
- Mantenha água corrente em sua área da prosperidade;
 - Abra as janelas e deixe o ar circular;
 - Quanto mais espelho, melhor;
- Não coloque obstáculos diretamente na entrada de casa;
 - Inclua todos os elementos em cada quarto da casa;
 - Sempre feche a porta do banheiro;
 - Jogue fora os objetos quebrados.

CORES X ENERGIAS

- Amarelo, vermelho e turquesa precipitam a energia;
- Marrons e ferrugens deixam a energia mais lenta;
- Rosas, corais, verde claro e tons pastéis ajudam a suavizar as energias;
- Laranjas e azuis vibrantes aceleram a criatividade;
- Castanho, branco e bege ajudam a neutralizar a energia;
- Vermelhos, violetas e dourados atraem a energia;
- Roxo e lilás contribuem para a espiritualidade;
- Rosas e vermelhos atraem o romance.



DIA DOS PEIXINHOS 2ª EDIÇÃO

Dando prosseguimento às ações de responsabilidade ambiental, na tarde do dia 12 de fevereiro, a Associação Alphaville Flamboyant Residencial promoveu mais uma animada edição do Dia dos Peixinhos. Para

a alegria e educação da criançada, conscientização sobre a importância da preservação e cuidados com o meio ambiente foi o ingrediente principal da atividade realizada no lago do clube. (Gestão Ambiental)



ORIENTAÇÕES SIMPLES PARA UM SONO SAUDÁVEL

De acordo com a Associação Brasileira do Sono (ABS), a necessidade de sono varia em cada indivíduo. Em média, um adulto precisa dormir 7 a 9 horas por noite, com variações entre os indivíduos que podem ir de 6 a 10 horas de sono. Algumas consequências de dormir pouco, ou até mesmo de não dormir a noite inteira são facilmente reconhecidas: cansaço, fadiga, sonolência, dificuldade de concentração e alterações no humor. Consequências que podem impactar não apenas a vida do indivíduo, mas toda a sociedade. A sonolência é uma das principais causas de acidentes de trânsito no Brasil, segundo o Conselho Nacional de Trânsito. Por isso, é importante respeitar seu ritmo natural e dormir adequadamente.

Para ter um sono saudável, é recomendável seguir as orientações simples e eficientes:

- Mantenha um horário para dormir, mesmo nos fins de semana.
- Tenha uma rotina para dormir relaxado.
- Exercite-se diariamente.
- Garanta condições ideais de temperatura, ruído e luz no quarto.
- Durma em colchão e travesseiros confortáveis.
- Tenha cuidado com a ingestão de álcool e cafeína.
- Desligue aparelhos eletrônicos antes de dormir.



SABOR DE ALEGRIA E DESCONTRAÇÃO



Música ao vivo, alegria, sabor, descontração e amizade deram o tom de mais uma edição da tradicional Feijoada do Alphaville. O momento festivo foi realizado no Salão Social e contou com animação do grupo Samba Maioral.



O MELHOR DO MUNDO.

Segundo o mais conceituado instituto de pesquisa dos Estados Unidos.

New Tucson *Turbo GDi* 2019

TRANSMISSÃO DUAL CLUTCH DE 7 VELOCIDADES



RODAS DE LIGA LEVE 18"
Imagens meramente ilustrativas.



► DOCUMENTAÇÃO
E IPVA 2019

GRÁTIS
Consulte condições

CAOA

No trânsito, a vida vem primeiro.

www.caoa.com.br

 **HYUNDAI**

HYUNDAI CAO A GOIÂNIA MUTIRÃO

AV. MUTIRÃO N° 233 - GOIÂNIA - GO

(62) 3921-8400



ANIMAÇÃO, HARMONIA E AMIZADE PARA RECEBER 2019

A Associação Alphaville Flamboyant Residencial preparou um evento festivo bem animado para encerrar 2018 e receber o ano novo em alto astral. Amizade, harmonia, um cardápio saboroso elaborado por Hanna Buffet, decoração temática, do-

ceria, espaço infantil, espaço jovem, iluminação especial, choperia, bar de drinks e música ao vivo de qualidade com André Bueno e Banda, Banda Liga Joe e Dj Rodrigo Junqueira integraram a festa de despedida de 2018, realizada no Salão Social.



MENOPAUSA E QUALIDADE DE VIDA

Por Dra. Roberta Lobo, Ginecologista
CRM GO 10223 | RQE 5865

Quando a palavra menopausa vem à cabeça, é sempre associada ao envelhecimento e às alterações corporais. No entanto, é bom lembrar que apesar de o corpo estar envelhecendo, a alma está mais madura, mais sábia. As mulheres que não alteram sua rotina por conta da menopausa, ou que dão pouca importância a ela, têm menos sintomas. O que deve mudar são apenas os cuidados com a saúde e as práticas que promovem o bem-estar.

Como a mulher nessa fase tem uma maior propensão às doenças cardiovasculares, a alimentação deve ser mais saudável: pobre em gorduras de origem animal que elevam o colesterol ruim (que se acumula nas artérias), e rica em gorduras poli-insaturadas, como as presentes nas castanhas, no azeite, na linhaça e nos peixes de águas frias, que aumentam o colesterol bom. Os alimentos ricos em cálcio, como leite e seus derivados, e os vegetais de folhas escuras também não devem ser esquecidos por conta do risco de osteoporose.

A prática de atividade física

é importante em qualquer etapa da vida. Após a menopausa, a mulher tende a ganhar mais peso, pelo metabolismo que se torna mais lento. Além disto, há uma maior tendência à osteoporose e doenças do coração, patologias que podem ser prevenidas com o exercício físico. A prática deve ser orientada por um profissional de educação física para evitar lesões e deve conter uma parte aeróbica e outra de fortalecimento muscular. Quando a mulher entra na menopausa, ela perde a proteção cardiovascular oferecida pelo estrogênio. Esse hormônio age nas paredes das artérias promovendo a sua dilatação e também aumenta o colesterol bom, o HDL, que protege contra a formação da placa de aterosclerose. Outras doenças como a hipertensão, o diabetes, o tabagismo e altos índices de colesterol e triglicérides também contribuem para o aumento do risco nessa fase.

Para aquela mulher que não tem doença cardiovascular prévia, a terapia hormonal pode ajudar na prevenção, junto com práticas saudáveis de vida. Toda mulher deve ser avaliada de for-



ma individual com relação às suas queixas, fatores de risco e antecedentes pessoais e familiares para que se possa chegar à melhor opção terapêutica. A terapia hormonal, em baixas doses, como é hoje preconizada, pode sim melhorar a qualidade de vida da mulher que sofre com a menopausa. E com o advento das terapias baseadas no uso de energia, o laser de CO₂ e a radiofrequência fracionada microablativa (aplicados em vulva e vagina), consegue-se melhora dos sintomas locais, com impacto positivo na sexualidade.

PRÁTICA ESPORTIVA SAUDÁVEL



Verão é sinônimo de boa forma física e saúde. Entretanto, na busca do corpo perfeito para aproveitar ao máximo a estação mais quente do ano, muitos exageram nos exercícios físicos ou não tomam as precauções necessárias para uma prática saudável e segura. Para dar início a qualquer atividade física regular, devemos buscar sempre a orientação de um profissional. Devemos ficar atentos também às atividades realizadas ao ar

livre, evitando exposição ao sol em horários inadequados.

Além de filtro solar, é indispensável o uso equipamentos de proteção como boné e óculos escuros, roupas leves de tecidos que permitam a transpiração, calçados confortáveis, hidratação constante com bastante líquido e alimentação leve. Com esses cuidados básicos, podemos buscar a forma física desejada praticando um esporte que resulte em prazer e bem-estar físico e mental.



ASSISTÊNCIA TÉCNICA • INSTALAÇÃO • MANUTENÇÃO



Feche seu contrato de manutenção e

ganhe uma
instalação.



62 3251-3440

www.arclim.com.br



MEGHA
Profissionais
2012



Reiki - Barras de Access - Facelift
Theta Healing - Geometria da Cura

Terapeutas: Claudia Marcia - Cel.:98171-9040

Lilian de Cunha e Silva - Cel.:99374-5042

A CASA & BEBÊ CHEGOU EM GOIÂNIA

Agora os moradores de Goiânia podem contar com uma empresa com mais de 10 anos de experiência em Brasília, para selecionar e gerenciar a contratação das profissionais ideais para o seu lar.



EMPREGADAS
DOMÉSTICAS

BABÁS

COZINHEIRAS

MENSALISTAS

CUIDADORAS

ENFERMEIRAS
TÉC. ENFERMAGEM

CONHEÇA A NOSSA
CONSULTORIA RESIDENCIAL

Ligue para 62 3998-3076 | 62 98154-5854 (WhatsApp)
ou acesse: www.casaebebesb.com.br

Condomínio Nasa Business Style
Avenida 136, 11º andar, 761 – Setor Sul



@casaebebesbrasil [@casaebebesb](https://www.instagram.com/casaebebesb)

Cantinho 3 Paisagismo  Cantinho3Paisagismo  paisagismocantinho3

Paisagismo

Cantinho 3

A Serviço da Natureza

Desde 1986

- Paisagismo
- Manutenção de Jardins
- Plantas Ornamentais
- Complementos Decorativos

www.cantinho3.com.br Fone: 62 3218.2231 | 98312-0104 ☎ | 98407-7772 ☎

Rua 217 esc c/244, nº 951, Setor Universitário (próximo ao cepal do Setor Sul)