

FOLHETIM

Nº 05 01/OUTUBRO/2020 – Edição Quinzenal

PARAGOMINAS-PARÁ

www.ariltonbrito.com

Sua Revista Eletrônica

EDITORIAL

É com alegria que apresentamos mais uma edição do Folhetim, esta é a edição nº 05, mês de outubro e tem a campanha “Outubro Rosa” este mês. Nova edição, novos conteúdos que preparamos para você, com notícias, textos motivacionais, frases, curiosidades e outros.

As edições do “Folhetim” podem ser lidas ou baixadas no site www.ariltonbrito.com na página: “FOLHETIM”, ou você pode receber gratuitamente pelo whatsapp.

Arliton Brito

(Estúdio da Rádio Jarana fm)



RÁDIO JARANA
FM 101,1

www.radiojaranafm.net

DE SEGUNDA A QUINTA-FEIRA,
DAS 20H ÀS 23H.
APRESENTAÇÃO: ARILTON
BRITO. RÁDIO JARANA FM
101,1.

O MELHOR EM MATERIAL PARA CONSTRUÇÃO



oconstrutor.pgm@gmail.com

(91) 3729-0806 | 98097-7673 | 98722-1833

Rua Nossa Senhora de Lourdes, 293, Cidade Nova - Paragominas-PA

PRODUZIDO POR ARILTON BRITO.

CONTATO: (91) 98037-8508 (zap).

FACEBOOK: 01. Arilton Brito Arilton; 02. Arilton Brito II

INSTAGRAM: @ariltonbrito

E-mail: ariltonbritonoticias@gmail.com

MESES TEMÁTICOS DE CONSCIENTIZAÇÃO À SAÚDE



Imagem: Reprodução/ Google

Durante o ano há campanhas importantes de saúde, mas, os quatro últimos meses do ano a abordagem é maior. **Setembro Amarelo** (prevenção do suicídio), **Outubro Rosa** (prevenção do câncer de mama e colo do útero), **Novembro Azul** (prevenção do câncer de próstata) e **Dezembro Vermelho** (combate à Aids).

Leia mais em: www.ariltonbrito.com

Fonte: <https://www.ariltonbrito.com/l/meses-tematicos-de-conscientizacao-a-saude/>



GASKYS ALIMENTOS

Rua Costa e Silva, 201, Centro.

Fone: (91) 3729-3554 (zap).

Instagram: @gaskys.alimentos

POP PIZZAS DELIVERY

POP BURGUER

HAMBÚRGUERES E MISTOS

Disk Entregas (91) 3739-1074 / (91) 98101-0486
(91) 99179-5841 / (91) 99628-7426

FOLHETIM

PARAGOMINAS-PARÁ

Nº 05 01/OUTUBRO/2020 – Edição Quinzenal



ESTAR PIZZARIA
DELIVERY

FONES: 98068-8119
(Whatsapp)



CERÂMICA CARIJÓ

Rodovia dos Pioneiros,
bairro Industrial.
Fone: 3729-3674.



RESTAURANTE SAVI
GRILL

Avenida Teresina,
Cidade Nova.
Fone: 98301-3552



AUTO ESCOLA
PROMISSÃO

Rua Projetada 2, Promissão
II. Fones: (91) 98467-9230/
98246-7362

LEIA NESTA EDIÇÃO 05 DO FOLHETIM:

Editorial – Pág. 01

Meses Temáticos de Conscientização à Saúde – Pág. 01

Índice do Folhetim – Pág. 02

Bem-vindo Outubro – Pág. 02

Música – Maiara e Maraísa – Pág. 03

Lição para a vida ou Motivacional – Dois Amigos no Deserto – Lenda Árabe – Pág. 04

Leia Frases – Pág. 04

Boa Alimentação – Os Benefícios da Maçã – Pág. 05

Frases – Pág. 06

Anúncios especiais – Pág. 07

Campanha “Outubro Rosa” em Paragominas – Pág. 08

FOLHETIM

Adonis Adonai
O SEU CORRETOR
CRECI: 6885-12^a Reg.

- VENDA DE TERRENOS • AVALIAÇÃO DE IMÓVEIS
- VENDA E ALUGUEL DE IMÓVEIS

(91) 98106-8156

DINÂMICA
Center

AV. PRESIDENTE VARGAS, CENTRO
3729-3641 / 98821-5343
PARAGOMINAS-PA

DINÂMICA CENTER

Av. Presidente Vargas,
Centro. Paragominas-
PA. Fones: (91) 3729-
3641/ 98821-5343.

ARMARINHO E CONFECÇÕES MONTEIRO

FONE: 3729-2089

ARMARINHO E CONFECÇÕES MONTEIRO

Rua Célio Miranda, Centro. (Próximo ao Teatro Reinaldo Castanheira).
Rua Padre Cícero, Cidade Nova, (Mercado Municipal).

FOLHETIM

Nº 05 01/OUTUBRO/2020 – Edição Quinzenal

PARAGOMINAS-PARÁ



ODONTO SORRISO
Rua Célio Miranda, Centro.
Ao lado do Hotel Indiana.
Fones: 3739-0559/
98260-6742.



PA 125, JK, 100
(91) 98053-0770
(91) 3729-4341

ESTUFA FLOR DOS CAMPOS

PA 125, Bairro J. K., nº 100.
Fone: (91) 3729-4341

PIZZARIA E PASTELARIA



PRAÇA DO GINÁSIO DE ESPORTES, CIDADE NOVA.
PARAGOMINAS-PA.

**PIZZARIA E PASTELARIA
MORDE E ASSOPRA**

Praça do Ginásio de Esportes,
Cidade Nova.



RENEYLA – Salão de Beleza

Av. Samuel Câmara, 51,
Camboatã. Paragominas-PA.
Fone: (91) 98292-6722 (zap).

www.ariltonbrito.com

Sua Revista Eletrônica

DIVULGUE AQUI!
FONE: (91) 8037-8508 (Zap)
www.ariltonbrito.com
MAPA COMERCIAL



MONTEIRO ESPORTES

Rua Célio Miranda, Centro. Anexo
ao Armarinho Monteiro.
Paragominas-Pa.
Fone: (91) 3729-2089.

MÚSICA – MAIARA E MARAÍSA



Imagen: Reprodução/ Google

Essas meninas são irmãs, gêmeas, **Maiara Carla Henrique Pereira e Carla Maraísa Henrique Pereira** (São José dos Quatro Marcos, 31 de dezembro de 1987). Filhas de Marcos César Pereira e Almira Henrique. Fazem uma dupla sertaneja, além de cantoras, são compositoras e multi-instrumentistas.

Ficaram conhecidas pelos hits "10%" e "Medo Bobo" lançadas em 2016. A dupla Jorge e Mateus foi importante para o sucesso de Maiara e Maraísa, eles tiveram papel fundamental no início da carreira delas.

Maiara começou a faculdade de direito e música, mas, concluiu somente a de música, já que a de direito parou no quinto período. Maraísa começou a fazer faculdade de relações internacionais e música, mas concluiu somente música, deixando relações internacionais no quinto período."

Fonte: https://pt.wikipedia.org/wiki/Maiara_%26_Mara%C3%ADsa

Leia mais em: <https://www.ariltonbrito.com/l/a-tv-do-site-arilton-brito-com-nova-selecao-de-clipes-assista/>

FRASE DE MÚSICA:

"Tá vendo aquela lua que brilha lá no céu?
Se você me pedir, eu vou buscar só pra te dar
Se bem que o brilho dela nem se compara ao seu
Deixa eu te dar um beijo vou mostrar o tempo que perdeu"

Intérprete: Exaltasamba
Compositores: Alex Ferreira / Thiago Barbosa
Música: Tá vendo aquela Lua



PROGRAMA NIGHT SHOW
De segunda a quinta-feira, das 20h às 22h
RÁDIO JARANA FM 101, 1.
PARAGOMINAS-PARÁ-BRASIL

FOLHETIM

As edições do “Folhetim” podem ser lidas ou baixadas no site www.ariltonbrito.com na página: “FOLHETIM”, ou você pode receber gratuitamente pelo whatsapp. Mande um “oi” no whatsapp (91) 98037-8508 e diga que deseja receber o “Folhetim” de notícias e informações, encaminharemos as edições para você quinzenalmente.



ÓTICAS BELLA VISÃO

Rua Monte Líbano, 269,
Centro. Fone: (91) 3729-2164.

www.ariltonbrito.com

Sua Revista Eletrônica



HOTEL INDIANA

Rua Célio Miranda, s/nº,
Centro. Fone: (91) 3729-1857. Paragominas-PA.

PRODUZIDO POR ARILTON BRITO.

CONTATO: (91) 98037-8508 (zap).

FACEBOOK: 01. Arilton Brito Arilton; 02. Arilton Brito II

INSTAGRAM: @ariltonbrito

ANUNCIE CONOSCO!!

LIÇÃO PARA A VIDA OU MOTIVACIONAL

DOIS AMIGOS NO DESERTO

LENDA ÁRABE

Diz uma linda lenda árabe que dois amigos viajavam pelo deserto e em um determinado ponto da viagem discutiram. O amigo ofendido, sem nada dizer, escreveu na areia:

HOJE, MEU MELHOR AMIGO ME BATEU NO ROSTO.

Seguiram e chegaram a um oásis onde resolveram banhar-se. O que havia sido esbofeteado começou a afogar-se sendo salvo pelo amigo. Ao recuperar-se pegou um estilete e escreveu numa pedra:

HOJE, MEU MELHOR AMIGO SALVOU-ME A VIDA.

Intrigado, o amigo perguntou:

Por que depois que te bati, você escreveu na areia e agora que te salvei, escrevestes na pedra?

Sorrindo, o outro amigo respondeu:

Quando um grande amigo nos ofende, devemos escrever na areia onde o vento do esquecimento e do perdão se encarregam de apagar. Porém quando nos faz algo grandioso, devemos gravar na pedra da memória e do coração; onde vento nenhum do mundo poderá apagar.



- ### LEIA FRASES
- “A amizade é uma planta que sempre deve resistir aos períodos de seca”. (Joseph Joubert)
 - “Só percebemos o valor da água depois que a fonte seca.” (Provérbio popular)
 - “Você pode vender o seu caráter, mas jamais poderá comprá-lo”. (A. C. Lee)
 - “A persistência é o caminho do êxito.” (Chaplin)
 - “Para muitas pessoas a felicidade é semelhante a uma bola: querem-na de todo jeito e, quando a possuem, dão-lhe um chute.” (Mário Glaab)
 - “A boa educação é a moeda de ouro, em toda parte tem valor.” (P. Vieira)
 - “Transportai um punhado de terra todos os dias e fareis uma montanha.” (Confúcio)

“Não desista só porque está difícil, as melhores coisas levam tempo, outras, o tempo leva.”

Everton Carpejane

www.ariltonbrito.com
Sua Revista Eletrônica



ALICE FLORICULTURA

Avenida do Contorno, 851,
Centro. Fone: (91) 3729-1198. Paragominas-PA.

FOLHETIM

Nº 05 01/OUTUBRO/2020 – Edição Quinzenal

PARAGOMINAS-PARÁ



ÓTICAS BELLA PRIME

Rua Eixo W1, Centro. (Em frente a Sanepar/ próximo ao cartório).
Fone: (91) 3729-1701.



RUTH CABELO E BELEZA

Avenida do Contorno,
Centro. Fone: 98114-4535.
Paragominas-PA.

www.ariltonbrito.com
Sua Revista Eletrônica

ANUNCIE AQUI!

A PROPAGANDA É UMA FORMA DE VOCÊ SER LEMBRADO!



RADISCO MAGAZINE

Rua Nossa Senhora de
Lourdes, Cidade Nova.
Fones: (91) 3729-2032/
99103-0382 (zap).

BOA ALIMENTAÇÃO

OS BENEFÍCIOS DA MAÇÃ



Imagen:
Reprodução/Google

A maçã é uma fruta que, além de muito saborosa, traz muitos benefícios para nossa saúde.

As maçãs são fonte de vitaminas e minerais: contêm vitaminas A, B1, B2, niacina, vitaminas C e E, pectina e sais minerais como fósforo, magnésio, enxofre, potássio e ferro.

É também muito rica em substâncias chamadas flavonóides e ácido málico. A pectina, uma fibra encontrada na casca, modera o apetite

porque dá sensação de saciedade, e a querçetina, um antioxidante que está presente na polpa, ajuda no combate ao envelhecimento das células do sistema imunológico e protege o organismo dos danos causados pelos radicais livres.

Benefícios da Maçã

Previne condições como intestino preso, gota, diabetes e enfermidades da pele.

Melhora o sistema nervoso e diminui a ansiedade.

Purifica o sangue.

Por ser antioxidante, retarda o envelhecimento.

Depura o sangue. Por conter ácido málico, limpa o trato vocal, boca, faringe e favorece uma voz com melhor ressonância.

Contribui para um sono tranquilo.

Impede a formação de cálculos, evita a indigestão, previne a infecção da garganta.

A pectina e potássio evitam o acúmulo de gordura na parede arterial, prevenindo o entupimento das artérias.

Hidrata o corpo e repõe as energias.

Mantém os dentes brancos e saudáveis.

Ajuda a desintoxicar o fígado de toxinas.

Melhora o funcionamento cerebral e evita doenças como o mal de Alzheimer.

Leia mais em: www.ariltonbrito.com

Fonte de pesquisa:

<https://belezaevida.com/maca/#:~:text=A%20ma%C3%A7%C3%A3%20%C3%A9%20%C3%A9%20uma%20fruta%20que%C2%80al%C3%A9m%20de,muito%20rica%20em%20subst%C3%A2ncias%20chamadas%20flavon%C3%B3ides%20e%20>



RL DISTRIBUIDORA DE ÁGUA MINERAL – PAPALÉGUAS

Av. Magalhães de Almeida,
Camboatá II. Fone: 98971-7061
(zap). Paragominas- PA.



POUSADA GLAMOUR MOTEL

Rodovia dos Pioneiros, 777,
Uraim III. Fone: (91) 99292-
0656. Paragominas-PA.

FOLHETIM

PARAGOMINAS-PARÁ

Nº 05 01/OUTUBRO/2020 – Edição Quinzenal



Shake da Lene
HERBALIFE

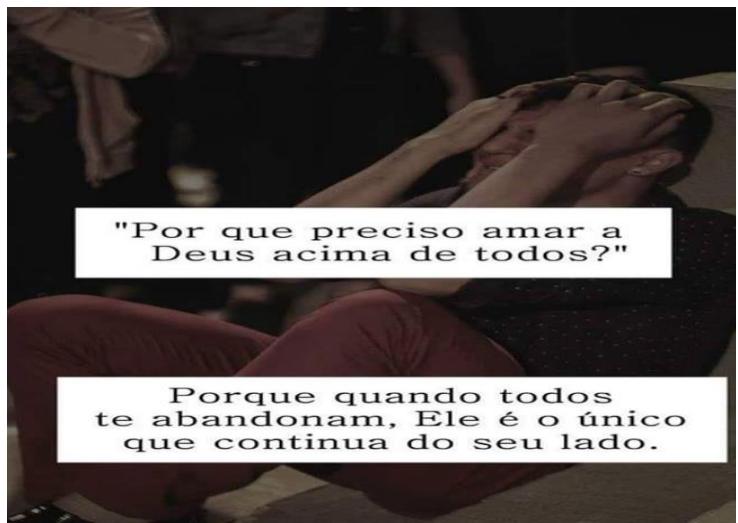
SHAKE DA LENE
HERBALIFE

Rua 07 de Setembro, 240, Centro.
Paragominas-PA. Fones: (91)
98303-4827/ 98284-3375.

Disk Pizza Delivery

9 8068-8119 TIM

DELIVERY



"Se tem uma coisa que acaba com meu dia é a noite."

"Tiririca"

"A habilidade pode te levar ao topo. Mas, é necessário caráter para se manter lá."

John Wooden

Esperamos...
Toda semana pela sexta
Todo ano pelas férias
Toda vida pela felicidade

www.ariltonbrito.com
[@ariltonbrito](https://www.instagram.com/ariltonbrito)

www.ariltonbrito.com
Sua Revista Eletrônica

ANUNCIE AQUI!

FONE: (91) 8037-8508 (Zap)

www.ariltonbrito.com
MAPA COMERCIAL



(91) 98349-4459 Zap

FOLHETIM

PARAGOMINAS-PARÁ

Nº 05 01/OUTUBRO/2020 – Edição Quinzenal



MERCANTIL RAYELLE

Rua Nossa Senhora de Nazaré,
126, Cidade Nova. Fones: (91)
3729-7013.



PLANET IMÓVEIS

Avenida do Contorno,
Centro. Fones: (91) 3729-
0141/ 98053-2510.



Magalu



MERCADO MUNICIPAL
PARAGOMINAS -PA

magazineluiza.com
vem ser feliz

Rua São José, Cidade Nova (Mercado Municipal).
Fone: (91) 3729-9200.



Ônibus com ar condicionado
Poltronas confortáveis



www.ariltonbrito.com
@ariltonbrito



**EXCURSÃO:
PRAIA DO ATALAIA
(SALINAS)**

**DIA: 18/10/20
SAÍDA: 23H30 (SÁBADO
PARA DOMINGO)**

**PASSAGEM:
R\$ 65,00.
CONTATO:
98037-8508 zap**

**AGRADECIMENTOS:
Restaurante Savi Grill
Escola Soter**



(91) 3729-4570

FUNDAMENTAL I E II
ENSINO MÉDIO
PRÉ-ENEM
CURSOS TÉCNICOS
GRADUAÇÃO - PÓS
ESPECIALIZAÇÕES
TREINAMENTOS

FOLHETIM

PARAGOMINAS-PARÁ

Nº 05 01/OUTUBRO/2020 – Edição Quinzenal



Marapará Variedades

Rua Belos Campos, 316,
Promissão II (Ao lado da
Eletrônica do Tibum). Fone: (91)
98712-3816 (zap).

Rosa Pitanga

Rua Nossa Senhora Aparecida,
77, Cidade Nova (Mercado
Municipal, em frente a Lotérica).
Fone: (91) 98298-2457 (zap).



DE SEGUNDA A QUINTA-
FEIRA, DAS 23H ÀS 00H.
APRESENTAÇÃO:
ARILTON BRITO. RÁDIO
JARANA FM 101,1.

www.ariltonbrito.com
Sua Revista Eletrônica

ANUNCIE AQUI!

A SUA PROPAGANDA EM 1º LUGAR.

CAMPANHA “OUTUBRO ROSA” EM PARAGOMINAS

Prefeitura Municipal de Paragominas divulgou Dia D da Campanha nos Postos de Saúde dos bairros.

Outubro é o mês em que a Campanha Outubro Rosa dá ênfase a prevenção do câncer de mama e a saúde da mulher em especial. Em Paragominas a campanha acontece todos os anos.

Programação especial em cada unidade básica de saúde, veja a data abaixo de cada bairro:

Horário: 07h30 às 12h e das 13h30 às 17h

ESF Cidade Nova - 08/10
ESF Jaderlândia - 14/10
ESF Nagibão - 15/10
ESF Jardim Bela Vista - 16/10
ESF Colônia do Uraim - 16/10
ESF JK - 20/10
ESF Jardim Atlântico - 21/10
ESF Promissão II - 22/10
ESF Promissão III - 23/10
ESF Laércio Cabeline - 23/10
ESF Camboatã - 26/10
ESF Morada do Sol - 27/10
ESF CAIP - 27/10
ESF URAIM -29-10
ESF km 11 - 30/10



Prefeitura de
PARAGOMINAS

MM Monteiro ARMARINHO E CONFECÇÕES

BAMBOO DUNA Anne Anne Círculo Círculo

FONE: 3729-2089