

À LA CARTE
Vera Ribeiro de Carvalho
(você poderá ver a explicação desse título clicando [aqui](#))

QUE A FELICIDADE VIRE ROTINA...



Puxa!... Fiquei um tempão pensando no assunto da minha coluna de hoje, mas estou com tanta coisa "atravessada na garganta" sobre a maneira como o Governo está conduzindo este país, que está difícil! Não quero falar hoje, nesta matéria maior, sobre isso, porque senão a coisa vai-se desgastando...

O jeito... é aquele de sempre, né? Só que hoje pedi "socorro" a um especialista famoso: Roberto Shinyashiki. Ele tem uns "Mandamentos de Felicidade", dos quais vou aproveitar só um deles. Olhem só que legal!

Seja feliz um pouco todos os dias. É ilusão achar que você vai ser feliz no futuro (depois de casar, aposentadoria, etc.). É desperdício trabalhar o dia inteiro para ser feliz só no dia de receber o cheque.



Esse mandamento "dá um soco" na boca do nosso estômago, por causa dessa mania que temos, às vezes, de ficar adiando as coisas, sobretudo a nossa felicidade... Vamos deixando sempre "para amanhã", sem percebermos que correremos o risco de, quando acordarmos, ser tarde demais... ainda mais nestes tempos de pandemia e tantas mortes!...

Com tantos obituários que estamos vendo desde 2020, não dá, mesmo, para fazer planos para "amanhã". Esperar "o melhor momento" para isso, "a melhor hora" para aquilo... Esperar que primeiro evoluamos...



Vamos encarar: quem nos garante onde estaremos amanhã? Hein? Que garantias temos? Se já não tínhamos antes, e agora, então?

De repente... você não abraçou aquela pessoa amada que precisava do seu carinho.

De repente... não deu aquele beijo em seu avô, que agora já se foi.

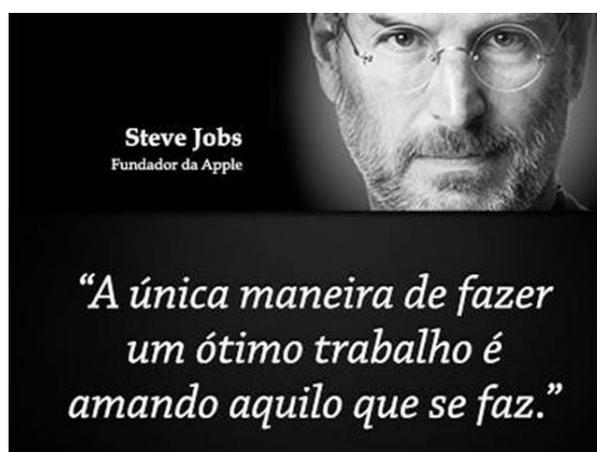
De repente... você não pediu perdão por ter magoado aquela pessoa...

De repente... você, cheio de mágoas, não perdoou seu irmão, e agora...

De repente... não seguiu seu impulso de ligar para sua melhor amiga, porque deu preguiça, e hoje...

Poderíamos fazer uma lista infinita! E agora, pergunto: por quê? Por que temos essa mania idiota de não fazermos de cara aquilo que nos deu vontade, em relação a alguém? (as boas coisas, claro!). Depois... depois... Depois vem o arrependimento! O “termos” que conviver com aquilo para o resto de nossa vida...

E agora, quanto àquela parte de "trabalhar o dia inteiro para ser feliz só no dia de receber o cheque"... Isso faz supor pessoas infelizes no trabalho, que fazem tudo por obrigação, só por causa do dinheiro, como se ele, sozinho, trouxesse felicidade... O sábio Steve Jobs já dizia:



Como pode prestar uma coisa que se faz “na marra”? Não será por isso que vemos tantos profissionais ineficientes, incompetentes? Em certas profissões, então, isso chega a ser imoral! Como pode um professor ser bom se detesta o que faz? Como pode um médico arriscar-se a matar alguém

dando um diagnóstico errado, porque está na carreira errada? Como pode um presidente de um país... um governador... um prefeito, serem bons, se carrega apenas o desejo de poder??

Taí...

Reflitam vocês também... Se querem ser mais felizes, apontei um belo caminho... que me serve também.

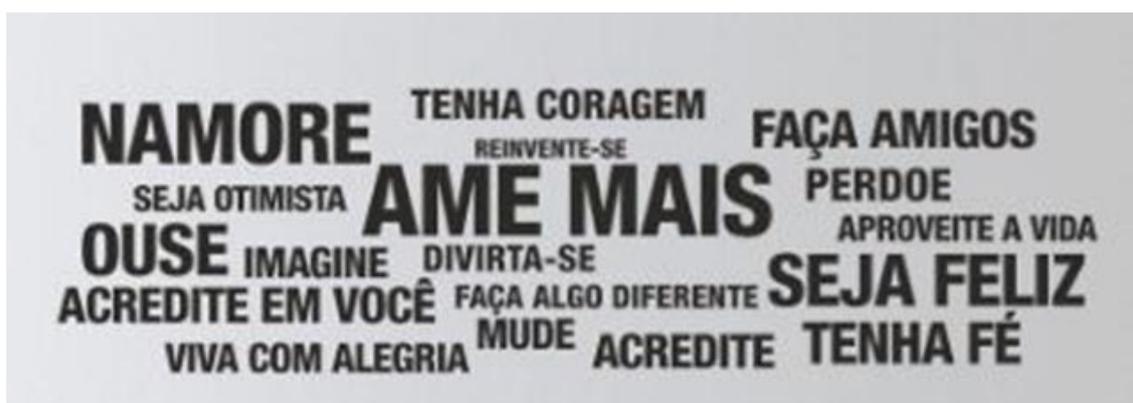


Você, jovem, quando for decidir o que quer ser... pense naquilo que AMA fazer e vá por este caminho!

E nós, adultos, que temos (ou não) tempo ainda de muito viver... pensemos na lição que achamos facilmente por aí, na net: “Não deixe nada pra depois, porque na espera do depois, você pode perder os melhores momentos, as melhores experiências, os melhores amigos, os maiores amores...

Lembre-se que o depois pode ser tarde demais!...”

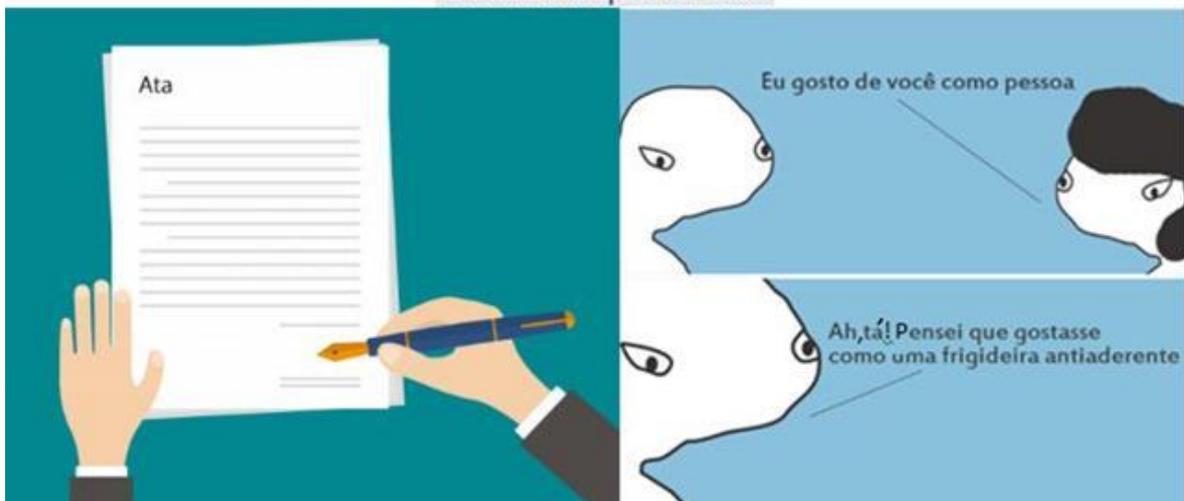
**FAÇA AGORA!
QUASE SEMPRE O
“JÁ JÁ EU FAÇO”
SE TORNA O
“NUNCA FIZ”**
Felipe Müller





Este erro é um dos que mais me tiram do sério, quando o vejo nas redes sociais. Aff!!

ATA OU AH, TÁ!
Ata
Documento oficial
Ah, tá!
Entendi o que foi dito



“Tenderam”? rrsrs! Mandem suas dúvidas!



CURIOSIDADES



Da série “Quero voltar!”



Fim da postagem das ruas... mas... iniciei há tempos outra série – agora dedicada a lugares especiais mundo afora - que dividirei em três partes. Na primeira, postei alguns lugares que conheci e aos quais gostaria de voltar um dia. Agora na segunda, está sendo a vez dos lugares do Brasil que não conheço... e que amaria conhecer. Na última parte, colocarei lugares do mundo em que eu adoraria estar e... que Deus me ajude a realizar esses sonhos!

Amapá – AP



Vou confessar... Macapá, no Amapá, foi o lugar que menos atraiu, de todos os que eu pesquisei. Posso até não ter feito a pesquisa correta... mas foi feita como todas as outras, em que eu

achei infinidades de atrações. Foi problemático, para mim, achar essas que seguem. Enfim... Vamos lá (Amapá encerra esta parte das minhas viagens pelos estados do Brasil. Que venham as pelo mundo!).

Macapá, capital do estado do **Amapá**, é a cidade mais próxima da foz do Rio Amazonas. A cidade é conhecida pelo **Marco Zero**, representante da linha do Equador, que corta a cidade.

Tombada como patrimônio histórico, a **Fortaleza de São José** foi construída em 1782, e tinha como objetivo proteger o Rio Amazonas. Hoje, completamente preservada, é um ponto turístico de Macapá que não pode ficar de fora do roteiro.

O **Museu Sacaca** é uma instituição cultural e científica que fica sob os cuidados do Instituto de Pesquisas Científicas e Tecnológicas do Amapá. O local tem como objetivo unir o saber científico e o popular/cultural dos povos amazônicos.

A **Praia de Fazendinha** localiza-se nas margens do Rio Amazonas, e é bem conhecida na cidade de Macapá por ser de onde a cidade tirava seu sustento, no início. A belíssima vista do rio pode ser apreciada dos diversos restaurantes que circulam a área praieira, servindo pratos típicos, que têm como base os pescados.

A **Praia do Araxá** fica a 4 quilômetros do centro da capital, localizando-se também na orla do Rio Amazonas. Por conta do rio, suas areias são escuras, assim como a água, apesar de ser própria para o banho. O local tronou-se um verdadeiro complexo turístico com bares, quiosques e quadras para o esporte e lazer.

Praça Floriano Peixoto - Perfeita para encontros e piqueniques a dois. Cercada por grandes e expressivas árvores com suas raízes esculturais expostas, sombra e água fresca são as palavras da vez. Em um pequeno lago central, é possível andar de pedalinho em forma de cisne com seu amor enquanto degusta um sorvete ou chopp (popularmente conhecido em outras regiões como dindim ou sacolé) de frutas regionais ao som de um violão amigo.

Museu Histórico Joaquim Caetano da Silva - O acervo reúne documentos e fotografias que registram a história do Amapá desde a Guerra do Contestado, no início do século 20, passando pelo período da Cabanagem, a criação do território federal até os dias atuais. O local passou por uma recente reestruturação e ganhou lanchonete e laboratórios de arqueologia e museologia.

Igreja de São José do Macapá – Fica no centro do município de Macapá, pois foi construída no século XIX, na vila que deu origem à cidade. Modesta e pequena, aberta o dia inteiro para visitação, possui imagem original do padroeiro de São José esculpida em madeira com 35 cm de altura, sendo uma relíquia sacra mais importante. Nas paredes, os quadros do padre Lino, retratam o talento artístico e a beleza de uma passagem bíblicas. Do lado esquerdo de quem entra está "Os desterrados", ou "fuga para o Egito"; à direita de quem entra, "São José carpinteiro e o menino Jesus". Local muito tranquilo para uma oração e meditação. Vale a pena a visita.

Espaço CAOS de Arte e Cultura - O Caos é um espaço de difusão e fomento da arte e cultura amapaense e nortista. Cinco grupos culturais independentes do estado têm espaço próprio para realizar exposições, oficinas, palestras e apresentações musicais. O local é o Espaço Caos Arte e Cultura, que pertence aos grupos Coletivo AP Quadrinhos, Clube de Cinema, Fotógrafos Anônimos, Festival Imagem-Movimento e Liberdade ao Rock.

Museu da Imagem e do Som - esse museu fica localizado na parte de baixo do Marco Zero e oferece bastantes curiosidades. Sempre postam obras de artes de artistas locais. Com a missão de contribuir para o fortalecimento da cultura amapaense nas searas de patrimônio material e imaterial que, ao ano de 2007, foi criado o Museu da Imagem e do Som - MIS. O Museu da Imagem e do Som é um Museu Público Estadual, subordinado à Secretaria de Cultura do Estado do Amapá – SECULT. Ele tem agregado a possibilidade de multiplicar diversas fontes de preservação do meio ambiente cultural amapaense, uma vez que a preservação da imagem e dos sons, enquanto signos de um determinado grupo, agrega a materialidade da obra em si, bem como a representação que exerce junto à sociedade.



Quer dar aquele up no visual? Então deixa eu ajudar. A CHARME está com o estoque renovado e com peças exclusivas. Lá você fica lado a lado com a moda! Fora que lá você terá sempre seus pés com estilo! Quem vê se apaixona e se eu fosse você corria para não perder essa oportunidade! E, se isso já não fosse demais... você ainda pode dar um cheque para DEZEMBRO!!



CAMPANHA NACIONAL DE
PREVENÇÃO DO CÂNCER
DE CABEÇA E PESCOÇO

#julhoverde2021

Dr. Eduardo M. Otani
CRM: 7668

www.otani.med.br

Atendimento Geral
Cirurgia Geral
Endoscopia Digestiva Alta

HOSPITAL
SANTA MARIA

10ª e última dica para não adoecer - Evite os 03 pós brancos: O sal, a farinha (carboidratos) e o açúcar.

**Uma rifa na campanha de Bruno e João
COMPRE COMIGO! (entre em contato in box)**

SORTEIO SERÁ REALIZADO ATRAVÉS DA PÁGINA **GOJORE**

SORTEIO
15 DE AGOSTO DE 2021

AÇÃO ENTRE AMIGOS
VALOR R\$. 10,00

+40
PRÊMIOS

OS IRMÃOS BRUNO E JOÃO, DIAGNOSTICADOS COM AME TIPO 2 (ATROFIA MUSCULAR ESPINHAL)

O VALOR ARRECADADO SERÁ PARA CUSTEAR UMA CADEIRA DE RODAS DE APROXIMADAMENTE 15 MIL

Bruno e João

Nome: _____

End: _____

Tel: _____

AÇÃO ENTRE AMIGOS

Os irmãos Bruno 10 anos e João 5 anos diagnosticados com AME tipo 2 (atrofia muscular espinhal)

Amé Bruno e João

Sorteio dia 15 agosto de 2021

VALOR **R\$ 10,00**

Nº 900

1º Prêmio: Uma Mantá
2º Prêmio: Uma Mantá
3º Prêmio: Uma TV 32 polegadas
4º Prêmio: Um Jogo de Futebol
5º Prêmio: Uma Cafeteira
6º Prêmio: Uma Cafeteira
7º Prêmio: Um Bolo
8º Prêmio: Um Dapurador
9º Prêmio: Uma Imagem de Nossa Senhora
10º Prêmio: Uma Secadora
11º Prêmio: Uma Caixa Fran
12º Prêmio: Uma Caixa JEL
13º Prêmio: Um Caderno de Anotações - Karen Kati Personalizada
14º Prêmio: Uma Caixa - Emi Miyashita
15º Prêmio: Um Arcondidor + Procedimento e da Chiffre
16º Prêmio: Um Briche Jakuka
17º Prêmio: Uma Bolsa esporte moda
18º Prêmio: Uma Bolsa esporte moda
19º Prêmio: Uma pedale de diamante-Amanda
20º Prêmio: Uma mensagem relaxante feminino-Rosana
21º Prêmio: Uma mensagem relaxante feminino-Rosana
22º Prêmio: Um kit esmaltes - Kelly Sanchez
23º Prêmio: Um vaso flor - Conquista ambiente planejados
24º Prêmio: Um Briche Jakuka
25º Prêmio: Um Briche de Cacaú Show
26º Prêmio: Uma caixa de Jogos 3D de Castanheira
27º Prêmio: Uma mensagem modelo Renata França - Aparecida Vieira
28º Prêmio: Um procedimento de osteoterapia articular-Aparecida Vieira
29º Prêmio: Um procedimento de osteoterapia articular-Aparecida Vieira
30º Prêmio: Um procedimento de osteoterapia articular-Aparecida Vieira
31º Prêmio: Um procedimento de osteoterapia articular-Aparecida Vieira
32º Prêmio: Um procedimento de osteoterapia articular-Aparecida Vieira
33º Prêmio: Um Sabonete líquido
34º Prêmio: Um Sabonete líquido
35º Prêmio: Um Kit Byer-Katia
36º Prêmio: Um Briche Fran Bugno
37º Prêmio: Uma Sani Jôa Dhoris
38º Prêmio: Uma Hidratante + sêcura STUDIO BEAUTY Laine Krachinski
39º Prêmio: Um almoço de Prême Burger
40º Prêmio: Um Brinde Royal Krachinski

Um recadinho a todos da mãe do Bruno e do João:

Olá titios, titias e amigos dos nossos guerreirinhos @ame_brunoejoao!

Hoje estamos lançando mais uma CAMPANHA para nossos pequenos, e desta vez será para comprar a "PRIMEIRA" CADEIRA DE RODAS ADAPTADA para o BRUNO.

Estamos muito ansiosos e animados com esta nova etapa, uma vez que a cadeira de rodas trará mais conforto, liberdade em casa e, acima de tudo, com uma postura correta a fim de tentarmos controlar ainda mais o aumento de "ESCOLIOSE".

Por ser ADAPTADA e também por ser uma cadeira de mais fácil manuseio, o custo dela sairá em torno de **15 mil reais**. A adaptação é devido a arrumar a postura do Bruno quando ele estiver sentado, tanto arrumando o tronco como também ao mesmo tempo o quadril, e as rodas têm que ter uma sensibilidade ao toque devido aos pacientes com AME não terem força suficiente para se deslocar se for uma cadeira pesada e de difícil manuseio.

Estamos muito animados e felizes, e imensamente agradecidos, pois todos os prêmios colocados na rifa foram doados, e não temos palavras para agradecer todo o carinho, e já agradecemos também quem já está se colocando à disposição para ajudar a vender Que Deus abençoe a cada um de vocês, a todos nossa gratidão! 🙏🙏

Quem quiser ajudar, entrar em contato comigo, ou, independente da rifa, no whatsapp a seguir:

<https://www.facebook.com/BrunoeJoaoametipo2>

https://www.instagram.com/p/CQL6InXHRcx/?utm_medium=copy_link

whatsapp (44)99738-1557

Ótica e Relojoaria Orient



Quer pagar menos e levar a melhor qualidade? Você já viu a nova coleção de óculos da Carmim? As melhores marcas de óculos de sol e grau! Lentes e armações com as melhores condições de pagamentos! Joias, semi-joias, carteiras em couro e muito mais é na ORIENT. ÓTICA E RELOJOARIA ORIENT sabe que você gosta de estar na moda, por isso tem sempre os modelos mais atuais pra deixar você no estilo.

ÓTICA E RELOJOARIA ORIENT, à Av. Daniel Portela, 694. Fone 3522 1881 ou 9829-6116

Floricultura
**QUATRO
ESTAÇÕES**



*Quer dar flores lindas para alguém sem precisar gastar todo dinheiro que tem? Então vá à **FLORICULTURA QUATRO ESTAÇÕES!** Lá eles têm coisas lindas para dar a quem você ama, com preço justo e ótimas condições de pagamento. Ligue agora e confira, ou vá visitá-la! Agora em novo endereço: Rua Florianópolis, Nº 138, Jardim Lindóia. (Depois da Auto Tech, antes do Pedrinho Veículos)*

FLORICULTURA QUATRO ESTAÇÕES - 44 3522 5265. Whats 999603098

Você tem certeza?



Na sequência, listamos novas versões para o informe da Constituição. Assinale a única estrutura que apresenta uma inadequação quanto ao aspecto da concordância.

- A) “Na previdência, é necessária a reunião de duas condições para você se aposentar: a primeira ...”
- B) “Na previdência, é necessário reunir duas condições para você se aposentar: a primeira ...”
- C) “Na previdência, é necessário a reunião de duas condições para você se aposentar: a primeira ...”
- D) “Na previdência, é necessário que duas condições sejam reunidas para você se aposentar: a primeira ...”
- E) “Na previdência, é necessário que se reúnam duas condições para você se aposentar: a primeira ...”

<https://portuguesemfoco.com/questoes-de-portugues-com-gabarito/>

[Clique aqui e veja a resposta da questão](#)

