# Portfólio Vinícius de Paula

## Social Media

### Facebook Ilha dos Cosméticos

**29 de julho de 2016- 782 curtidas/ 28 comentários**

E o que TODO MUNDO ESPERAVA CHEGOU!!!

O SHAMPOO QUE ALISA ESTÁ AQUI NA ILHA!!

Chegou o Spuma Lisa, da Madamelis!! Um shampoo que vai controlar o volume, e você já vê os resultados NA PRIMEIRA APLICAÇÃO!!

E para você que tem cabelos loiros, e quer alisar, e mandar aqueles tons amarelados para BEM LONGE DO CABELO. TEM O SPUMA LISA PLATINUM, que controle o volume, e acaba NA PRIMEIRA APLICAÇÃO com os tons amarelados. VOCÊ NÃO VAI ACREDITAR QUANDO VER O RESULTADO DE CARA!!

O FRETE É DE CARA O MELHOR: GRÁTIS!!

Garanta o seu no nosso site e preste atenção:

Spuma Lisa Tradicional: $79,90

Spuma Lisa Platinum: $89,90

www.ilhadoscosmeticos.com.br

#LANÇAMENTOSPUMALISANAILHA






**24 de novembro de 2015 – 10 curtidas/ 9 compartilhamentos/ 12 comentários**

Promoção no BLACK FRIDAY??

TEM SIIIIIM!!

PRESTA ATENÇÃO:

Responda a seguinte pergunta: "O que não pode faltar em uma Ilha cheia de Cosméticos?"

A melhor resposta LEVA ESSE PRESENTÃO:

BB Cream Body & Hair 10 em 1 Leads Care

Um creme para seu cabelo e PELE!!

PROMOÇÃO VÁLIDA ATÉ DIA 30/11.

Respostas SOMENTE NESTE POST AQUI, O OFICIAL!!

Espero sua resposta!!

#promoIlhadosCosméticos



## Instagram Ilha dos Cosméticos

### @ilhadoscosmeticos

### 10 de junho de 2015 – 82 curtidas/ 505 comentários



## Agência iCrossing Brasil

## Facebook SAP

### 2 de março de 2018 – 14 curtidas/ 1 compartilhamento/ 2 comentários

O que seria das viagens de negócios sem tecnologia? Ainda bem que existe SAP Concur! #SAPFunFacts



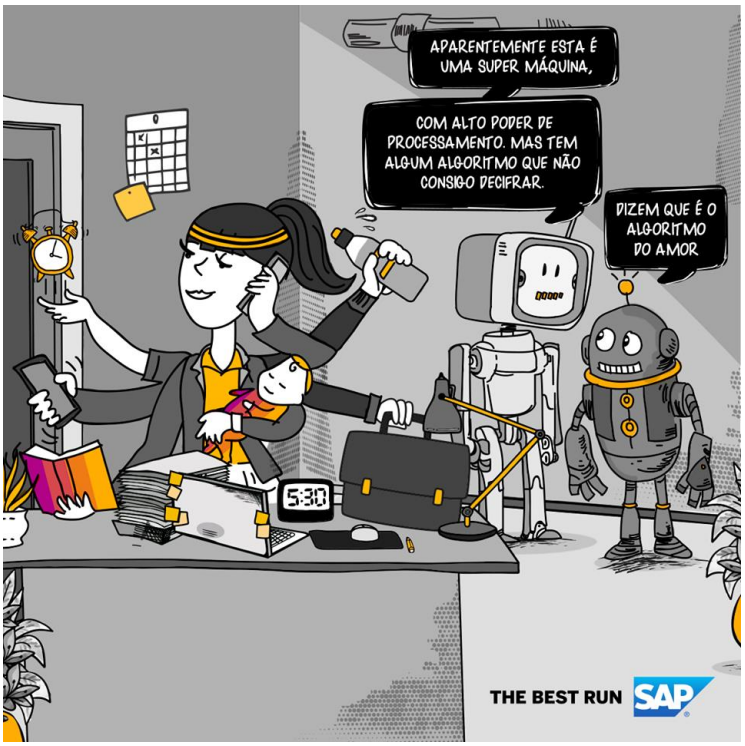

### 16 de março de 2018 – 14 curtidas/ 3 compartilhamentos

60% das pequenas empresas que sofrem um ataque cibernético fecham em menos de 6 meses. Fique atento à segurança dos seus dados. #SAPFunFacts




**13 de maio de 2018 – 32 curtidas/ 10 compartilhamentos**

Existem habilidades que a tecnologia jamais poderá substituir e nós sabemos disso. Feliz Dia das Mães!



**26 de maio de 2018 – 12 curtidas/ 2 compartilhamentos**

Prepare-se para torcer pela sua seleção no Mundial com milhões de dados.

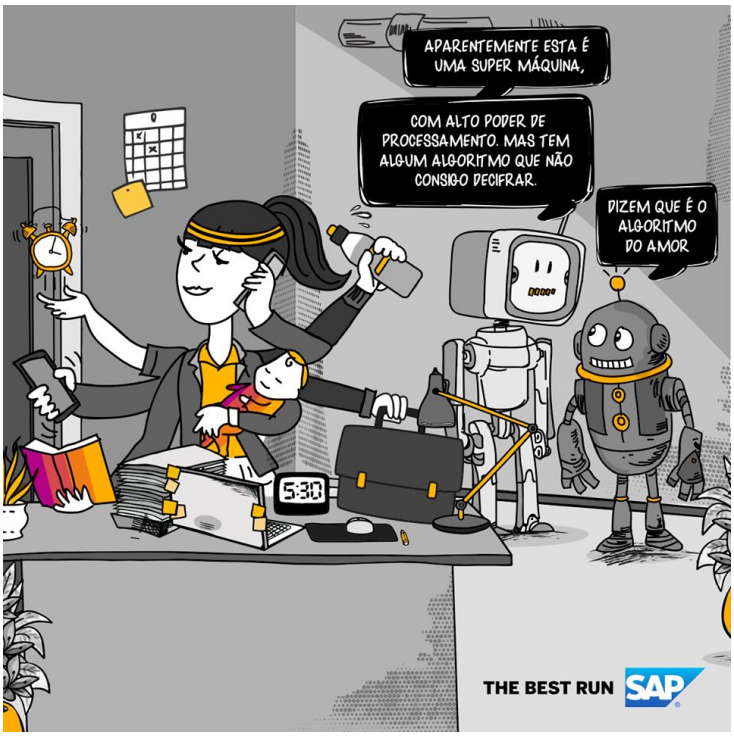



## Instagram SAP

**@saplatinamerica**

**12 de maio de 2018 – 145 curtidas**

Existem habilidades que a tecnologia jamais poderá substituir e nós sabemos disso. Feliz Dia das Mães! #SAPFunFacts




**18 de maio de 2018 – 28 curtidas**

O Brasil inteiro está falando em eleições. E então, queremos saber a sua opinião sobre as novas gerações de urnas eletrônicas que prometem um processo mais ágil e seguro. Compartilhe com a gente! #SAPFunFacts



## Facebook Minha DII

### 26 de fevereiro de 2018 – 14 curtidas/ 3 compartilhamentos/ 2 comentários

Como lidar com a #DII no trabalho? Será que devo contar ao meu chefe? Posso sofrer consequências? A melhor atitude é contar ao seu superior e esclarecer como funciona a rotina para quem vive com DII.




## Instagram Minha DII

### @portalminhadii

### 21 de maio de 2018 – 4 curtidas

Este mês, comemoramos o maio Roxo, uma campanha mundial para marcar o World IBD Day - Dia Mundial da Doença Inflamatória Intestinal - que aconteceu no dia 19 de maio. O objetivo da data é conscientizar sobre as DIIs. No site da Minha DII, você encontra muita informação e apoio para o tratamento.




## Facebook Dona Madeira

### 23 de abril de 2018 – 23 curtidas/ 1 compartilhamento/ 2 comentários

Portas e janelas de madeira rústica transformam completamente qualquer ambiente, trazendo uma identidade única para o espaço.



**28 de junho de 2018 – 7 curtidas/ 1 compartilhamento**

Se o lustra-móveis, ceras e outros produtos não estão polindo seu móvel de madeira, a solução está na sua cozinha: passe um pano com azeite e deixe seu móvel com cara de novo!



## Agência 3xceler

### Facebook Dr. Maurício Ciccilini

### 20 de agosto de 2018 – 5 curtidas/ 3 compartilhamentos/ 1 comentário/ 365 pessoas alcançadas

5 Dicas para prevenir naturalmente os Vasinhos

Quando os vasinhos chegam, é o sinal de que algo não está andando bem na circulação do seu corpo. Mesmo sabendo que as complicações são baixas, esteticamente pode ser considerado indesejável para quem tem.

Por isso, separamos 5 dicas para prevenir naturalmente os vasinhos e evitar com que eles apareçam.

1. Anticoncepcional pode ser um vilão para os vasinhos. Faça sempre o acompanhamento médico, porque o aumento dos hormônios pode comprometer a circulação.

2. Se você trabalha muito tempo sentado ou em pé, atente-se! Muito tempo na mesma posição pode comprometer a circulação e aumentar os riscos de desenvolver os vasinhos. Se possível, faça pausas e movimente as pernas.

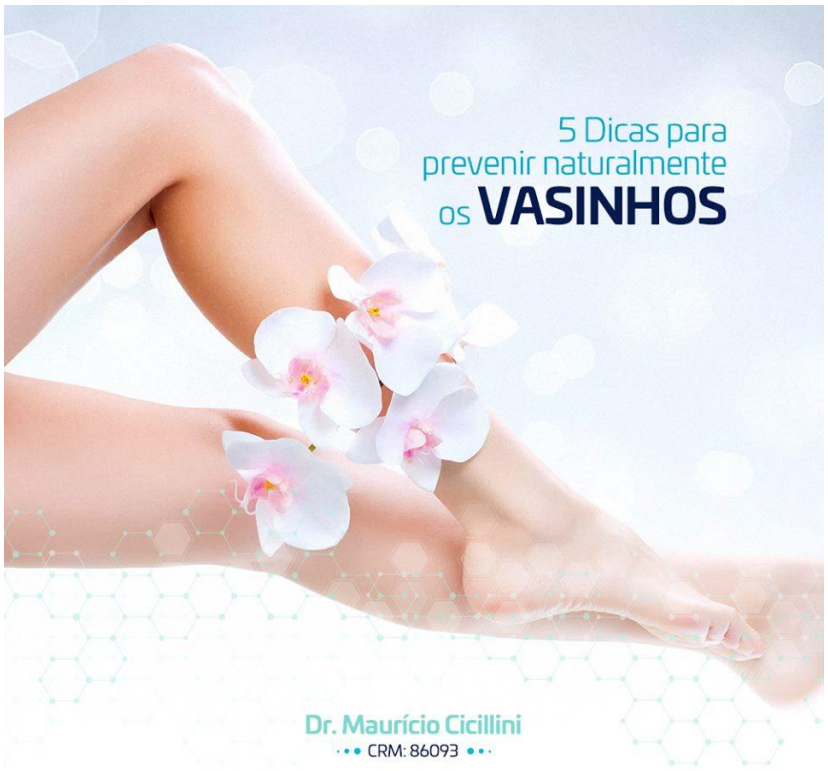
3. Faça atividade física. Exercitar o corpo ajuda a irrigar o sangue para o coração rapidamente e ativa a circulação nas veias com facilidade.

4. Usar meias de compressão. Hoje já existem meias de compressão mais discretas e que podem ser utilizadas em todos os momentos e estas meias ajudam a diminuir a pressão da gravidade sobre os vasos sanguíneos, diminuindo o inchaço e a sensação de cansaço nas pernas.

5. Dormir com as pernas elevadas para os pacientes que tenham inchaços, porque é onde há a maior atividade circulatória de sangue para o corpo.

Gostou das nossas dicas? Comente se você conhece mais dicas para evitar os vasinhos, compartilhe e curta a nossa página. E não esqueça de agendar uma avaliação conosco! ☺

#vasinhos #angiologista #cirurgiaovascular #medicovascular #doençasvasculares #saudevascular #cirurgiavascular #sbacvsp




**24 de agosto de 2018 – 4 curtidas/ 3 compartilhamentos/ 369 pessoas alcançadas**

Mitos e Verdades sobre os vasinhos

O aumento da quantidade de pessoas com os sinais dos vasinhos nas pernas, em especial as mulheres, traz a preocupação sobre o que fazer para evita-los.

Muitas receitas prometidas como infalíveis borbulham como a solução de todos os problemas, mas que não encontram base científica para tal.

É bom que você saiba sobre que é realmente verdade ou não passa de mito ou corrente de rede social sobre o que causa o aparecimento destes vasinhos. Muita coisa dita como verdade nada mais é do que pura invenção.

Vamos conferir os mitos e verdades sobre os vasinhos:

Mitos

👉 Vasinhos podem virar varizes. Vasinhos são nos capilares superficiais e as varizes nas veias.

👉 Salto alto. Os vasinhos podem acontecer tanto com mulheres que não usam salto, quanto com homens, que não usam. As rasteirinhas são consideradas as maiores causadoras de vasinhos.

👉. Subir escada. As escadas não alteram a posição da panturrilha e dos pés.

👉 Drenagem linfática. A função da drenagem é justamente proteger a circulação, por isso não tem como ser causadores dos vasinhos.

Verdades

👉 Gravidez. A gestação faz o fluxo do sangue aumentar em até 50%, estimulando a sobrecarga venosa.

👉 Meias de compressão. Podem aumentar em 20% o retorno do sangue ao coração.

👉. Anticoncepcional. A reposição hormonal enfraquece a parede dos capilares venosos, onde podem acontecer os vasinhos.

👉 Exercício físico em excesso. Jump e musculação, quando feitos em grande número, aumentam o fluxo venoso.

Agora que sabemos os mitos e realidades, compartilhe com seus amigos, comente se você conhece alguém nessa situação ou se é o seu caso e faça uma avaliação para saber como você pode acabar com os vasinhos. 😊

#vasinhos #angiologista #cirurgiaovascular #medicovascular #doençasvasculares #saudevascular #cirurgiavascular #sbacvsp



**27 de agosto de 2018 – 4 curtidas/ 4 compartilhamentos/ 645 pessoas alcançadas**

Cirurgia de varizes: Quando é indicado fazer? 🤔

As varizes costumam muitas vezes dar uma bela dor de cabeça para quem convive com elas. São marcas aparentes nas pernas, geram cansaço, dores e em muitos casos tiram a própria alegria da pessoa. A depender da situação, o caso precisa ser levado ao centro cirúrgico.

Muitas pessoas me procuram na avaliação pedindo a cirurgia para acabar com as varizes rapidamente. Mas uma coisa precisa ser dita antes. Não são todos os casos que precisam da intervenção cirúrgica.

✍ Importante: A função da cirurgia é melhorar os sintomas, permitir que a circulação possa retomar o seu curso normal. Muitas vezes as varizes são questões genéticas, por isso sempre deve ser feita a avaliação inicial antes do procedimento.

A cirurgia é recomendada de acordo com o paciente e sua situação. Em geral, quando a veia está em um grau moderado de dilatação é o caso mais recomendado para tal.

Temos a flebectomia, ou a microcirurgia de varizes, minimamente invasivas e que removem as veias dilatadas e sem função.

Ou a cirurgia convencional, quando a dilatação for considerável e a flebectomia não ser suficiente para o caso. A cirurgia a laser também é minimamente invasiva e muito eficiente no tratamento das veias safenas quando elas estão dilatadas.

O pós-operatório da cirurgia é bem rápido e o paciente já consegue retomar a rotina rapidamente, até no dia seguinte. 😬

Aproveitando essas informações, agende uma avaliação e descubra como está o seu caso. Compartilhe com seus amigos, tire suas dúvidas nos comentários e interaja conosco! 😉

#varizes #cirurgiadevarizes #angiologista #cirurgiaovascular #medicovascular #doençasvasculares #saudevascular #cirurgiavascular #sbacvsp




## Facebook Mynd

**8 de dezembro de 2018 – 71 curtidas/ 25 compartilhamentos/ 2 comentários/ 12564 pessoas alcançadas**

CHEGOU A COLEÇÃO 2019 MYND!!

Venha conhecer!!

Temos produtos para você que está dando os primeiros passos, ou melhor, as primeiras pedaladas, para os mais entusiastas e apaixonados, e para todos que não abrem mão de qualidade e conforto!

Acesse já nosso site e se SURPREENDA com os novos produtos: https://bit.ly/2SrIUuA

#euvistomynd




## Facebook Studio 11 Pilates

**16 de agosto de 2018 – 166 curtidas/ 1 compartilhamento / 1051 pessoas alcançadas**

O Pilates vem ganhando adeptos a cada dia, ávidos por aliar saúde e equilíbrio na mesma atividade. A prática dos exercícios fortalece músculos e alivia o estresse da rotina. Para quem começa, a vontade é de usar todos os equipamentos da academia.

Mas, você conhece os equipamentos de Pilates?

Existem vários equipamentos voltados para o Pilates e que são:

Magic Circle – É um aro flexível de 40cm com duas empunhaduras que oferecem resistência nos movimentos dos tornozelos, joelhos e mãos.

Bola Suíça – A bola é um equipamento auxiliar para os exercícios de alongamento e possui vários tamanhos, sendo o mais utilizado o de 65cm.

Bosu - Meia bola com uma base estável. Aumenta a complexidade dos exercícios, melhorando o equilíbrio do aluno.

Overball – Incialmente criado para efeitos terapêuticos, o aparelho possui 23 e 30cm de diâmetro e textura flexível. Permite concretizar atividades diferentes dos exercícios convencionais.

Rolo - Tem como finalidade massagear a musculatura da coluna vertebral e da parte lateral da coxa. Trabalha o equilíbrio e a estabilidade do tronco do aluno.

Thera Band (Faixa de Resistência) – Uma faixa que tem um sistema de resistência progressiva, ideal para trabalhar o fortalecimento e alongamento do corpo.

Reformer - A cama que desliza, fácil para executar vários exercícios. Possui trilhos que facilitam a atividade para o aluno.

Cadillac - Também conhecido como trapézio, é uma cama com uma armação de aço para execução dos exercícios.

Chair – Uma cadeira com pedais fixos por meio de molas que faz o trabalho de reduzir ou aumentar a força dos exercícios. Trabalha com abdômen, lombar, pernas, braços e cintura.

Os aparelhos só podem ser usados com o apoio de um profissional técnico e especializado. Na Studio 11 Pilates, nossos professores estão à sua espera para oferecer os melhores resultados.

Comente sobre quais equipamentos você mais se interessou, compartilhe com seus amigos e curta nossa página.




**29 de novembro de 2018 – 699 curtidas/ 93 compartilhamentos/ 20 comentários/ 10608 pessoas alcançadas**

O Pilates no tratamento da Escoliose

A prática do Pilates possui diversos benefícios relacionados à saúde e tem sido de grande valia no tratamento de algumas doenças. Uma delas é a Escoliose, um desvio que ocorre na coluna vertebral, causando um formato de curva.

Atinge cerca de 3% da população mundial e este desvio pode ocorrer por diversos motivos, seja por má formação da coluna ou como uma associação de outras doenças na região da vértebra. Mas, em cerca de 85% dos casos, a razão é desconhecida.

A escoliose causa diversas dores quando o paciente realiza movimentos considerados simples, como a rotação ou extensão e inclinação das costas. Isso acontece porque a patologia deixa a região fragilizada e sem força para suportar os movimentos. 🧍♂

O uso do Pilates no tratamento da Escoliose é fundamental para a reabilitação das funções da coluna vertebral. 🧍♂

Os exercícios irão ajudar o paciente a ter uma posição neutra da coluna, reduzindo a fadiga, dando maior estabilidade do corpo e evitando o uso desnecessário dos músculos para manter a coluna reta.

Outros benefícios do Pilates são o alinhamento da flexibilidade sobre todos os membros e a melhora da coordenação motora.

Por isso, se você tem um parente ou conhecido com Escoliose, incentive-o a procurar o médico para que prescreva o Pilates em seu tratamento. 👏

Venha fazer o tratamento contra a Escoliose com a Studio 11 Pilates. Temos a nossa infraestrutura e um corpo de profissionais especializados para atender sua necessidade. Agende sua aula conosco. 👏

#vemparastudio11 #sutdio11 #studio11pilates




**13 de dezembro de 2018 – 2500 curtidas/ 281 compartilhamentos/ 39 comentários/ 34404 pessoas alcançadas**

Doença que acomete mais de 10 milhões de pessoas no país, sendo em sua maioria de mulheres, a Osteoporose merece todo o cuidado e atenção para

que a saúde óssea não seja prejudicada pelo enfraquecimento dos ossos, responsáveis pela sustentação do nosso corpo.

Existem dois tipos de Osteoporose:

☝ O tipo primário, dividido nas mulheres pela questão da pós-menopausa, período onde há a queda da produção de estrogênio na mulher ou pela questão do avanço da idade;

✌ E a do tipo secundária, causada pelo alcoolismo, tabagismo, uma dieta com ausência de cálcio e vitaminas que mantém o osso forte e saudável.

O tratamento utilizado para diminuir os sintomas e trazer mais qualidade de vido ao idoso, a classe mais atingida pela doença, tem a parte da alimentação balanceada e saudável e a prática de exercícios para alimentar o corpo com Vitamina D e manter os ossos mais fortes e menos sensíveis às fraturas, muito comum nessa época. □□

O Pilates tem um papel fundamental no tratamento da Osteoporose, isso porque os exercícios ajudam na tonificação muscular e auxiliam no aumento da massa óssea, fundamental para a sustentação dos ossos do paciente.

Outros benefícios da prática dos exercícios são a melhora do Tônus Muscular, a correção corporal, que diminui o risco de lesões e melhora da circulação sanguínea, além de ajudar na socialização do paciente com outras pessoas.

Por isso, escolha bem uma academia especializada em Pilates que ajudará você ou seu pai, mãe, avó, avô ou conhecido a ter mais qualidade de vida e melhorar a massa óssea do seu corpo. □□😊

Importante lembrar que os exercícios devem ser prescritos pelo médico de confiança, como auxílio ao tratamento, não como substituto ao mesmo.

A Studio 11 Pilates está esperando você para te ajudar no tratamento da Osteoporose com uma equipe preparada, composta de especialistas na área e que prestam o melhor atendimento.

Venha nos visitar e agende já uma aula experimental para descobrir os benefícios do Pilates contra a Osteoporose.

#pilatesésaúde #pilatescontraaoesteoporose #pilates #Studio11Pilates #saúde #osteoporose #benefíciospilates


COMO O PILATES AJUDA NO TRATAMENTO
DA OSTEOPOROSE
studio11pilates.com.br
studio11
PILATES