

Assista aos vídeos, clique nos links e aproveite o conteúdo da nossa revista **100% interativa!**



# Licenciamento Ambiental

Conheça a BioGeo. Empresa comandada por duas biólogas, que está no mercado há quase 10 anos e se destaca na área de consultoria ambiental.



Maria Tereza Marques e Emanuelle Amaral

## RIZOTOMIA LOMBAR

Procedimento minimamente invasivo para alívio das dores

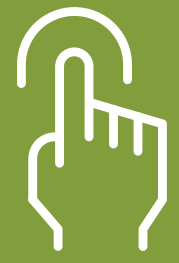
## MEIO AMBIENTE

Confira atitudes sustentáveis que estão ao alcance de todos

## RELACIONAMENTO

3 fatores que podem destruir a sua relação

Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



**Clube  
do Cliente**



ANS - nº 335559-2

**SO QUEM  
É CLIENTE  
UNIMED NATAL  
TEM UM BOCADÃO  
DE DESCONTOS  
EXCLUSIVOS.**

**Conheça os nossos parceiros.**

**CLIQUE AQUI**   
E DESCUBRA TODAS  
AS VANTAGENS



**Viver  
bem**

# #editorial

**J**unho é o mês de comemoração ao Meio Ambiente. Essa edição traz várias reportagens sobre esse tema, que afeta o mundo inteiro e o futuro do nosso planeta.

Convidamos a empresa Biogeo para falar de um tema de extrema importância: o licenciamento ambiental e outras licenças obrigatórias para um empreendimento seguro e sem riscos para o meio ambiente.

Falamos também sobre consumo consciente, atitudes sustentáveis e coleta seletiva com a especialista em meio ambiente, Myrian Nardy.

Como em junho também se comemora o Dia dos Namorados, trouxemos uma reportagem sobre alguns fatores que podem minar lentamente um relacionamento. Fique atento!

Além de uma receita deliciosa e uma história inspiradora.

Boa leitura e que possamos cuidar melhor da nossa morada, o Planeta Terra, diariamente com pequenas ações!



Clique em links  
e anúncios



Dimensione  
com os dedos



Arraste  
para os lados



Deslize  
verticalmente



Avance  
ou retorne

Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



FAZ  
A CONTA  
QUE  
DÁ

GÁS

ART&C

**GNV é muito mais  
economia pra você rodar.**

Além de ser seguro  
e ambientalmente correto,  
o GNV é o mais barato  
dos combustíveis, fácil  
de encontrar, rende mais  
e não pode ser adulterado.

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

**GNV**  
É MUITO MAIS  
ECONOMIA  
PRA VOCÊ.



**RIO GRANDE DO NORTE**  
GOVERNO DO ESTADO



**GASPETRO**



**POTIGÁS**  
COMPANHIA POTIGUAR DE GÁS

Viver  
bem

#capa



# *Licenciamento Ambiental*

Entenda a sua importância para a preservação dos recursos ambientais.

O licenciamento ambiental é um instrumento que prevê condições para o estabelecimento de empreendimentos e atividades, de forma a tentar eliminar, quando possível, ou minimizar danos ao meio ambiente e, ao mesmo tempo, garantir o desenvolvimento social e econômico do país.

É um procedimento administrativo por meio do qual se avalia a localização e se autoriza a implantação e a operação de empreendimentos considerados efetiva ou potencialmente causadores de poluição ou degradação ambiental.

O objetivo é ser efetivo na conservação do meio ambiente, aspecto fundamental para a manutenção dos recursos necessários à sustentabilidade dos ecossistemas e dos negócios.

No Rio Grande do Norte, a BioGeo é referência em consultoria ambiental. A Empresa surgiu da junção de duas biólogas com experiência na prestação de serviço em órgãos ambientais. A empresa está prestes a completar 10 anos no mercado, oferecendo as melhores soluções sustentáveis para os empreendimentos.

No dia 5 de junho é celebrado o Dia do Meio Ambiente e nós aproveitamos a data para destacar a importância do licenciamento ambiental e conhecer mais sobre esse trabalho.

Conversamos com as biólogas Maria Tereza Marques e Emanuelle Amaral, sócias da BioGeo.

### 1. O que é sustentabilidade?

O conceito de sustentabilidade, definido e propagado pela Organização das Nações Unidas, reflete mecanismos socioeconômicos e ambientais com a intenção de decidir e implantar estratégias e ações em prol de suprir as demandas atuais da sociedade, sem comprometer as gerações futuras e o meio ambiente.

Alinhada com os objetivos da Agenda 2030 da ONU, a Biogeo tem o foco de trabalhar com projetos de energia limpa e acessível contribuindo com o determinado pela ODS 7.

### 2. Quais os impactos que podem ser causados no meio ambiente, através de uma obra realizada sem as devidas licenças ambientais?

Uma obra realizada sem atender os devidos requisitos das licenças ambientais pode trazer diversos impactos ao meio ambiente, atingindo aspectos físicos, bióticos e socioeconômicos. Como exemplo podemos citar: modificações drásticas nas condições sanitárias e estéticas do local, perda de espécies endêmicas da região, intensificação de processos erosivos, uso indevido do solo com atividades de supressão vegetal e aumento excessivo de ruídos nas proximidades de instalação do empreendimento.

### 3. O que diz a Lei e qual a punição prevista para quem não cumprir?

Se uma empresa instalar e/ou operar um empreendimento sem as devidas licenças ambientais, a mesma corre o risco de ter que paralisar totalmente a atividade e ainda pagar multas, cujos valores dependem do grau de degradação gerado ao meio ambiente. Ao mesmo tempo, empreendimentos que já possuem suas licenças, devem atender às condicionantes da mesma, mantendo-se atualizados em relação à normativos e legislações, podendo, por descumprimento, estarem também sujeitos a multas e paralisação das atividades.





#### 4. Quais os tipos de Licença que podem ser obtidas?

■ Licença Prévia (LP): concedida na etapa preliminar do projeto, contém os requisitos básicos e condicionantes a serem atendidos nas suas fases de localização, instalação e operação, observando-se a viabilidade ambiental do empreendimento nas fases subsequentes do licenciamento;

■ Licença de Instalação (LI): autoriza o início da implantação do empreendimento, de acordo com as especificações constantes dos planos, programas e projetos aprovados, incluindo as medidas de controle ambiental e demais condicionantes;

■ Licença de Operação (LO): concedida após as verificações necessárias, para facultar o início da atividade requerida e o funcionamento de seus equipamentos de controle de poluição, de acordo com o previsto nas licenças prévia e de instalação;

■ Licença Simplificada (LS): concedida para a localização, instalação, implantação e operação de empreendimentos e atividades que, na oportunidade do licenciamento, possam ser enquadrados na categoria de pequeno e médio potencial poluidor e degradador e de micro ou pequeno porte. A critério do interessado, esta licença poderá ser

expedida em duas etapas, sendo a primeira para análise da localização do empreendimento (Licença Simplificada Prévia – LSP) e a segunda para análise das respectivas fases: instalação, implantação e operação (Licença Simplificada de Instalação e Operação – LSIO);

■ Licença de Regularização de Operação (LRO): de caráter corretivo e transitório, destinada a disciplinar, durante o processo de licenciamento ambiental, o funcionamento de empreendimentos e atividades em operação e ainda não licenciados, sem prejuízo da responsabilidade administrativa cabível;

■ Licença de Alteração (LA): para alteração, ampliação ou modificação do empreendimento ou atividade regularmente existente;

■ Autorização Especial (AE): concedida para atividades de caráter temporário ou que não impliquem em instalações permanentes;

■ Autorização para Teste de Operação (ATO): poderá ser concedida previamente à concessão da LO, quando necessária para avaliar a eficiência das condições, restrições e medidas de controle ambiental impostas à atividade ou ao empreendimento.

**Fonte de dados: IDEMA**



Quando solicitada a Licença de Instalação/Operação, após a abertura do processo, o foco da documentação analisada encontra-se nos projetos executivos do empreendimento, planos e programas ambientais e planos de operação. Nesta fase é importante considerar a necessidade de licenciamentos em paralelo para obtenção de autorizações específicas, como é o caso da autorização para supressão da vegetação e autorização para captura, coleta e transporte de material biológico.

#### 5. Quais as etapas sugeridas para obtenção de um Licenciamento de sucesso?

Os processos de licenciamento apresentam um conjunto de etapas padrão, comuns a todos os tipos de licença, e etapas específicas, variando conforme o tipo de licenciamento. Como exemplo, as etapas gerais para obtenção da Licença Prévia (LP) estão descritas a seguir:

- 1 - Zoneamento da área - etapa que antecede o processo administrativo do licenciamento;
- 2 - Enquadramento do empreendimento - avaliação do tipo de licença;
- 3 - Pagamento de taxas obrigatórias ao órgão ambiental;
- 4 - Abertura do Processo - protocolo da documentação exigida como Requerimento, documentos do empreendedor, documentação da área, entre outros);
- 5 - Análise Técnica da área e documentação pelo órgão ambiental
- 6 - Emissão do Termo de Referência para elaboração do estudo ambiental, caso necessário;
- 7 - Elaboração do estudo ambiental pela consultoria;
- 8 - Protocolo e Análise do Estudo por parte do órgão
- 9 - Emissão da Licença;

#### 6. Quais os serviços realizados pela BioGeo?

- Avaliação técnica ambiental preliminar para implantação de empreendimentos;
- Elaboração de mapas e zoneamento ambiental;
- Elaboração de Estudos Ambientais específicos
- Estudo de Impacto Ambiental (EIA) e Relatório de Impacto ao Meio Ambiente (RIMA);
- Relatório Ambiental Simplificado (RAS)





- Relatório de Controle Ambiental (RCA)
- Relatório de Detalhamento de Planos e Programas Ambientais (RDPA)
- Inventário Florestal, Relatório de Atividades Florestais (RAF), Projetos de Reposição Florestal;
- Projeto de Recuperação de Áreas Degradadas (PRAD)
- Gestão, Execução, Controle e Monitoramento dos Programas Ambientais durante a implantação do empreendimento;
- Gestão, Execução, Controle e Monitoramento dos Programas Ambientais durante a operação do empreendimento.

#### 8. Quais os profissionais que fazem parte do Corpo Técnico de serviços da Biogeo?

- Biólogos
- Geólogos
- Engenheiros Florestais
- Psicólogos
- Técnicos de Geologia e Meio Ambiente



Emanuelle Amaral

#### 9. Qual a vantagem de contratar uma empresa de referência para execução do Licenciamento Ambiental?

- Conhecimento Técnico adequado à sua atividade;
- Planejamento prévio antes do início do processo de licenciamento;
- Conhecer os principais direitos e deveres de uso da área alvo;
- Obter um processo completo que facilite o aspecto econômico do empreendimento (financiamentos, cumprimentos de prazos, entre outros).



Maria Tereza Marques



@biogeo\_



facebook.com/biogeorn/



linkedin.com/company/biogeo-gestao-e-projetos



biogeo.eco.br



# GUIA

# Viver bem

O maior canal de saúde do RN

**Nossa seleção de produtos e serviços  
que vão trazer mais saúde e qualidade  
de vida para você!**



**Clique em cima do logo e conheça  
mais sobre nossos parceiros!**



**CLIQUE**  
NOS PARCEIROS

LABORATÓRIO



**ALEXANDER FLEMING**  
LABORATÓRIO  
labfleming@supercabo.com.br

CLÍNICA



**SKOPIA**  
CLÍNICA DO APARELHO  
DIGESTIVO  
@skopiaclinica

OFTALMOLOGIA



**CLÍNICA DE OLHOS**  
**SANTA BEATRIZ**  
@clinicasantabeatrizrn

CLÍNICA



**CENTRO VITTA**  
@centrovittanatal

CLÍNICA



**CLIUN**  
@cliunnatal

FARMÁCIA



**OFFICINALIS FARMÁCIA**  
**DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA**  
@farmacia\_officinalis

CLÍNICA



**MARCOS MATIAS**  
@mathiass\_marcos

CLÍNICA



**DR ANDERSON MATOS**  
@dr.andersonmatos.coluna

PERSONAL



**DÉLSON BROGLIATTO**  
@delson\_brogliatto

CLÍNICA



**CURA TE**  
@curatehomeopatia

CLÍNICA



**DRA. LUCIANA PROTASIO**  
@draluprotasio

MERCADO NATURAL



**ORGÂNICA**  
Como a vida deve ser  
@organicanaturais

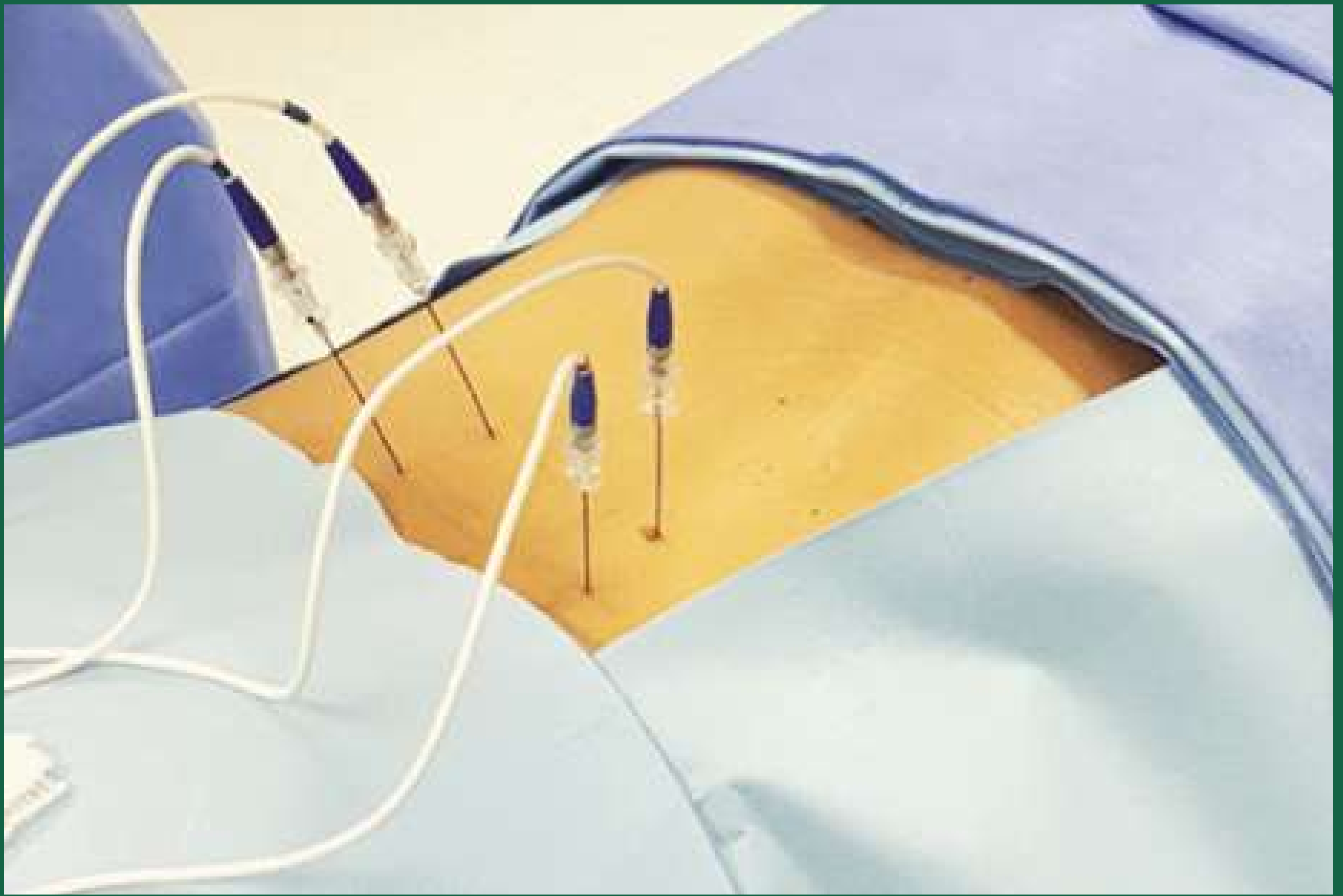
CLÍNICA



**ICCP**  
Instituto de Cirurgia de Cabeça e Pescoço  
@iccp.rn

**GUIA**  
**Viver bem**  
O maior canal de saúde do RN

**Nossa seleção de produtos e serviços que vão trazer mais saúde e qualidade de vida para você!**



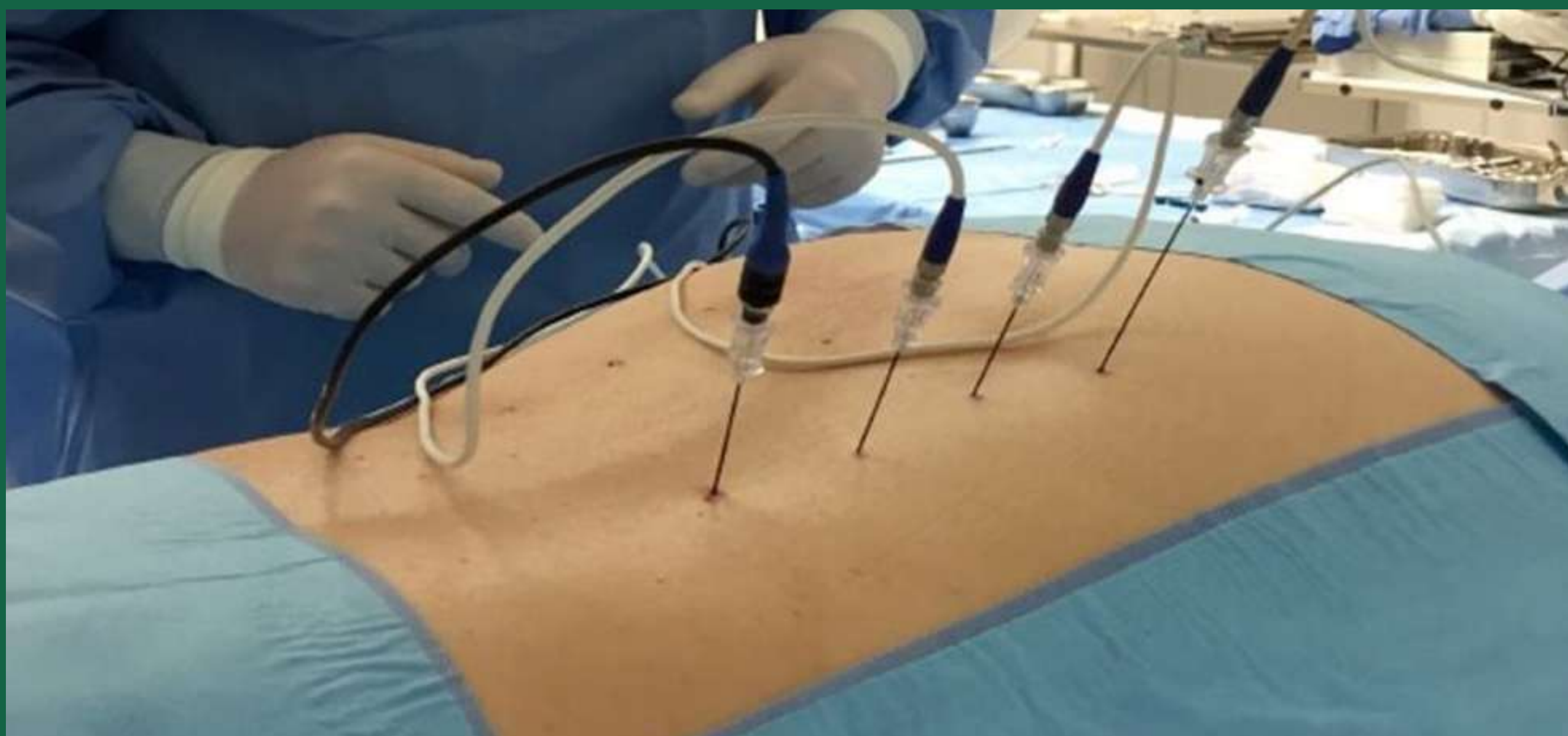
# Rizotomia Lombar

Será que esse procedimento pode trazer alívio para a sua dor na coluna?

A rizotomia é um procedimento cirúrgico minimamente invasivo, que pode fornecer alívio para as dores cervicais e lombares. Quando falamos em procedimento cirúrgico nessa situação queremos dizer que é um procedimento realizado no centro cirúrgico, porém sob efeito de sedação leve e anestesia local. Não há cortes na região das costas e o paciente vai para casa no mesmo dia.

A rizotomia percutânea por radiofrequência é uma técnica de cirurgia minimamente invasiva da coluna em que se empregam ondas de radiofrequência para o tratamento da articulação dolorosa da coluna.

“Doutor, já fui em vários médicos e minhas dores não melhoram.” Saibam que as causas de dor lombar ou cervical podem ser múltiplas, desde o sedentarismo, tabagismo, obesidade, traumas, dentre outros fatores. Porém, quando se trata de



uma inflamação das articulações o problema pode ser amenizado com a rizotomia (interrupção da função sensitiva de um nervo que causa dor).

A rizotomia lombar está indicada na dor facetaria ou muscular paravertebral crônica por lesar o “nervo” que causa a dor. Geralmente este tipo de dor ocorre principalmente ao movimento de

extensão da coluna (por exemplo, aquela dor que sentimos ao se levantar da cadeira), a qual se dá por uma artrose facetaria, um desgaste na articulação que promove o movimento da coluna.

Tem dor na coluna? Já usou vários tipos de medicamentos, fisioterapia e não melhora? Venha fazer uma avaliação, a rizotomia pode ser um procedimento que irá te beneficiar.



**Dr. Anderson Matos**

Subespecialista em Escoliose Infantil pela AOSPINE/Hospital Infantil Pequeno Príncipe, Curitiba, Paraná


Short Fellowship - Técnicas Avançadas em Cirurgia da Coluna Cervical, St. Louis University (Missouri, USA)  
Cirurgião de Coluna Adulto e Infantil – AOSPINE  
Neurocirurgião Membro Efetivo da Sociedade Brasileira de Neurocirurgia


Graduação Médica pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Clínica Neuron RN - Referência Técnica e Ética em Neurocirurgia, Neurologia, Psiquiatria e Cirurgia da Coluna

**Consultas:**

 (84) 3084 - 6944

 (84) 3084-6034 (whatsapp)

 [dr.andersonmatos.coluna](https://www.instagram.com/dr.andersonmatos.coluna)  
(especialista em coluna e escoliose infantil)

 [www.dr.andersonmatosescoliose.com.br](http://www.dr.andersonmatosescoliose.com.br)





# 3 situações que destroem lentamente sua relação

Os casais vivem hoje relacionamentos muito mais instáveis do que antigamente. Estresse constante, pressão no trabalho, ansiedade e intolerância são alguns dos motivos contemporâneos que levam ao rompimento das relações atuais.

A maioria dos rompimentos acontece de forma repentina e abrupta, mesmo quando ainda existe amor. "Lógico que o sentimento não é o mesmo do início, até porque, se chegou ao ponto de terminar, a relação já está cheia de feridas não curadas, de mágoas e conflitos não resolvidos. E não é fácil decidir quando acabou", afirma Adriane Branco, psicóloga especialista em Sexualidade Humana pela USP, em Terapia Cognitivo-Comportamental pelo Centro Psicológico de Controle do Stress (CPCS) e pesquisadora do Centro de Estudos e Pesquisas em Comportamento e Sexualidade (CEPCOS).

Segundo a psicóloga, é fundamental ficar atento a situações que começam a minar

lentamente sua relação. "Muitas vezes, a correria da vida nos impede de enxergar o que está dando errado. Pior: às vezes temos a consciência do que não está funcionando, mas acabamos 'empurrando com a barriga'".

Daí a necessidade de avaliar os fatores nocivos e intervir antes que o relacionamento chegue ao fim e não haja mais possibilidade de volta. Confira 3 situações típicas que vão acontecendo silenciosamente entre o casal e podem culminar na separação:

## Expectativa X Realidade

No começo do relacionamento, quando a paixão está a mil, nada incomoda e os "defeitos" são até charmosos. Com o tempo e, conseqüentemente, a diminuição daquela paixão inicial, ocorre o oposto. Os defeitos começam a irritar, as críticas surgem como uma avalanche e tudo vira motivo para discussão. "A paixão é uma fase em que idealizamos o outro. Perdemos o senso crítico em função do sentimento e enxergamos uma imagem que nem sempre corresponde à realidade. Quando a fase da paixão vai passando, essa distorção costuma desaparecer", esclarece Adriane Branco.

É preciso ter em mente que, em algum momento, isso pode acontecer. "A grande cilada é insistir em mudar o outro, ao invés de aceitar a pessoa que está ao seu lado. A dica é colocar na balança os defeitos e as qualidades. Se as qualidades se superarem e houver um sentimento genuíno, não pense duas vezes. Siga em frente neste relacionamento e sempre trabalhem em conjunto as atitudes que incomodam um ao outro".

## Comportamento defensivo

Ficar na defensiva é uma postura típica durante uma briga. É o famoso "jogar na cara". "Isso acontece quando o casal teve um conflito anterior mal resolvido. Ou seja, passaram por alguma situação de discordância que não foi solucionada. O problema fica pendente de forma silenciosa, até que surge um episódio que traz à tona o tal conflito. E aí, a briga se torna um show de acusações", explica Adriane.

"Em vez de se apoiarem, se tornam duas pessoas que passam a competir o tempo todo sobre quem tem mais razão. Desconfiam e se protegem um do outro, transformando amor em rivalidade. Antes que chegue a esse ponto, é essencial que todo e qualquer problema seja conversado entre o casal. De preferência, com um desfecho pacífico e bem resolvido. Vale lembrar que este exercício deve ser feito toda vez que houver um desentendimento. Assim, não haverá mágoas guardadas, uma bomba-relógio que, hora ou outra, acaba explodindo".

## Falha de comunicação

Muitas vezes, o casal conversa, se comunica, mas nem sempre a mensagem é compreendida ou até verdadeira. Uma comunicação cheia de ruídos é pior do que o silêncio. Mentir, guardar algo para si ou ofender o outro pressupõe uma relação fadada ao fracasso.

Segundo a psicóloga, uma das razões que resultam no fim de um relacionamento é adotar padrões de comunicação falsos. "São conversas em que queremos falar algo, mas dizemos outra coisa. Ou quando expressamos um sentimento com palavras, mas a postura corporal diz outra, assim como o olhar e o tom de voz. Esses padrões de comunicação têm o objetivo de manipular, e não comunicar, ainda que isso seja inconsciente".

"Para que a relação seja saudável, deve sempre haver lealdade, cumplicidade e uma parceria em que um possa contar com o outro em qualquer situação. Que ambos sejam transparentes e se sintam totalmente à vontade para falar o que quiserem, sem medo ou vergonha, porque sabe que o outro vai te ouvir sem julgar. Se o casal conseguir cultivar uma intimidade bem além da cama, o relacionamento cria laços estáveis e se fortalece cada vez mais ao longo do tempo", finaliza Adriane Branco.





# Você sabe o que é narcolepsia?

Sentir sono mesmo depois de uma noite bem dormida, não conseguir assistir a um filme sem adormecer ou passar o dia inteiro sonolento pode ser sinal de um distúrbio chamado narcolepsia. Estima-se que cerca de 3 milhões de pessoas no mundo todo sofrem desse mal, sendo 90 mil casos registrados no Brasil e ainda assim é considerada um distúrbio raro: a maioria dos estudos apontam prevalência inferior a 65 casos a cada 100 mil habitantes.

Outros estudos mostram que cerca de 57% das pessoas também apresentam depressão e em 53% algum transtorno de ansiedade, ou seja, estes conjuntos de sintomas trazem um impacto negativo em vários aspectos.

A narcolepsia é uma condição crônica neurológica e acontece quando o cérebro tem uma queda na produção de hipocretina, substância responsável por nos manter acordados e em estado de alerta.



Durante o dia, a pessoa que sofre deste distúrbio tem ataques de sono repentina seja no meio de uma conversa, em pé no ônibus, no trabalho ou até mesmo dirigindo.

Ela entra em sono pesado antes mesmo de passar pelas etapas mais leves.

Esse distúrbio acomete mais pessoas jovens, por volta de 15 anos ou por volta dos 35, tanto em homens quanto mulheres.

O neurocirurgião, especialista em coluna e Chefe do Serviço de Neurocirurgia do Hospital Federal da Lagoa/RJ, Dr Haroldo Chagas, faz um alerta para os sintomas da narcolepsia:

- ◆ Sonolência diurna;
- ◆ Sono noturno fragmentado;
- ◆ Fraqueza muscular ou a perda de controle muscular;
- ◆ Alucinações;
- ◆ Paralisia do sono.

"A narcolepsia não tem cura, mas há tratamentos que podem ajudar o controle do sono, combinados a uma alimentação saudável e à prática de atividades físicas. Um fator muito importante é o apoio de família, amigos e companheiros, pois não se trata de preguiça mas, sim, uma condição neurológica" declara o neurocirurgião.



Dr Haroldo Chagas  
Neurocirurgião e especialista em coluna



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



# Coleta Seletiva no Antropoceno



Estamos vivendo um novo tempo, em que o ser humano é uma grande força geológica que altera o equilíbrio das forças da terra, alterando a composição da atmosfera, ocasionando assim grandes transformações, que vão deixar muitas cicatrizes no meio ambiente. Esta é a era do Antropoceno.

Um elemento fundamental deste cenário, é o PLÁSTICO, a grande invenção dos últimos tempos, onde um dos vilões são as sacolinhas plásticas, com uma produção de +/- 5 Trilhões/ano no mundo, sendo somente 1% reciclada e o restante vira LIXO, entupindo esgotos e sistemas de drenagens, até chegar no mar.

Não podemos voltar para a era da "pedra lascada". O hoje não tem volta, temos que conviver com o mundo atual da melhor forma possível, implementando atitudes mais sustentáveis para amenizar estas mudanças.

Segundo a ONU, seremos 9,6 Bilhões de pessoas no mundo em 2050, vivendo, produzindo e descartando.

Para convivermos com esta realidade, países e governos têm uma grande força, através das leis e das políticas públicas, mas nada adianta se a população não estiver engajada e fizer a sua parte.

# Atitudes sustentáveis ao nosso alcance:



- Consumir mais conscientemente, somente o necessário

- Usar sacolas retornáveis nas compras e reduzir o consumo de plásticos

- Praticar a COLETA SELETIVA na sua casa e trabalho

- Reduzir o consumo e o desperdício de água

- Reduzir o consumo de energia ou produzir a sua própria (Solar ou Fotovoltaica)

- Fazer boas escolhas, produtos orgânicos, tecidos de algodão, diminuir as carnes

- Escolher o transporte com menor pegada ambiental.

Estas atitudes são extremamente necessárias nestes tempos de Pandemia, onde todos estão mais confinados, consumindo mais e produzindo resíduos.

Tempos que refletir: só teremos futuro com **SUSTENTABILIDADE.**



**MYRIAN NARDY**  
Especialista em Meio Ambiente

**Coleta Seletiva Condominial  
e Empresarial**



(84) 9 8883-1314



myrian.nat@uol.com.br



## PROJETO DE TURISMO EM BAÍA FORMOSA PREZA PELA PROTEÇÃO AO MEIO AMBIENTE

Nosso compromisso com os princípios Ambientais, Sociais e de Governança (ESG) nos levou a criar o projeto Eco Estrela, um destino turístico emergente e rico em capital natural. A área costeira da Baía Formosa requer um desenvolvimento cuidadoso para criar oportunidades econômicas, preservando o meio ambiente para as gerações futuras. Gestão de impacto, monitoramento de resíduos que não irão para aterro, redução das distâncias de transporte de alimentos das fazendas locais, grande quantidade de composto devolvido ao solo, milhares de garrafas plásticas de água economizadas e alto número de empregos criados localmente. Conexão Cultural via Festival Anual de Cinema de Baía Formosa (FINC) internacionalmente respeitado desde 2010. Comunidade local envolvida no projeto "Clean up the World" educando as crianças sobre o meio ambiente. Arquitetura inspirada e integrada na cultura local e na natureza. A primeira fase do projeto Six Senses Formosa Bay Resort, é localizada em uma área isolada onde a distância entre os hóspedes será facilmente mantida. Fomentando a

biodiversidade e proteção de 200 ninhos de tartaruga em cooperação com ONG local incluindo as parcerias nas áreas de pesquisa e desenvolvimento. Respeitando a natureza e contribuindo com a preservação de 1.900 hectares de manguezais. Parceria com as melhores marcas, inclusive na área de resorts com o Grupo Hoteleiro InterContinental (quase 6.000 hotéis em todo o mundo). Área beira-mar de 154 ha será desenvolvida em um resort seis estrelas e residências exclusivas. Serão construídas 185 unidades: 66 vilas para hóspedes e 119 residências da marca para venda. As





aventura. O projeto Eco Estrela trouxe várias edições do Clean up the World - Iniciativa mundial para Baía Formosa. Com centenas de estudantes de escolas locais e representantes do Projeto Tamar, a equipe Eco Estrela já limpou várias vezes, 6 km de praia coletando mais de 500 sacos de lixo a cada iniciativa. A maioria do lixo vem de grandes navios, que o jogam no oceano. A maré o traz para o litoral do Rio Grande do Norte, onde acaba nas praias locais.

instalações incluirão diferentes opções gastronômicas, restaurantes, bares, piscinas, fazenda orgânica, Six Senses Spa e Experience Center, entre outros. Resort deverá operar a partir de 2023 com contrato assinado por 40 anos (20 + 20) com a Six Senses Resorts and Spas parte da IHG (InterContinental Hotels Group).

Na segunda fase será desenvolvido um condomínio exclusivo de 500 lotes com uma infraestrutura de lazer, esportes e

A praia do projeto Eco Estrela tem uma fonte de água doce (Olho d'Água), um fenômeno extremamente raro e cerca de 200 ninhos de tartaruga de pente - espécie protegida. Uma limpeza de praia está sendo regularmente feita com uso de uma máquina especial adquirida pelo projeto Eco Estrela. Atividades educacionais e ações de limpeza de praia estão sendo organizadas para envolver a comunidade local na proteção do meio ambiente - por razões educacionais e para incentivar o engajamento cívico. A maioria delas em cooperação com outras organizações da cidade - Associação dos Empresários, Governo Municipal, grupos da Igreja Católica, Associação dos Bugueiros ou Associação Swell.

Eco Estrela Six Senses Formosa Bay



[www.ecoestrela.com](http://www.ecoestrela.com)



# Tratamento Avançado para feridas

Conheça  
os diferenciais  
da Vittaderma



A Vittaderma - Centro avançado de tratamento de feridas e curativos, atua na Cidade do Natal RN, e tem como objetivo central ofertar conhecimento técnico e prático especializado em tratamento de feridas a partir de uma análise multidisciplinar bem como: serviços(laserterapia, podiatria clínica e curativos em geral de alta tecnologia), treinamentos, cursos, habilitações, relação custo benefício, desospitalização de pacientes com principal finalidade de otimizar a cicatrização com foco em seu conforto.

Reunimos equipe de profissionais com amplo conhecimento técnico especializado em dermatologia com ênfase no tratamento de feridas. Baseando-se em evidências clínicas, diretrizes e protocolos que atendam às normas nacionais para garantir cuidados de qualidade e segurança ao cliente, resultando na redução de infecção, redução de desbravamento cirúrgico, qualidade e resultado clínico. Realizamos em média 10.000 atendimentos/ano ofertando assistência especializada e uma prática baseada em literatura científica.

## CEO - ENF<sup>a</sup> JAYANE LINHARES

Enfermeira com 10 anos de experiência com auditoria e assistência ao portador de lesões; Laseterapeuta; Mestre em Administração com Ênfase em Gestão; Assessora de gestão no HGUN; Auditora e Membro da Comissão de Feridas do HGUN; Palestrante; Professora de Pós-Graduação nas áreas de gestão, dermatologia e auditoria.

## DIRETORA ADMINISTRATIVA - ENF<sup>a</sup> JAYARA KELLY

Enfermeira Laserterapeuta; MBA em Gestão em Saúde e Controle de Infecção Hospitalar; Especialista em Unidade de Terapia Intensiva; Especialista em Urgência e Emergência; Especialista em Gestão Hospitalar; com 15 anos atuando na assistência direta aos cuidados à saúde.

***“Nosso propósito quanto empresa é sempre ser o diferencial na vida de cada paciente fazendo com que o processo de cicatrização do ferimento seja o mais rápido possível.”***

### CONTATO



(84) 9 8177-5000



(84) 3221-1977

# RECEITA

## *Risoto de couve flor com pato e manga*



### **Ingredientes:**

- 480g de peito de pato
- 2 mangas espadas cortadinhas
- 300 g de couve flor triturado

### **Temperos:**

1/2 pimentão amarelo

1/2 pimentão vermelho

4 folhas de louro

1 cenoura

100 g de repolho branco

1 colher sopa cheia Levedura

1 colher sopa cheia Páprica doce

1/2 xícara de parmesão ralado

2 dentes Alho

1 Cebola picada

Azeite

Sal a gosto

1 Cerveja preta 600 ml (eu uso a colorado indiga, que é a base de rapadura, mas pode ser qualquer outra que contenha um ingrediente doce)

2 colheres sopa cheia de biomassa de banana verde (substituto: duas colheres de creme de leite)

## Modo de Preparo:

1. Depois de limpar o couve flor, cortar em pedaços e retirar os talos grandes, deixando apenas o bouquet de flores

2. Pegar os bouquets e passar num triturador para obter os grãos, parecidos com os de arroz (substituto do triturador: usar o ralador)

3. Colocar na panela de pressão o pato juntamente com: alho, cebola, pimentão vermelho e amarelo, cenoura, repolho, 4 folhas de louro e cerveja preta. Cozinhar por 50 minutos na pressão.

4. Quando estiver pronto o pato, reservar o caldo e desfiar a carne.

5. Num frigideira colocar: azeite, 1 cebola picada, 2 dentes de alho picados, meia colher de levedura e meia colher de páprica doce. Deixar dourar a cebola e o alho, depois acrescentar o arroz de couve para refogar.

6. Depois de refogado, ir mexendo e acrescentando aos poucos o caldo do pato e os pedaços do pato desfiado.

7. Em seguida acrescentar a manga picada.

8. Para dar uma consistência mais cremosa ao arroz de couve acrescentar duas colheres rasas de biomassa de banana verde (substituto da biomassa: 2 colheres de creme de leite) e meia xícara de queijo parmesão ralado.

9. Pronto para servir.

**Rendimento: 4 porções**



**Aline Santos, 40 anos, advogada pública, amante da natureza, da vida simples e da alimentação saudável.**

“Memória afetiva é tudo. Cozinhar remete à minha infância no Seridó, onde eu costumava passar todas as férias, dividida entre as casas das minhas avós. Certamente comida de cheiro de casa de vó, gosto de casa de vó e uma pitada de amor de colo de vó. De todas as valiosas lições que aprendi, sempre me vem à mente a célebre frase de Mia Couto: “ Cozinhar é um Modo de Amar os Outros.”



# #Eu Aprendi a Viver Bem

## *A coragem de desapegar para encontrar a sua paz interior e equilíbrio*

Conheca a história da terapeuta Bartira Seixas



Ano de 2013, uma certa angústia severa me tomava todas as noites. Havia engordado alguns quilos nos últimos meses pelo uso de medicamentos para tratar uma recorrente dermatite atópica e psoríase capilar que fazia meu cabelo cair aos montes. O diagnóstico do médico e a indicação de mais corticoides me fez repensar uma vida inteira. Eu não conseguia mais seguir da forma que estava: vivendo um casamento em que mesmo amando meu parceiro, minha alma estava perdida. Eu precisava encontrar novamente aquela que fui um dia. Eu havia me tornado um ranço de mulher e estava fazendo sofrer todos à minha volta.

Fim de 2013: a separação. 6 meses depois, eu decidi morar na Praia da Pipa e mergulhar em mim. Com um novo projeto de trabalho e de vida, saí em busca daquela que verdadeiramente sou. Meu filho, já com 19 anos, fica em Natal e sozinha, fui direcionando o mergulho interno que tanto desejava.

Sempre tive uma ligação com o desenvolvimento de pessoas, com o holístico e com a escrita. São pilares que alimentam minha vida, do meu dormir ao meu despertar. Ao longo destes últimos 7 anos, fiz inúmeros cursos e formações. Houve momentos em que trabalhei somente 3 dias na semana, outros que trabalhei até a exaustão, como quando arrendei uma pousada em um dos maiores destinos turísticos do país e vivi a dor de empreender novamente. Sabia que ali não era meu caminho. A pandemia chegou, fechei a pousada e decidi internalizar ainda mais tudo aquilo que estudei.

Eu acordava e meditava, lia, estudava, meditava, escrevia e meditava.

Atendia mulheres que vinham com as mesmas questões que as minhas, e nesta troca mútua entre Terapeuta e cliente, fui desvendando mais ainda meu modelo de vida.

Ano passado aceitei o desafio de coordenar a abertura de um Hotel na Praia da Pipa, um Hotel de Luxo, com todas as nuances de direcionar equipes e treiná-las, criar procedimentos e tantas outras coisas que sei fazer com “os pés nas costas”, e eis aí o grande perigo.

Me coloquei no automático e entrei no vácuo novamente de uma vida sem sonhos, sem sentidos.

O caminho de volta não é linear, algumas vezes voltamos para aquele lugar de antes, entramos no limbo, mas a diferença do caminho do autoconhecimento é que você já sabe quem você verdadeiramente é.

Quando você sai da sua rota, a vida te coloca de volta novamente, porque sua alma já sabe de todas as coisas.

Percebo hoje que o melhor lugar do mundo é aqui dentro de mim, é aqui que consigo ser eu mesma. Desde então, minha companhia passou a não ser somente prazerosa, mas também profunda, amorosa, intensa.

É mergulhando neste mar diante da minha morada que descobri que não quero ser forte o suficiente para ter que aguentar mais. Eu quero suportar menos.

Descobri que além de ser forte, eu sou frágil, sensível e amorosa. Descobri que ser vulnerável não é sinal de fraqueza e sim uma forma de me expor, expressar minha autenticidade. Adotei a simplicidade como leme, e essa foi a forma mais segura para encontrar o equilíbrio e a paz. Abduquei de coisas que não me serviam e sim eu a elas. Vivo hoje sem a obsessão de Ser, Ter, realizar, ser vista, ser aceita. Tudo flui e minha alma está em paz, meu corpo está em paz, minha família está em paz, meu mundo está em paz.



Bartira Seixas Vicente

 @bartiraseixasv

Clique em cima do anúncio  
e veja mais!



CADA BATIDA  
IMPORTA.  
CADA DOAÇÃO  
TAMBÉM.

Tel: 3206.1941

 amiconatal

 amico\_rn

criola

**MESMO DIANTE DA PANDEMIA,  
A AMICO NÃO PAROU.**

Sua ajuda faz toda diferença nesse momento.  
Doe para a instituição que acolhe e trata  
crianças com problemas cardiopatas.

**FAÇA A SUA DOAÇÃO.**

**Itaú:** Agência: 8380 | Conta: 07.569-0

**BB:** Agência: 2870-3 | Conta: 38.404-6

**Unicred:** Agência: 2207 | Conta: 2604-2

**CEF:** Agência: 4240 | Op.: 003 | Conta: 243-8

**CNPJ:** 07.940.906/0001-35



**amico**  
AMIGOS DO CORAÇÃO DA CRIANÇA

Uver  
bem