DOPPLER MEDICINA

Preparatório de excelência

Doppler Medicina/Divulgação



Rívea Fernandes destaca que o Doppler trabalha no desenvolvimento pessoal dos estudantes

Ser aprovado em medicina nas universidades federais do país é um desafio que exige muito mais do que simplesmente saber os conteúdos cobrados nas avaliações, é preciso trabalhar o psicológico, administrar bem o tempo, saber como cada instituição elabora as questões, ter estratégia de prova, fazer simulados e avaliar constantemente em quais áreas, matérias e conteúdos devem ser estudados com mais atenção. Nesse sentido, o Doppler Medicina é reconhecido em Brasília como um dos que melhor prepara estudantes para os exames de ingresso universitário.

Esse reconhecimento se justifica em diferenciais de grande impacto na jornada do estudante como as opções de cursos em período integral e revisões de final de ano; ambos personalizados com aulas aprofundadas, integração digital e tecnológica, simulados, programação de eventos imersivos e o Sistema de Ensino Poliedro, que é referência em aprovação nos vestibulares do Brasil. O corpo docente é formado por professores que possuem experiência em várias universidades federais do país, e os estudantes contam ainda com apoio psicopedagógico constante e uma infraestrutura completa e confortável.

O intuito do Doppler Medicina é que a experiência, além de proporcionar resultados de excelência, forme cidadãos críticos, dedicados e comprometidos com o desenvolvimento e a implementação de soluções para os problemas da humanidade. As aulas da turma anual estão perto de iniciarem, em 7 de fevereiro.

Três perguntas para / Rívea Fernandes, diretora de ensino do Doppler Medicina

O que é preciso para ser aprovado em medicina em uma universidade federal?

Primeiramente, querer. Segundo, conhecer as vantagens de cursar uma das mais importantes universidades do país. Ainda no âmbito das qualidades pessoais do candidato, ter foco e persistência são fundamentais para a caminhada. Quanto à preparação, propriamente dita, ter um roteiro seguro de estudos, com material didático de qualidade, professores experientes e acompanhamento pedagógico personalizado.

Como é a rotina de um aluno do Doppler?

A rotina do aluno Doppler é composta de 80h semanais, seguindo o roteiro do material didático adotado que é líder em aprovação nos principais vestibulares do país. Além da realização de simulados, orientação de estratégia de provas de medicina e revisões mensais programadas nas disciplinas de maior peso nos vestibulares de medicina.

Qual é o grande diferencial do Doppler para outros cursinhos preparatórios de medicina em Brasília?

O maior diferencial do Doppler é a pontualidade na entrega de todos os nossos serviços.

GASTRONOMIA / Bálsamo Spa Natural alia massagens, alimentação natural e técnicas de naturopatia para oferecer momentos de relaxamento e cuidados com a saúde. Um refúgio a 17km do centro de Brasília

Um lugar que traz bem-estar

» LIANA SABO

Liana Sabo/CB/D.A Press



Todas as quartas-feiras, a chef Geni dá aulas de culinária no Bálsamo Spa Natural

Liana Sabo/CB/D.A Press



Um cantinho cheio de árvores e flores, inclusive com uma horta

Ano novo, vida nova. Nesta época, isso se repete sempre como se fosse um mantra. Mas será que é só da boca para fora? É tão difícil assim tornar realidade o propósito de obter bem-estar no começo de um novo ano? Não, se você encontrar algum dos lugares "mágicos", capazes de proporcionar uma virada na vida. Um deles é o Bálsamo Spa Natural, que prega mudança de hábitos alimentares para a promoção da saúde por meio da reeducação.

Situado no Trecho 7 do SMLN, Chácara 9, na DF-015, a 17 quilômetros da Rodoviária do Plano Piloto, depois de contornar o lago pelo lado norte, fica na subida para o Paranoá, a primeira rua à esquerda leva ao spa. Ao chegar este ano à maioridade, a casa oferece massagens e terapias, por meio de técnicas naturais, desintoxicação e uma dieta sem carnes baseada no conceito da naturopatia, que acredita ser a alimentação errada uma das importantes causas de doenças, a começar pela falta de sono.

Para quem busca o emagrecimento, o ideal é dispender, no mínimo, uma semana. Mas, se a pessoa não dispõe de tempo e quiser apenas a manutenção do peso ou o alívio do estresse, poderá dispor do sistema day spa, pelo qual passará aproximadamente cinco horas no estabelecimento com direito à atividade física (sempre pela manhã), sauna, gomage (mel com sal), almoço e massagem relaxante.

Comer importa

Comanda o Bálsamo, desde a fundação, o goiano Pete Coe, neto de imigrante inglês que passou para a prole a disciplina e a dedicação ao trabalho. Pete estudou naturopatia e acupuntura, tendo criado cinco filhos usando a homeopatia e a técnica das agulhas. "Teve a firme percepção que estas medicinas resolviam bem as questões das crianças com relação aos cuidados de saúde", escreve Janaína Coe, uma das herdeiras, em um paper sobre o pai. Pete se formou em comunicação social na Universidade de Brasília (UnB) e trabalhou com os médicos sanitaristas na implantação do Sistema Único de Saúde (SUS).

Inquieto com o rumo profissional, decidiu, com a ajuda de amigos e familiares, criar uma clínica que trabalhasse com naturopatia — "a ciência que faltava para acalmar o espírito inovador do moço de 45 anos", conta Janaína, sobre o pai. Assim, nasceu o empreendimento em uma aprazível chácara com vista para o Lago Paranoá. É mesmo a alimentação o ponto alto do estabelecimento, que prima pelos ingredientes naturais. Alimentos ultraprocessados nem pensar. Grande parte do que é servido é cultivado lá, numa bem cuidada horta que atende não só o spa, como a produção de comida saudável comercializada pela grife, igualmente Bálsamo, tocada pelo chef Pedro Coe, outro dos cinco filhos do fundador.

Além de praticar exercícios físicos, inclusive dança vital, ioga e pilates, banhos de sol e de piscina, o cliente é informado sobre cada tratamento — um dos mais profundos é a limpeza do fígado e da vesícula — e recebe noções de naturopatia. Luiz Cezar Ribeiro, ex-dono de restaurante que chegou a pesar 110 quilos e tinha problemas de saúde, é um dos palestrantes. Depois de mudar de vida, ele se tornou terapeuta com doutorado em naturopatia, ciência que define quais os alimentos considerados próprios ou impróprios para o consumo. O alho, por exemplo, é banido, porque se trata de "uma capsaicina, como as pimentas, que eleva a temperatura intestinal dificultando a digestão dos alimentos", ensina o especialista.

Outra dica praticada lá é iniciar o almoço pela salada, servindo-se primeiro das folhas e, depois, as outras hortaliças, daí aguardar 15 minutos para ingerir os pratos quentes, todos apetitosos que você poderá aprender a receita na aula de culinária ministrada às quartas-feiras pela chefe de cozinha Maria José Ramalho Pereira, mais conhecida por Geni. Depois do almoço, é de praxe você molhar uma toalha de rosto e colocá-la no abdome abaixo do umbigo por 15 minutos, ajuda a digestão.

Arquivo pessoal



Luiz Cezar Ribeiro, palestrante no spa

Congelados

Formado em gastronomia pelo Iesb, como Luiz Cezar, Pedro Coe criou pratos populares cobiçados por todos, mas que nem todo mundo pode comer, como a canjica vegetariana sem glúten e lactose; a feijoada sem carne de porco apenas com vegetais; o bobó sem camarão leva mandioca; o quibe de quinoa com abóbora; o escondidinho de batata baroa com shimeji e mistura de temperos como cebola, alho-poró, salsão, gengibre e cebolinha; a lasanha de berinjela; e o estrogonofe de cogumelos paris e shitake, mostarda, páprica com arroz integral entre muitas outras opções deliciosas.

No cardápio de refeições prontas, há pratos com peixe (risoto de camarão, salmão ao forno com legumes e quinoa e peixadinha de tilápia) e com frango, sendo o estrogonofe feito com cubos da carne branca da ave orgânica com tomilho e mostarda dijon em creme de inhame e tomate com arroz integral cateto o mais pedido de todos. A grife de congelados, que ocupa uma lojas na 708 Norte, Bloco G, produz caldos, sucos, leites vegetais, lanches veganos e kombuchas. Telefones: 9 9654-6881 (Bálsamo Spa) e 9 9339-5424 (Bálsamo congelados).