

NOVEMBRO | DEZEMBRO 2019

# ALPHAVIDA

## CANTATA DE NATAL

MÚSICA, ARTE  
E AMIZADE







*Paisagismo*

**Cantinho 3**

A Serviço da Natureza

*Desde 1986*

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

[www.cantinho3.com.br](http://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)

[www.bluesol.com.br](http://www.bluesol.com.br)

**ECONOMIZE ATÉ 95%**  
NA CONTA DE ENERGIA ELÉTRICA  
ATRAVÉS DA INSTALAÇÃO  
DE UM SISTEMA SOLAR

TEMPO  
REAL

ACOMPANHE SUA GERAÇÃO  
DE ENERGIA EM TEMPO  
REAL VIA APLICATIVO

 Rua 86 Nº37  
(esquina c/ Praça Cruzeiro)  
Setor Sul, Goiânia - GO

 Me chama no Whats!  
(62) 98133-4112 | (62) 99373-1015  
(62)3622-7622

#movidosporenergiasolar

**BlueSol**  
energia solar



DROGARIA  
**SANTA MARTA**

**A Drogaria Santa Marta chegou ao Alphaville.**  
É o cuidado de sempre bem pertinho: aqui no Posto Shell.



Precisou de  
algum produto?

**Ligue  
4002-6600**



Compre também  
pelo Aplicativo

**Baixe o Aplicativo  
Drogaria Santa Marta**



Prefere comprar  
na loja?

**Av. Alphaville  
Flamboyant, Qd. Área,  
Lt. 02 – Posto Shell**

DESCONTOS EXCLUSIVOS  
PARA TODOS OS  
PLANOS DE SAÚDE.



Vantagens especiais  
para quem tem  
mais de 60 anos.



**Anticoncepcionais**  
com descontos exclusivos.



Medicamentos para  
**Diabetes**



Medicamentos para  
**Coração, Hipertensão  
e Colesterol**



CLUBE SAÚDE: válido somente nas lojas físicas da rede de drogarias Santa Marta. Os benefícios da campanha são pessoais e intransferíveis, sendo de utilização única e exclusiva do titular do cartão. A rede de drogarias Santa Marta reserva-se o direito de modificar, ajustar e/ou alterar descontos, vantagens e benefícios a qualquer momento, sem a necessidade de aviso prévio aos clientes participantes. Desconto não cumulativo com outras promoções ou cartões (Convênio/Sênior/etc.); não válido para artigos em oferta. Válido somente para clientes que possuem plano de saúde ativo. CLUBE SÊNIOR: válido somente para quem tem mais de 60 anos. Apresente RG e CPF a um de nossos atendentes para fazer o cadastro. MEDICAMENTO GENÉRICO: Lei nº 9.787/1999. Campanha 50% - 85% válida somente para medicamentos genéricos e populares (similares), exceto moléculas onerosas, por tempo indeterminado, e pode ser alterada/cancelada a qualquer momento sem prévio aviso. Consulte lista de medicamentos nas lojas. ANTICONCEPCIONAIS, CORAÇÃO, HIPERTENSÃO, DIABETES E COLESTEROL: se persistirem os sintomas, o médico deverá ser consultado. Consulte descontos e medicamentos participantes em uma de nossas lojas.



**DROGARIA  
SANTA MARTA**  
a gente cuida

# SU MÁ: RIO:

05	CONVOCAÇÃO	FIQUE POR DENTRO	06
08	ETAPA IPÊS	GRATIDÃO	09
10	SOLIDARIEDADE	FIQUE ATENTO	11
12	CONFRATERNIZAÇÃO	FIM DE ANO	13
14	MEIO AMBIENTE	SEGURANÇA	15
16	CULTURA E ARTE	2020	17
18	ARQUITETURA	PISCINAS	20
22	TRÂNSITO		

## EXPEDIENTE



(62) 3941 7676  
C.N.P.J.: 07598473/0001-81

**DIRETORA COMERCIAL**  
DORCAS S. CASTRO

**JORNALISTA**  
DÁRIO ÁLVARES

**COMERCIALIZAÇÃO**  
CONCEIÇÃO DE PAULA

**DIAGRAMAÇÃO**  
FABIANNE SALAZAR

**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 CLÓVIS A. CARNEIRO  
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  
WAGNER JOSE RODRIGUES

**CONSELHO FISCAL**  
LILIAN ZUPELLI  
THYAGO C. MARQUES

**alphaville**  
Flamboyant





## Convocação

# ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA

No dia 29 de janeiro, às 18h30, a Associação Alphaville Flamboyant Residencial promove Assembleia Geral Extraordinária para deliberar sobre o projeto de construção da nova academia, o projeto da nova sede, autorização para a venda da

sala 47, situada no AlphaMall, alteração estatutária para prever a convocação de suplentes para a reunião do Conselho Deliberativo, além do debate de assuntos gerais. A AGE será realizada no Alphaville Flamboyant Clube.

Mais informações: [alphavillegoiania.com.br](http://alphavillegoiania.com.br)

# RESULTADO DA ELEIÇÃO

Em Assembleia Geral Ordinária, realizada no dia 24 de novembro, no Alphaville Flamboyant Clube, foram eleitos os novos membros efetivos e suplentes do conselho deliberativo, conselho fiscal e os integrantes da diretoria executiva da Associação Alphaville Flamboyant Residencial.

## DIRETORIA ELEITA CHAPA NOVO ALPHAVILLE

**Carlos Alberto De Carli Junior**

Diretor presidente

**Geralda Gonzaga de Castro**

Diretor financeiro

**José Mendonça de Carvalho Neto**

Diretor administrativo

**Fabrizio Zupelli**

Diretor técnico

**Hugo Leonardo Gonzaga de Oliveira**

Diretor de segurança

**Aline Gonçalves Lewis**

Diretor social

**RANNIERY Moreira Romanhol**

Diretor de esportes

## CONSELHO FISCAL

Alvido Becker (Araguaia)

Ary Barbosa Garcia Junior (Goiás)

Jeferson de Castro Vieira (Goiás)

## CONSELHO DELIBERATIVO

Claudio R. da C. Oliveira (Araguaia)

Ana Cláudia Rezende Zem (Cruzeiro do Sul)

Henrique César Rios (Cruzeiro do Sul)

Lilium Zupelli (Cruzeiro do Sul)

Hiram Resende de Paula (Goiás)

Luciana de S. e Silva Paula (Goiás)

Willians Almeida Luz (Goiás)

Gilmar José de Oliveira (Ipês)

Hélio Telho Correa Filho (Ipês)

Jornande Fernando Jacinto (Ipês)

Wellington Moreira Romanhol (Ipês)



## Balé clássico

Por Hugo Vaz Correia

Dançar balé talvez seja uma das formas mais completas de estimular o corpo humano. Enquanto atividade física, esta dança trabalha força, flexibilidade e equilíbrio, retifica a postura e exercita a coordenação motora de forma simétrica. Já enquanto arte, o balé desenvolve a sensibilidade musical e a expressão dramática. Além disso, a prática do balé estimula o senso de coletividade por meio da interação social porque, afinal, trata-se de um trabalho em grupo, mesmo quando há solistas.

Entretanto, para que esses desejáveis objetivos sejam inteiramente alcançados é preciso escolher escolas conceituadas, com espaços físicos adequados e corpo docente capacitado, pois exercícios mal orientados podem provocar lesões e comprometer as articulações de forma grave e irreversível, sobretudo se praticados sobre piso inadequado. O cuidado com o esforço e o movimento, nesse caso, é tão importante quanto o cuidado com a superfície em que se dança. Um piso que não absorva o impacto dos saltos e dos passos, por exemplo, pode agravar em muito os problemas decorrentes da prática inadequada.

Portanto, em nome da saúde, do conforto e do bem-estar, ao procurar aulas de balé para você ou para os seus filhos(as), escolha quem tem uma longa história e experiência na área, responsabilidade e amor naquilo que faz.

No Centro-Oeste brasileiro, o STUDIO DANÇARTE, fundado em 1985 e dirigido pelas irmãs Ariadna Vaz e Gisela Vaz é referência regional, nacional e internacional no ensino do Ballet Clássico, do Jazz Dance, do Ballet Contemporâneo, sapateado e das hoje irresistíveis Dan-



ças de Rua (hip hop, break, ragga jam, etc).

A construção do caminho do STUDIO DANÇARTE passa pela formação de suas Diretoras Ariadna e Gisela nos métodos do The Royal Ballet of London, no Método Vaganova da Escola Russa, em inúmeras especializações no Brasil, Estados Unidos, Europa e América Latina. Tudo isso trouxe inegável experiência e qualificação, fatos que culminaram na criação da FOHAT CIA DE DANÇA, trupe internacional dirigida pela sócia-diretora Ariadna, que já desbravou artisticamente a Alemanha, a França, os Estados Unidos, a Turquia, a Argentina, além de mais de uma dúzia de estados brasileiros, dentre os quais os exigentes Rio de Janeiro, São Paulo, Paraná e Minas Gerais. Além disso, galgou a sócia-diretora Gisela, que é a Presidente do Conselho Brasileiro de Dança - CBDD, a expoente do segmento no Brasil.

- **BALLET CLÁSSICO**
- **DANÇAS URBANAS**
- **DANÇA CONTEMPORÂNEA**
- **TEATRO**
- **SAPATEADO**
- **JAZZ**



**Novidade!!!**  
**TRANSPORTE DE ALUNOS**



**Unidade Bueno**  
Av. T-3 Nº 2.287  
Setor Bueno  
Fone: 62 3251-9190

**Unidade Jd. Goiás**  
Av. Jamel Cecílio esq. c/ Rua 56  
Nº 2.929 Ed. Brookfield Towers  
Fone: 62 3215-5529





## Etapa Ipês

# CIRCUITO DE CORRIDA E CAMINHADA

No dia 30 de novembro, foi realizada a Etapa Residencial Ipês do Circuito de Corrida e Caminhada Alphaville Flamboyant. O evento esportivo contou com percursos de 3 e 6 quilômetros, estrutura com mesa de frutas, pontos de hidratação, alongamento passivo e sonorização. Os atletas mais bem colocados foram premiados com troféus e medalhas.



### CIRCUITO DE CORRIDA E CAMINHADA 2019 – ETAPA IPÊS

#### CLASSIFICAÇÃO GERAL CORRIDA 3 KM MASCULINO

POSIÇÃO	NOME	TEMPO
1°	MARCO AURELIO SOARES	14:35
2°	ERIK NUNES DE OLIVEIRA	14:43
3°	RALCIO ALVES	16:51
4°	RODRIGO GUIMARAES	17:15
5°	JORNANDE FERNANDO JACINTO	17:28
6°	RONALDO FLEURY	18:33
7°	ALESSANDRO DA CUNHA SOUSA	18:37
8°	HELIO TELHO	19:25
9°	VILMAIR NUNES DE MELO	19:45
10°	HENRIQUE CÉZAR RIOS	19:49
11°	JAMES ISECKE VIEIRA	20:52
12°	EDUARDO CUNHA	22:03
13°	LEVI FAUSTINO MIRANDA	25:02

#### CLASSIFICAÇÃO GERAL CORRIDA 6 KM MASCULINO

POSIÇÃO	NOME	TEMPO
1°	VALDEIR FERREIRA DE PAULA	30:15
2°	DENISMAR BORGES DE MIRANDA	31:57
3°	MARCOS ANTÔNIO MONTEIRO	32:01
4°	LUIS CARLOS	33:31
5°	RAPHAEL BONTEMPO LAPERCHE	34:05
6°	GILSON RIBEIRO DE FRANÇA	36:07
7°	RAFAEL FERREIRA BATISTA	37:00
8°	FERNANDO RIBEIRO DE OLIVEIRA	42:20

### CIRCUITO DE CORRIDA E CAMINHADA 2019 – ETAPA IPÊS

#### CLASSIFICAÇÃO GERAL CORRIDA 3KM FEMININO

POSIÇÃO	NOME	TEMPO
1°	ANA PAULA BORGES	17:09
2°	DHELIA REGINA SOUSA	17:35
3°	MARIA CRISTINA GALETTI	19:00
4°	VANEIDE FERREIRA CAMELO	19:06
5°	NEUZA APARECIDA LEITE	19:45
6°	ISABELA VANNI	19:55
7°	PATRICIA VANNI ROCHA	20:42
8°	SHEYLA MESQUITA	21:13
9°	MARISTELA PEREIRA DA SILVA	21:28
10°	GABRIELA BONTEMPO LAPERCHE	22:42

#### CLASSIFICAÇÃO GERAL CORRIDA 6 KM FEMININO

POSIÇÃO	NOME	TEMPO
1°	CARLA DE BRITO BELOHUBY	38:56
2°	MYRIAM APARECIDA GONÇALVES	45:10
3°	MARTHA ANTONIA DOS SANTOS	45:39
4°	ANA ROSA DE CAMPOS VAZ	35:44*

\*DESCLASSIFICADA



# DIA NACIONAL DE AÇÃO DE GRAÇAS

**N**uma clara demonstração de gratidão a Deus pelos bons momentos, as conquistas e os fatos positivos ocorridos em 2019, no dia 28 de novembro, a família Alphaville Flamboyant se reuniu para confraternizar e celebrar o Dia Nacional de Ação de Graças. Realizado na área do restaurante, o evento não religioso de agradecimento a Deus foi marcado pelo clima de amizade e união.



# FESTA DAS MULHERES



No dia 28 de novembro, o salão social foi tomado por muita agitação e sentimento de solidariedade ao próximo na 4ª edição da Festa das Mulheres. Exclusivo para elas, o evento festivo foi uma realização em prol do Projeto Alpha Solidário e contou com animação da Banda Clube Retrô, que garantiu muita alegria e pista cheia apresentando o melhor da música nacional e internacional de todas as épocas, e do DJ Rodrigo Junqueira, que já abriu shows de lendas da música eletrônica como Tiesto, Armin Van Buuren, Fat Boy Slim, entre outros.





*Fique atento*



# RETORNO DO RECESSO

O Circuito Gastronômico de Food Truck retornará do recesso no dia 16 de janeiro, no circuito férias, que será realizado no Residencial Araguaia.



- REDE DE ESGOTO
- HIDROJATEAMENTO
- CAIXA DE GORDURA
- LIMPEZA DE CALHAS
- REDE PLUVIAL
- VASOS
- RALOS
- FOSSA
- PIAS

“ nota fiscal, laudo químico e licença ambiental ”



ACEITAMOS CARTÕES



(62) 3573-8000 | 3211-1919 | 98161-8585 | 99828-6555 

centraldesentupimento@gmail.com [www.velozdesentupimento.com.br](http://www.velozdesentupimento.com.br)



# ALEGRIA, AMIZADE E DESCONTRAÇÃO



A lmoço, churrasco, jantar, gincanas, sorteio de brindes e concurso de dança com premiações foram as atrações que Associação Alphaville Flamboyant Residencial preparou para a festa de confraternização dos colaboradores. O evento foi realizado no dia 9 de dezembro, no Alphaville Flamboyant Clube.





# BOA FORMA, SAÚDE E DISPOSIÇÃO

As festas e as férias de fim de ano chegaram. Para você aproveitar essa época sem ganhos no peso, perdas na saúde e não comprometer a boa forma no verão, o caminho é não exagerar.

- Faça um lanche saudável antes da festa, assim você evita comer tudo o que vê pela frente, mesmo sem estar com muita vontade.

- Preste atenção no que está comendo ou bebendo, pois com a animação, geralmente perdemos a noção do que comemos, assim você terá mais controle e principalmente irá se sentir satisfeito com o que come.

- Tenha prazer com cada escolha, saboreie deliciosamente, e não fique pensando na próxima

porção que será servida.

- O mais importante é concentrar-se no que consumiu e não ficar pensando no que não consumiu.

- Não faça da comida a principal atração da festa. Divirta-se! Desvie o seu foco da comida conhecendo pessoas novas, dançando e conversando.

- Se sentiu que comeu muito na festa, não inicie um jejum e nem fique se sentindo culpado. A alimentação saudável não se resume a uma refeição, assim só é necessário que faça escolhas mais saudáveis durante as outras refeições.

- Lembre-se que o álcool engorda mais que carboidrato ou proteína. Assim, se consumir, faça-o com muita moderação.

# GUERRA AO MOSQUITO



As chuvas se intensificaram e o trabalho de eliminação de locais que possam servir de criadouros do *Aedes aegypti* deve ser ainda mais sério e criterioso. Dengue mata e não podemos deixar o mosquito vencer. Para o combate eficiente ao *Aedes Aegypti*, transmissor dos vírus da dengue, chikungunya 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, vasinhos 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. O envolvimento de todos no combate ao *Aedes Aegypti*

ajuda a garantir a saúde e bem-estar de cada um.

## Ações preventivas

- Cada condômino deve providenciar a limpeza e manutenção das calhas de suas residências;
- Lave diariamente o pote de água dos animais de estimação;
- Garrafas vazias devem ser guardadas com o gargalo virado para baixo;
- Mantenha a caixa d'água bem tampada;
- Escorra a água dos vasos de flores e preencha os pratinhos com areia;
- Mantenha o lixo ensacado e vedado, até o momento da coleta;
- A piscina deve ser mantida limpa e com água tratada.



# ENTRADA PARA FESTAS

A entrada de convidados para festas ou reuniões particulares, especialmente nas vésperas do Natal e Ano Novo, muitas vezes causa contratempos nas portarias e demora na liberação, pois as regras de segurança devem e são sempre respeitadas. Para sanar esse problema, a Associação Alphaville Flamboyant Residencial solicita: entregue com antecedência às portarias ou use o app para enviar

a lista de convidados dos seus eventos festivos de fim de ano. Essa iniciativa representa segurança para os moradores, agilidade e conforto para os visitantes.

Respeite as ações preventivas desenvolvidas pela equipe de colaboradores, pois o objetivo é garantir a segurança e o bem-estar de todos. Minutos gastos com segurança representam momentos duradouros de paz e tranquilidade para você e sua família.



# CANTATA DE NATAL



**N**a noite de 20 de dezembro, no Lago do Residencial, o espírito natalino tomou conta do Alphaville Flamboyant Residencial com a apresentação de uma linda e tocante cantata do projeto Vozes de Natal, com participação especial da Orquestra Infantil Cajuzinhos do Cerrado. O evento garantiu momentos tocantes de boa música, muita arte, amizade e diversão para os públicos adulto e infantil.





# MUNDO MELHOR E MAIS SOLIDÁRIO

**E**ncerrado mais um ano de muita superação e avanços, é o momento de colocarmos no rosto o nosso melhor sorriso, abraçarmos fortes aqueles que mais amamos e renovarmos as esperanças de um mundo ainda melhor e mais solidário para o ano que se inicia.

Desejamos aos nossos associados, familiares, colaboradores e amigos um 2020 de muita saúde, prosperidade e fé para superarmos os obstáculos e galgarmos novas e consistentes conquistas profissionais, pessoais e humanas.

Próspero ano novo!



# RECEPÇÃO ATRAENTE E ACOLHEDORA



A recepção de uma clínica médica é, sem dúvida, o cartão de visitas do seu negócio. Claro que é um ambiente importante em qualquer especialidade ou área de atuação. Mas na área da saúde a responsabilidade aumenta. Quer saber por quê?

Segundo a arquiteta Aline Santos, a recepção é

o local que gera mais expectativa e também o que marca o imaginário do usuário para sempre, até mais que a fachada do empreendimento. “A recepção tem um poder adicional porque abraça, acolhe o paciente, que muitas vezes chega à clínica com sentimentos que variam do medo, ansiedade, a sintomas térmicos (calor, frio, chuva) do ambiente exterior”.





Aline Santos enfatiza que desse primeiro contato acontece a preparação psicológica e emocional para o atendimento principal. Portanto, na hora de criar e decorar esse espaço, atente-se para algumas dicas fundamentais.

1. Comece garantindo um bom layout para o espaço, com disposição prática e, principalmente, espaçosa do mobiliário. Lembre-se da prioritária acessibilidade de cadeirantes e a segurança para crianças e idosos.

2. Escolha um piso adequado para a necessidade do ambiente. Ele não deve ser nem muito áspero, nem muito liso e deve atender às exigências da legislação vigente no local em que a clínica está inserida.

3. Na hipótese de querer usar papel de parede e tapetes, que sejam de material lavável e que não favoreçam o acúmulo de poeira. Solicite à loja de papel de parede um documento que ateste o uso naquele espaço. Assim, você se resguarda de futuros problemas com a vigilância sanitária.

4. Sempre que possível, procure usar elementos decorativos que tragam aconchego à composição, como painéis em mdf madeirado, mosaicos 3D e espelhos (principalmente para conferir mais amplitude em espaços reduzidos).

5. Não se esqueça de montar um cantinho de café e água, para uso dos pacientes em espera, e que independa do auxílio das secretárias. Se a clínica atender muitas crianças, é prudente local o café em local de difícil acesso para os pequenos, dificultando a ocorrência de incidentes.

6. E, por fim, escolha sempre que possível assentos revestidos com material impermeável, aumentando assim a sua durabilidade e também conferindo mais conforto do que as opções de plástico.

O toque final fica a cargo da humanização do espaço: flores, música ambiente, aromatização e telas artísticas somam muito no resultado final para conquistar e fidelizar o paciente.



# DIVERSÃO SEGURA



Segundo pesquisa da Sociedade Brasileira de Salvamento Aquático (Sobrasa), afogamentos são a segunda causa de morte de crianças de 1 a 9 anos no Brasil, atrás apenas de acidentes de trânsito. O mais alarmante: 53% das mortes por afogamento acontecem em piscinas.

Algumas dicas para que a diversão não se transforme em tragédia.

## **Cercas**

Piscinas devem ser protegidas com cercas que não possam ser escaladas e com portões com cadeados ou travas de segurança.

## **Sempre alerta**

Crianças em piscina somente com o monitoramento em tempo integral de um adulto. Um pequeno descuido pode resultar em afogamento.

## **Equipamentos de segurança**

Equipe as crianças com boias e coletes, de acordo com a idade e peso da criança.

## **Natação**

É recomendável que as crianças tenham aulas de

natação com instrutores qualificados ou em escolas de natação especializadas. Quanto antes começarem a aprender, mais seguras ficarão na piscina.

## **Conscientização**

Conscientizar as crianças sobre os perigos da piscina e o comportamento seguro na mesma. Alertar para os riscos de correr em volta da piscina, empurrar outras crianças ou pular na água sem conhecer a profundidade do local.

## **Drenagem e saída de águas**

Impedi-los de se aproximar dos pontos de drenagem e de saída de águas da piscina, pois podem ser puxados pela sucção ou se lesionar com os mecanismos de limpeza.

## **Adormecidos**

Crianças dormindo próximo à piscina devem ser monitoradas atentamente, pois podem acordar e procurarem a água para brincar.

---

## **Telefones úteis**

SAMU: 192 e Corpo de Bombeiros: 193.






**Excellence**  
Medicina e Odontologia

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

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



**ROCK E DIVERSÃO**



Com a proposta de receber os mais variados segmentos da tribo roqueira goiana, em 2003, surgiu o Woodstock Rock Bar. Em 15 anos de existência muita coisa mudou e ocupamos mais espaço no cenário noturno goianiense, mas não perdemos a nossa verdadeira essência, pautada na amizade e diversão!

**SINCE 2003**

**Woodstock Rock Bar**

Av. D nº 1064 Setor Oeste | Fone: (62) 3285-2407



# FÉRIAS NAS ESTRADAS

Vai viajar nas férias? A Associação dos Amigos dos Policiais (APOL) aponta alguns cuidados com a segurança que não podem e não devem ser negligenciados.

## Cinto de segurança

É obrigatório! Não abra mão de sua segurança. Para não amassar as roupas, use um pano entre elas e o cinto ou acessórios acolchoados nos cintos. Usar o cinto no banco traseiro é tão importante quanto no banco da frente.

## Não utilize celular

É proibido usar telefone celular enquanto se dirige. Quando o seu tocar, estacione o carro em local seguro e só então atenda. Falar ao celular atrapalha a concentração e provoca acidentes graves.

## Se dirigir não beba

Conduzir sob efeito de bebida alcoólica, conforme a Legislação em vigor, é um ato criminoso. Apesar disso, mais de 50% dos acidentes de trânsito, no Brasil, envolvem alguém alcoolizado.

## Revise o veículo

Antes de pegar a estrada faça uma revisão na mecânica do seu veículo com um profissional especializado.

## Confira os pneus

Pneus muito cheios diminuem a aderência. Pneus mais vazios aumentam o gasto de combustível, mas ampliam a aderência e a segurança.

## Viagem segura

Descanse bastante antes de iniciar sua viagem. Se possível, viaje acompanhado por alguém que possa revezar com você a direção do veículo.





# Palestras de ALTO IMPACTO

Com Rafael Medeiros Filho que já ministrou palestras motivacionais em todos os 27 Estados do país e é autor de vários livros



Em seu portfólio estão empresas como: Coca-Cola, Avon, Honda Nacional, O Boticário, Quem Disse Berenice, Melitta, Federação das Indústrias do Rio de Janeiro, Caixa Econômica Federal, Correios, Real Distribuidora, Grupo Jorge Costa, Claro, Oi, Vivo, Tim, Unimed, Netshoes, SSA São Salvador Alimentos, e muitas outras.



1.700 pessoas em Brasília-DF



1.200 pessoas em Manaus-AM



1.500 pessoas em Goiânia-GO



400 Pessoas em Vitória-ES



400 Pessoas em Florianópolis-SC



500 Pessoas em Alegrete-RS



800 Pessoas em Arapiraca-AL



900 Pessoas em Fortaleza-CE

Contatos:

 (62) 98599-5998  /DESPERTADORDETALENTOS

 [www.rafaelmedeirosfilho.com.br](http://www.rafaelmedeirosfilho.com.br)  [palestranterafulho](https://www.instagram.com/palestranterafulho)



## O que você precisa para uma vida com mais saúde e sabor?

Alimentos frescos, produtos de qualidade, mais praticidade e variedade? **Então, tudo o que você precisa está no Oba Farm!** Aqui, você encontra o melhor do hortifrúti e muito mais! Desde o pão quentinho para um delicioso café da manhã com a família, até vinhos selecionados para um jantar especial. Uma experiência de compra única e completa, para quem deseja uma vida muito mais saudável e saborosa!



Jardim Goiás  
Rua 69, 111  
(62) 3594-8833

Setor Bueno  
Av. T-63  
(62) 3259-7075



[obahortifruti.com.br](http://obahortifruti.com.br)