SoulPHIN

Sobre a SoulPHI

A revista SoulPhi chega com o intuito de trazer ao público, de forma mensal e totalmente independente, assuntos relevantes sobre saúde, beleza, autoestima, estética e emponderamento. Seu nome advém de duas palavras: Soul (do inglêS = Alma) e PHI (o número grego da divina proporção) ou seja, "alma Equilibrada/proporcional" ou ainda, "Alma perfeita". Nesta décima terceira edição, temos como capa augusto vasconcelos, vereador, advogado, professor universitário, mestre em políticas sociais, presidente do sindicato dos bancários e pai. além disso, trazemos como tema o novembro azul.

Esperamos atender as suas necessidades e anseios enquanto leitores. por esse motivo, sua satisfação é a concretização do nosso maior objetivo.
Desejamos sempre lhes trazer novidades que proporcionem o seu despertar áureo.

Dica de leitura

★★★★★

Se você está interessado em explorar o fascinante mundo do inconsciente humano, "O Homem e Seus Símbolos" de Carl Gustav Jung é uma leitura imperdível. Neste livro, Jung e seus colaboradores mergulham profundamente no significado dos símbolos que permeiam nossos sonhos, mitos e culturas. A obra é essencial para quem busca entender a psicologia analítica e a importância dos símbolos na construção da nossa psique. Uma leitura envolvente e esclarecedora, que ampliará sua percepção sobre a mente humana

#DICASDESOPHIA

EXERCÍCIOS E FITNESS: TRANSFORME SUA ROTINA

Manter uma rotina de exercícios é essencial para uma vida saudável, especialmente para homens que enfrentam agendas cheias e responsabilidades variadas. A boa notícia é que não é preciso passar horas na academia para colher os benefícios do exercício. Pequenas mudanças podem fazer uma grande diferença na sua saúde e bem-estar.A sororidade é o oposto da rivalidade feminina e visa combater o mito de que mulheres são rivais e estão sempre competindo uma com as outras, estimulando o apoio e a união entre elas.

POR QUE EXERCITAR-SE?

O exercício regular ajuda a melhorar a força muscular, a flexibilidade e a resistência cardiovascular. Além disso, é uma ferramenta poderosa para combater o estresse, a ansiedade e até a depressão. Manter-se ativo pode melhorar seu humor, aumentar sua energia e até mesmo ajudá-lo a dormir melhor.

COMO COMEÇAR

Se você é novo no mundo do fitness ou está voltando após um período de sedentarismo, comece devagar. Caminhadas rápidas, corridas leves ou até mesmo um passeio de bicicleta são ótimas maneiras de começar. A chave é encontrar uma atividade que você goste, para que se torne parte da sua rotina diária, e não uma obrigação.

#DICASDESOPHIA

DIVERSIFICAÇÃO É IMPORTANTE

Uma rotina de exercícios diversificada é ideal para trabalhar diferentes grupos musculares e evitar o tédio. Combine atividades aeróbicas, como correr ou nadar, com exercícios de força, como levantamento de peso ou resistência com elásticos. A incorporação de alongamentos e yoga também pode melhorar sua flexibilidade e ajudar na recuperação muscular.

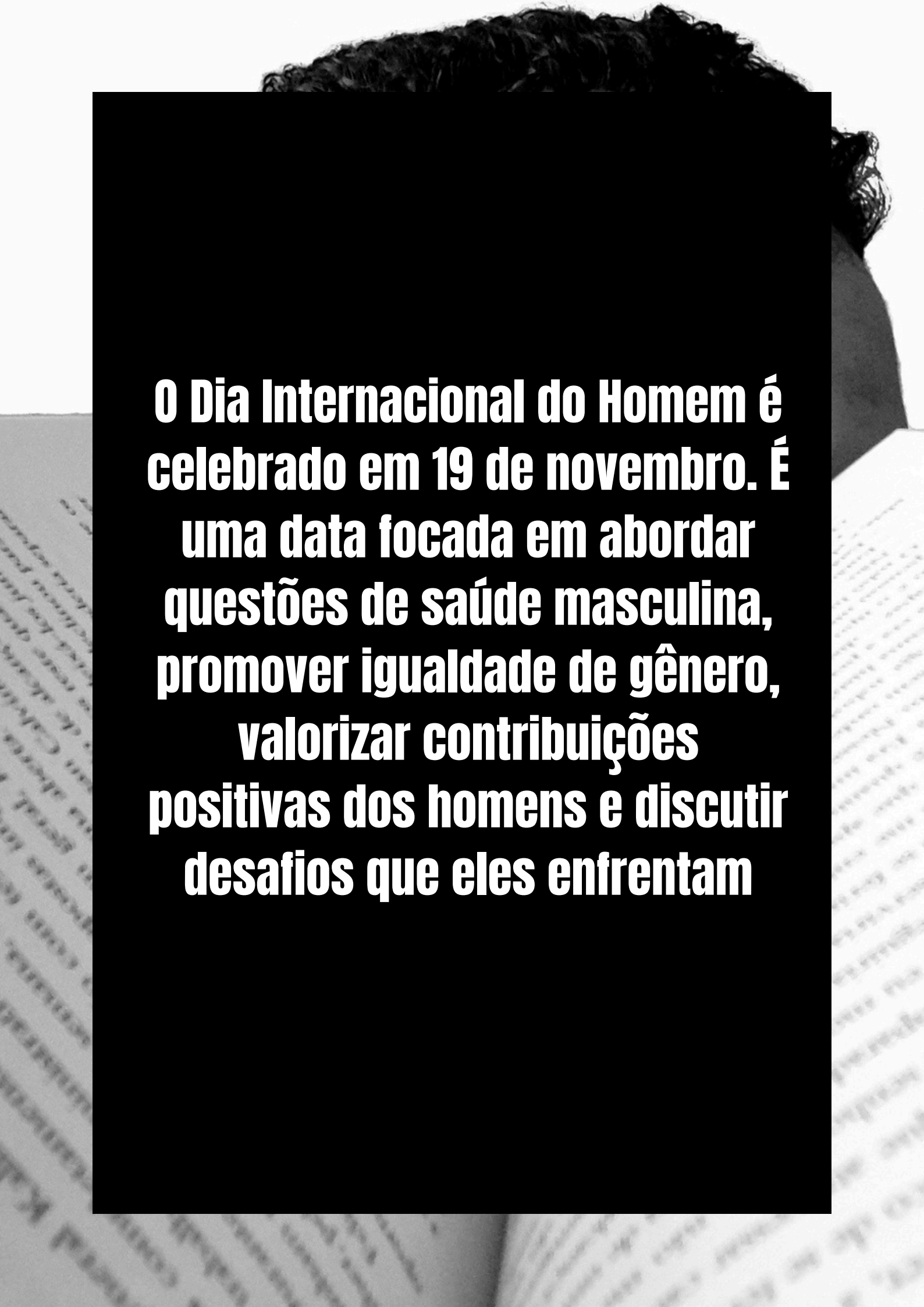
DICAS PARA MANTER A MOTIVAÇÃO

- Estabeleça Metas Realistas: Comece com objetivos pequenos e tangíveis. A medida que você alcança essas metas, vá ajustando para objetivos maiores.
- Encontre um Parceiro de Treino: Exercitar-se com um amigo pode tornar a atividade mais divertida e ajudar a manter ambos motivados.
- Registre seu Progresso: Use aplicativos de fitness ou um diário para acompanhar suas atividades e progresso.
- Faça do Exercício um Hábito: Escolha horários específicos para se exercitar e trate esses compromissos com a mesma seriedade que um compromisso de trabalho.

CONCLUSÃO

O exercício regular não apenas melhora sua saúde física, mas também tem um impacto positivo na sua saúde mental. Transforme a atividade física em uma parte integrante da sua vida e veja as mudanças positivas acontecerem.

19 DE
NOVEMBRO
Dia Internacional do Homem



O Dia Internacional do Homem é celebrado em 19 de novembro. É uma data focada em abordar questões de saúde masculina, promover igualdade de gênero, valorizar contribuições positivas dos homens e discutir desafios que eles enfrentam

ENTREVISTA COM AUGUSTO VASCONCELOS: ADVOGADO, PROFESSOR UNIVERSITÁRIO E VEREADOR

“Vivo o presente com esperança, otimismo e prezando sempre a capacidade do diálogo”.

Nos conte um pouco sobre a sua história

Soteropolitano com raízes fortes no interior do estado, sou nascido e criado no Cabula VI em um conjunto habitacional, tendo uma história ligada ao esporte do meu bairro onde comecei minha trajetória militante desde muito cedo, saindo do Cabula VI em 1998 tive a oportunidade de ingressar no movimento estudantil. De lá para cá não parei, sempre estive lincado em questões coletivas e causas sociais. Fui vice-presidente da União Nacional dos Estudantes quando conquistamos vitórias importantes como as cotas nas universidades públicas para estudantes negros, estudantes de escolas públicas e pessoas com deficiência. A expansão do ensino superior, a melhoria no FIES, no PROUNI, sendo uma das marcas de nossa atuação a luta pela inclusão na universidade. Também fiz parte da geração que liderou o movimento conhecido como Revolta do Busú, onde tivemos manifestações épicas na cidade com milhares de pessoas nas ruas defendendo o transporte público de qualidade, eficiente e gratuito para os estudantes. Naquele momento

conquistamos uma vitória importante que foi o congelamento das tarifas, a reativação do Conselho Municipal de Transporte, bem como, a meia-passagem anual para os estudantes de diversos segmentos como de pós-graduação e dentre outras conquistas importantes. Daí então, formei-me como advogado, sendo aprovado na OAB, segui para concursos públicos onde fui aprovado no concurso da Caixa Econômica e no concurso para professor na Universidade Estadual. Concluí meu mestrado, toquei minha vida acadêmica, tornei-me professor em 2006, completando 18 anos em sala de aula onde segui os mesmos passos de minha mãe, que também é uma professora de escola pública. A partir dali, fui eleito como presidente do Sindicato dos Bancários da Bahia e em 2020 fui eleito como vereador de Salvador, onde além deste ofício, desempenho o papel de ouvidor geral e presido a comissão do Trabalho, Emprego e Renda. É um volume grande de demandas, mas temos conseguido compatibilizar essas tarefas.

Como você encara o atual cenário educacional público aqui em Salvador?

Eu participo da Comissão de Educação e Esportes da Câmara e este é um dos temas centrais de nosso mandato. Sou autor de vários projetos na área da educação e entendo que esta é um importante elemento para transformação da realidade. Tenho apresentado iniciativas aqui para o enfrentamento o que consideramos o desmonte da educação do município. O prefeito atual fechou 42 escolas que ofertavam educação para jovens e adultos e nós nos posicionamos de maneira firme, havendo questionamento sobre a retirada de disciplinas como artes, língua estrangeira, educação física para os estudantes do ensino fundamental.

Posicionamo-nos contra estas modificações e revertemos essa decisão da prefeitura, sendo esta uma batalha importante pois não faz nenhum sentido o filho de uma escola particular ter acesso a tudo isso e o de uma escola pública não. Nos posicionamos contra este desmonte e temos apresentado propostas como a contratação de auxiliares de desenvolvimento infantil para acolher especialmente as crianças com alguma divergência ou deficiência, pois este é um déficit muito grande no município. Além de outros temas relacionados a educação como a valorização dos professores, o cumprimento do piso do magistério, questões de infraestrutura de várias escolas, expansão do ensino integral, a necessidade da oferta de equipamentos tais como o tablet, dentre outros equipamentos didáticos para nossos estudantes.

Você é pai de 3 filhos, dentre eles o carismático Pedro, que é uma criança cardiopata e com Síndrome de Down, conte-nos como foi o diagnóstico de Pedro e qual foi o impacto em sua rotina.

Sinto-me extremamente privilegiado! Pedro é uma criança incrível! Transformadora e possui uma resiliência e uma capacidade de superar os obstáculos excepcional. Seu quadro é muito delicado que comprometeria até a vida dele e ele vem superando bravamente isso. Enfrentou batalhas importantes dentro da UTI e vem vencendo cada etapa. Se eu soubesse que passaria por tudo para conceber Pedro, eu sem dúvida alguma passaria. É glorificante ter ele em nosso convívio, ele é um ser humano que ajuda a nos transformar também.

Qual sua opinião sobre as atuais políticas públicas direcionadas para as pessoas com PCD e quais os projetos para aprimorar o cenário atual?

Temos uma sociedade extremamente capacitista, preconceituosa e excludente para as pessoas que tem deficiência.

Superar isso não é uma tarefa fácil. Enxergo que existem avanços nesta pauta aqui no Brasil, isso torna-se evidente com a elaboração e aprovação da Lei Brasileira de Inclusão, sendo um importante marco histórico para tais questões, é fato que ainda existem muitas pautas a serem implementadas na prática, mas existe um avanço legislativo e em políticas públicas e reconhecemos essas vitórias conquistadas. Aqui na Câmara de Salvador, apresentei 15 projetos voltados para pessoas com deficiência, sobre os mais variados temas como transporte público, educação, questões de acessibilidade, equipamentos públicos, pauta tributária, questões no tocante a qualificação profissional e saúde no tocante a acesso a tratamentos e terapias e outras questões que abordamos. Como ouvidor geral, realizei algumas audiências públicas pautadas para que os órgãos públicos tenham uma atitude mais acolhedora com a pessoa que possui alguma deficiência, enfrentando o preconceito e as barreiras que são colocadas. Enxergo que possuímos muita coisa para andar, mas devemos comemorar e celebrar o que já foi conquistado para que possamos avançar mais.

O que você diria para um pai que recebe um diagnóstico de seu filho, afirmando que ele é uma pessoa com deficiência? Afinal de contas, sabemos sobre o preconceito e resistência em aceitar tal fato que muitas pessoas ainda possuem.

Deixe o amor transbordar. É sublime a capacidade de superação do ser humano e as vivências que você vai tendo, o convívio, os valores, as novas visões. Dessa forma, é evidente que a gente precisa apoiar, ter mais políticas públicas, e investimento, mas a família é o alicerce, sendo assim, cabe a ela assumir esta tarefa, mas ao mesmo tempo essa coisa positiva que é você ter alguém com tal peculiaridade que está ali também precisando de auxílio para o seu desenvolvimento. Ter uma rede de apoio é fundamental, que possamos ser solidários com essa causa e que as famílias deixem o amor transformar, pois acredito que com o seu fluxo, conseguimos conquistar qualquer obstáculo e qualquer desafio. Não é fácil, mas é enriquecedor para a nossa passagem aqui neste planeta.

Novembro é um mês importante especialmente para os homens, em detrimento do Novembro Azul. Com ele, inúmeros achismos e tabus tendem a ser revividos de modo a prejudicar a prevenção e diagnósticos de inúmeras doenças. O que você diria para desmistificar tais pensamentos?

Todas as estatísticas apontam que os homens são mais negligentes para com a saúde do que as mulheres, sendo assim, é fundamental mudarmos isso, afinal, cuidar de nós mesmos é passo fundamental para que possamos cuidar do outro. A campanha do Novembro Azul é fundamental, pois umas das principais causas de morte entre os homens é o câncer de próstata e essa ação visa conscientizar o público não só sobre a doença mas a importância de uma rotina preventiva. É essencial que superemos todo tipo de preconceito, ainda mais no que se diz respeito a saúde. Precisamos cuidar para prolongarmos nossa vida e de forma saudável. Homens, se cuidem! Aprendam com as mulheres !

Como você concilia os cuidados de sua saúde e de autoestima com a sua corrida rotina?

É um verdadeiro desafio. A vida nos impulsiona ao encontro de varias tarefas e atribuições que muitas vezes dificultam tais cuidados, especialmente quando possuímos a tarefa de cuidar de outras pessoas, confesso que preciso melhorar neste quesito pois minha agenda anda muito cheia, mas mantenho uma dieta equilibrada, creio que isso seja a base para qualquer vida saudável e sempre que disponho de algum tempo busco realizar meu exames e acompanhamentos, além de praticar alguma atividade física, especialmente as esportivas, ainda que em casa.

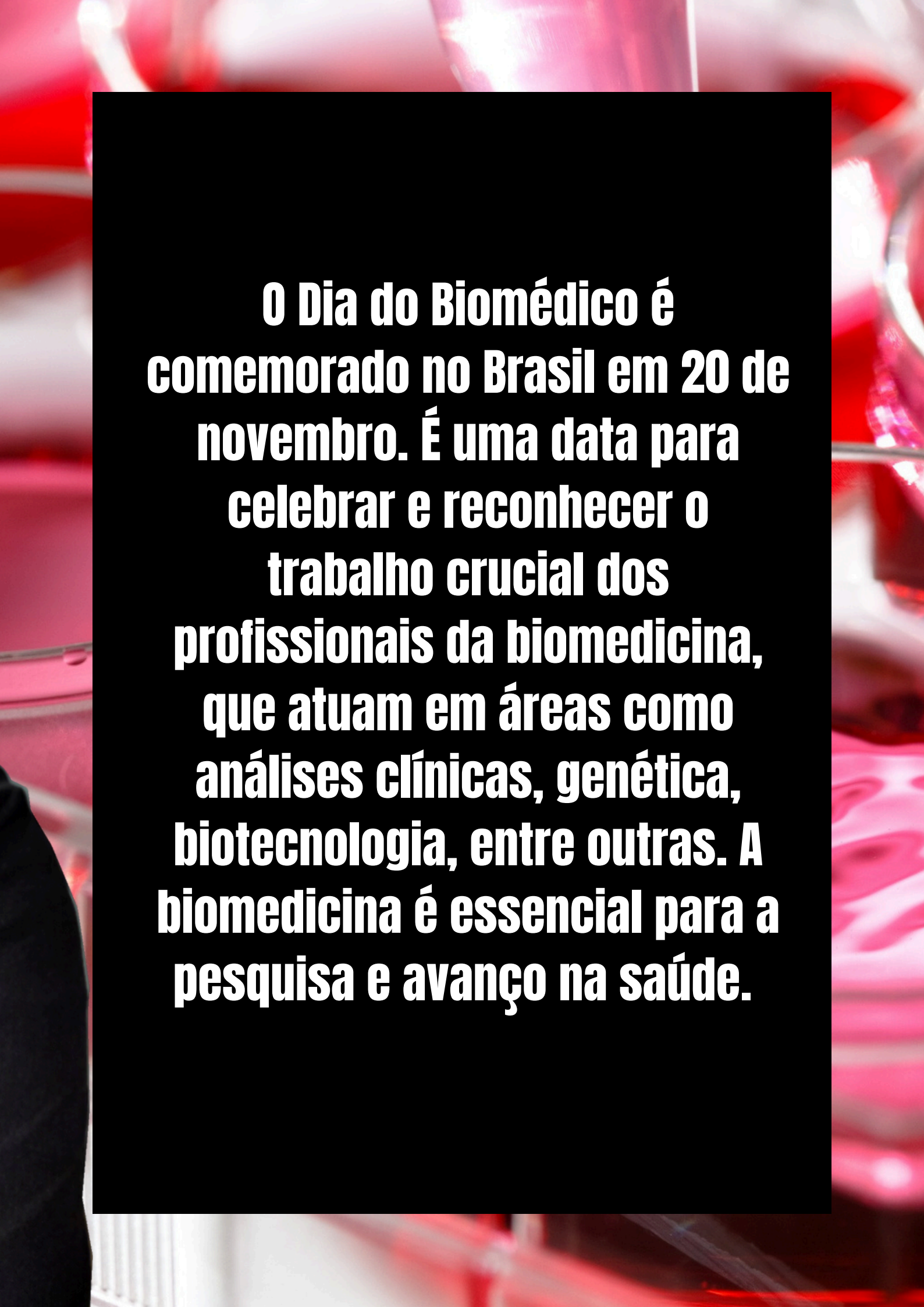
Uma Mensagem final para nossos leitores

A melhor coisa que podemos fazer para seguirmos nossa caminhada, é realizarmos as coisas com intensidade, paixão e dedicação. Jamais sujeitarmos ao piloto automático e ao mesmo passo mantermos a humildade, os pés no chão e abertura ao diálogo. Cada um de nós possui uma enorme capacidade de contribuir com a vida do outro, afinal, ninguém é completo por si só, cada ser é o resultado dos encontros que passamos ao longo da vida, cada um de nós carrega o pedaço das outras que nos ensinaram algo. Cada momento de partilha de saber é valioso. Também devemos dispor espaço para o lazer, o ócio, a cultura, o esporte e realizar aquilo que você gosta, mantenha sempre este momento para se auto presentear.

19 DE
NOVEMBRO
Dia do
Empreendedorismo
Feminino

O Dia do Empreendedorismo Feminino é celebrado em 19 de novembro. Foi criado para reconhecer e promover a participação das mulheres no mundo dos negócios e empreendedorismo. A ideia é destacar o impacto que as mulheres empreendedoras têm na economia global e encorajar outras a seguirem seus sonhos empresariais.

20 DE
NOVEMBRO
Dia do Biomédico


O Dia do Biomédico é comemorado no Brasil em 20 de novembro. É uma data para celebrar e reconhecer o trabalho crucial dos profissionais da biomedicina, que atuam em áreas como análises clínicas, genética, biotecnologia, entre outras. A biomedicina é essencial para a pesquisa e avanço na saúde.

DANIELLE GOMES

ESTÉTICA AVANÇADA

multidisciplinar no processo de

Gordura

A abordagem multidisciplinar é crucial no processo de emagrecimento porque permite uma visão completa e integrada do indivíduo. Envolve a colaboração de diversos profissionais, como nutricionistas, médicos, psicólogos e educadores físicos, cada um trazendo sua expertise para tratar diferentes aspectos da saúde.

1. Nutricionistas: Elaboram planos alimentares personalizados que atendem às necessidades nutricionais do indivíduo, ajudando a promover uma alimentação saudável e balanceada.
2. Médicos: Avaliam e monitoram a saúde geral, identificando possíveis condições de saúde que possam afetar o processo de emagrecimento, como distúrbios hormonais.
3. Psicólogos: Abordam questões emocionais e alimentares e motivação, oferecendo suporte para eficiente.

necessidades do paciente sejam atendidas peso.

Já pensou em buscar essa abordagem para alcançar seus objetivos de saúde?

Você conhece a

Ultracavitação?

DANIELLE GOMES

ESTÉTICA AVANÇADA

A ultracavitação é um tratamento estético que utiliza ondas ultrassônicas de alta frequência para eliminar a gordura localizada e remodelar a silhueta de forma não invasiva

6 BENEFÍCIOS DA ULTRACAVITAÇÃO

Redução de Medidas
Ajuda a reduzir medidas em áreas como abdômen, flancos, coxas e braços.

Eliminação de Gordura Localizada
As ondas ultrassônicas quebram as células de gordura, que são então eliminadas pelo corpo.

Melhora da Aparência da Pele
Reduz a aparência da celulite e melhorar a textura da pele.

Procedimento Seguro e Indolor
É uma técnica segura e indolor, com poucos ou nenhum efeito colateral.

Resultados Visíveis em Poucas Sessões
Os pacientes notam uma diferença após algumas sessões.

Estímulo à Produção de Colágeno
Ajuda na produção de colágeno, melhorando a firmeza e elasticidade da pele.

Esses benefícios fazem da ultracavitação uma opção popular para quem busca melhorar a aparência da pele e do corpo sem recorrer a procedimentos invasivos.

ANTES

DESPUÉS

DANIELLE GOMES

ESTÉTICA AVANÇADA

Reduza sua CINTURA

Conheça nossos tratamentos

Massagem Modeladora

CrioSculpt

Radiofrequência

Lipo modeladora

AGENDE JÁ!

(71) 3510-2960

Av.7 de Setembro, rua da forca nº 39 ,
Edf. Barão de cotegipe, sala 803

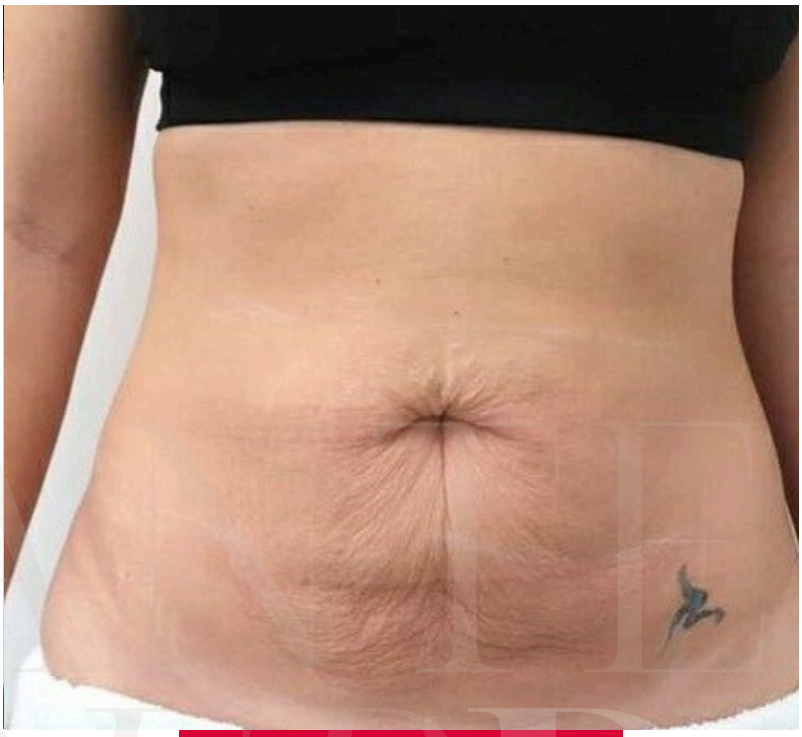
A radiofrequência é um tratamento estético não invasivo que utiliza ondas de energia para aquecer as camadas mais profundas da pele. Esse aquecimento estimula a produção de colágeno e elastina, o que melhora a firmeza, textura e elasticidade da pele. Também é eficaz na redução de rugas, flacidez, celulite e gordura localizada.

BENEFÍCIOS DO PROTOCOLO *Radiofrequência*

- Reduz Medidas
- Melhora a Celulite
- Melhora a Flacidez
- Melhora a Cicatrizes
- Melhora Estrias e Fibroses
- Melhora Rugas

AGENDE JÁ!

ANTES



DEPOIS

Sua pele aqui é mais feliz.

Depilação com ofertas para o Verão

- Axila - R$ 20,00
- Decote - R$ 50,00
- ½ perna - R$ 25,00
- Perna completa - R$ 40,00
- Buço - R$ 10,00
- Combo de Verão - R$ 99,90

AGENDE SEU HORÁRIO

(71) 3510-2960

Av 7 de Setembro, Rua da Forca n°40,
Edf. Barão de Cotejipe, Sala 803

@ce.daniellegomes

Renove sua pele e realce seu olhar.

Design de Sobrancelha com Henna + Limpeza de Pele

De R$ 170,00

Por R$ 130,00

AGENDE SEU HORÁRIO

(71) 3510-2960

Av 7 de Setembro, Rua da Forca n°40,
Edf. Barão de Cotejipe, Sala 803

@ce.daniellegomes

Divando
no
Verão
Seu corpo, seu verão:
Emagreça com saúde
e confiança para
2025. Ofertas
especiais
POR TODO
NOVEMBRO
MARQUE SEU HORÁRIO
(71) 3510-2960
CUIDADOS FACIAIS
BELEZA
ESTÉTICA
@CE.DANIELLEGOMES

COMBOS ESPECIAIS

mês de Novembro

01.

Método: Deep Glow Refresh

Limpeza de Pele + Radiofrequência

de R$ 219,90 por R$ 175,90

02.

Método: Firm & Define

Ultracavitação + Radiofrequência (1 Sessão)

de R$ 199,90 por R$ 159,90

03.

Método: SilkStria Revitalize

Radiofrequência + Peeling de Diamantado (1 Sessão)

de R$ 149,90 por R$ 129,90

Promoção

Indique e ganhe!

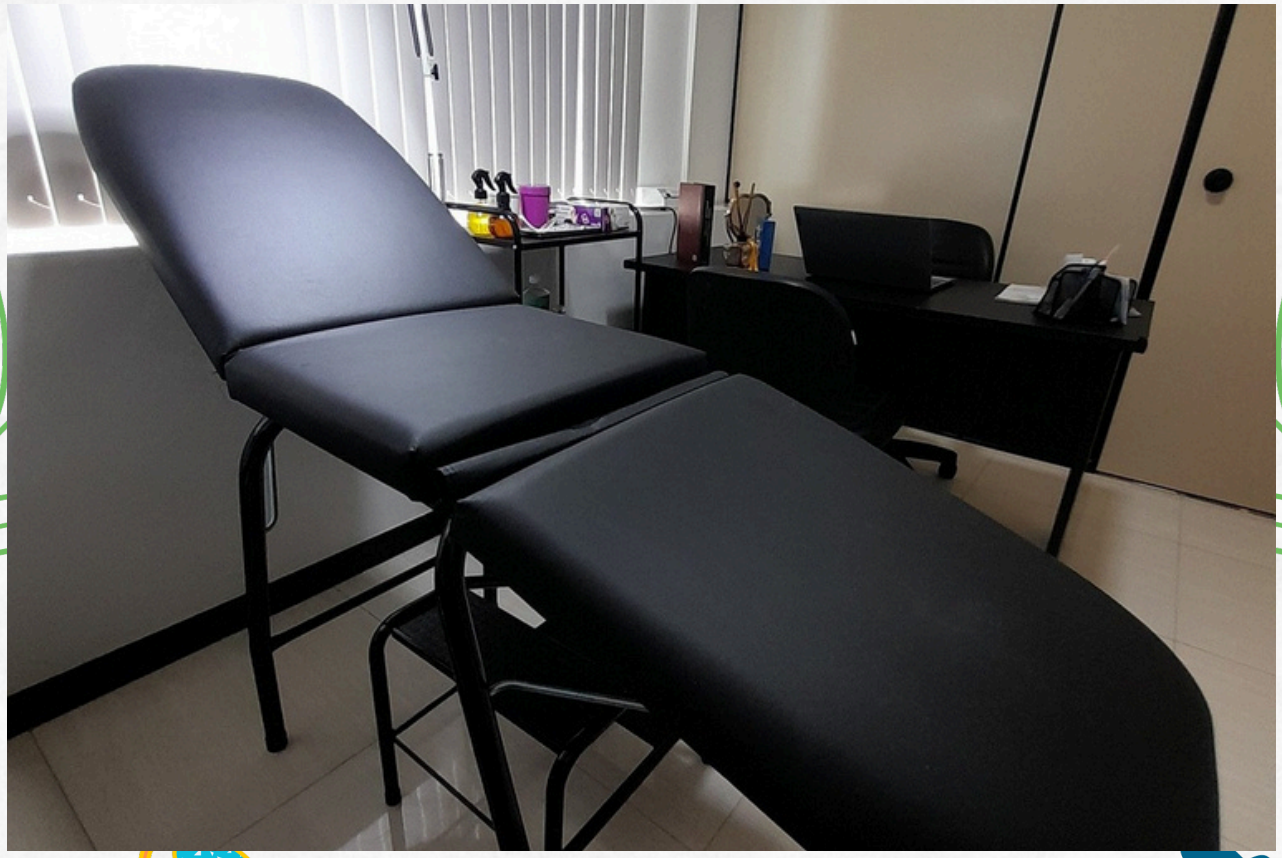
Traga um amigo e ganhe **10% de desconto** em nossos serviços

Agende seu horário

(71) 3510-2960

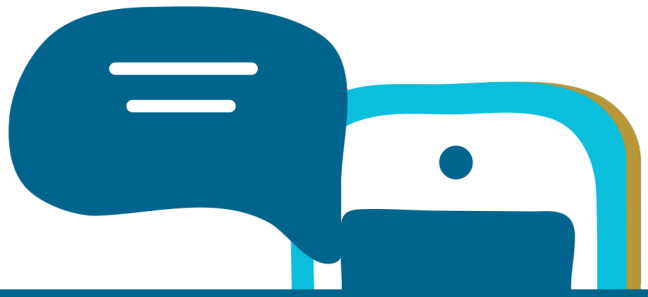
NOSSO ESPAÇO

DISPOMOS DE UM AMBIENTE ACONCHEGANTE E SOFISTICADO. NOSSA MISSÃO É ATENDER SUAS NECESSIDADES E ANSEIOS ENQUANTO CLIENTE. POR ESSE MOTIVO, SUA SATISFAÇÃO É A CONCRETIZAÇÃO DO NOSSO MAIOR OBJETIVO.



ESTAMOS LOCALIZADOS NA
AV.7 DE SETEMBRO, RUA DA FORCA Nº 39
(EM FRENTE A PRAÇA DA PIEDADE, EDF.
BARÃO DE COTEGIPE, SALA 803

FALE CONOSCO



DANIELLE GOMES

ESTÉTICA AVANÇADA

Av. 7 de Setembro, Rua da Forca 39 (Em frente a Prç. da Piedade), Edf. Barão de Cotejipe, Sala 803

@ce.daniellegomes

(71) 3510-2960 (WhatsApp)

ESTÁ REVISTA É UM CONVITE PARA A NOSSA LISTA VIP. NELA VOCÊ TEM ACESSO A NOVIDADES, CONTEÚDOS EXCLUSIVOS, CONDIÇÕES ESPECIAIS E MUITO MAIS. ENTRE EM CONTATO CONOSCO E USE A HASTAG: #SOPHIAMECONTOU PARA PODER PARTICIPAR.