

## Dia Internacional de Direitos Humanos

FOTOS: WILLIAN DIAS



Durval Ângelo (deputado estadual PT/MG), Emílio José Lacerda Vilaça (presidente do Conselho Estadual de Defesa dos Direitos Humanos - Conedh), Cássio Soares (secretário de Estado de Desenvolvimento Social), Rômulo Viegas (deputado estadual PSDB/MG)



O deputado Durval Ângelo do PT/MG solicitou a realização de Reunião Especial que aconteceu na ALMG para o Dia Internacional dos Direitos Humanos, e celebração dos 25 anos do Conselho Estadual de Defesa dos Direitos Humanos (Conedh).

Criado pelo Governo de Minas em 1987, o Conedh tem como objetivo principal aplicar a Declaração Universal dos Direitos Humanos no combate contra a violência, o abandono e a discriminação da pessoa humana. Órgão da estrutura básica da Secretaria de Estado da Justiça, o Conselho é formado por representantes do Poder Público e de entidades da sociedade civil organizada.

Ao receber placa alusiva da homenagem, o presidente do Conedh, Emílio José Lacerda Vilaça, destacou as lutas travadas pelo órgão.

O parlamentar Rômulo Viegas, representando o presidente da ALMG, deputado Dinis

Pinheiro, ambos do PSDB, parabenizou a atuação do órgão e afirmou que os direitos humanos constituem a matriz de todos os outros direitos. "São frutos de árduas conquistas da sociedade e sua aplicação depende de contínua vigilância da sociedade civil", frisou. Já o presidente da Comissão de Direitos Humanos da ALMG, deputado Durval Ângelo, relembrou os 64 anos da Declaração Universal dos Direitos Humanos, que, através de seus 30 artigos, "veio estabelecer normas para evitar tragédias como a Segunda Guerra Mundial".

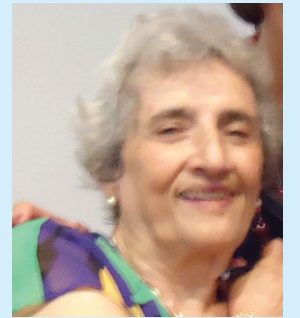
Durante a solenidade, foi apresentado o selo personalizado alusivo aos 25 anos do Conselho, produzido pelos Correios.

A promotora de Justiça e coordenadora do Centro de Apoio Operacional das Promotorias de Justiça de Defesa dos Direitos Humanos, Nívia Mônica da Silva, recebeu diploma concedido pelo Conedh.

## VEJA TAMBÉM



**GENTE QUE É NOTÍCIA**  
Kate Middleton e o bebê real



**Maria Bias Fortes**  
autografa seu livro  
"Jantando com meus netos"



**PERSONALIDADES DO ANO**  
Joaquim Barbosa



**Os BAMBAS DA MÚSICA BRASILEIRA**  
Jorge Ben



**Os benefícios da água**



**Alimento para o cabelo, corpo e unhas**

## Natal e Réveillon

Festas e comemorações de todo o tipo, realizadas nas casas mais humildes ou em mansões e salões de clubes sociais, são marcas dos eventos de fim-de-ano na maior parte do Globo terrestre. Ao cabo de um ano de trabalho e de tensões próprias da vida um grande número de pessoas busca o lenitivo de sua atividade e das tensões diárias nos momentos de lazer proporcionados pelos eventos de fim-de-ano. Infelizmente, o lado complicado da vida não tira férias, obrigando-nos, mesmo contra a nossa vontade, a conviver com fatos que nos preocupam e, muitas vezes, infelicitam. Guerras e conflitos de natureza diversa, como os episódios sinistros que enlutam o povo sírio, as refregas entre Israel e seus vizinhos árabes e iranianos, tragédias africanas e asiáticas e mesmo os episódios de corrupção política que colocam em risco o futuro do Brasil e de outros países, são fatos que insistem em marcar o coti-

diano da maioria das nações e, sem dúvida alguma, espalham um travo de amargura por toda a parte. Mas, infelizmente, como não existe, no orbe terrestre, nenhuma instância de poder competente para mudar a índole humana, que alterna atos de grandeza com ações deploráveis, há que tolerar a realidade que nos circunda, fazendo o possível para reduzir os problemas e aprimorar os padrões humanos, dentro dos parâmetros espirituais, éticos e culturais desenvolvidos ao longo de milênios de convivência.

As festividades de fim-de-ano, especialmente a comemoração do Natal, têm o poder de despertar, em muitas pessoas, valo-

res positivos, que incentivam, junto com a renovação das esperanças, impulsos positivos, voltados para o alargamento do coração e a expansão do pensamento, sob a inspiração dos valores que indubitavelmente elevaram as virtudes humanas, a partir do Advento de Cristo, Pai e Mestre, que veio para nos assegurar o direito à eternidade, no mundo que há de vir.

Embasados nestas reflexões, desejamos ao corpo de funcionários de O Debate, juntamente com suas famílias, e aos leitores deste jornal, comemorações marcadas pela alegria e pela elevação do Espírito não só nas semanas que se aproximam, mas também durante o ano vindouro.







# Quando a fortuna bate à porta

Floriano de Lima Nascimento

O caso aqui narrado aconteceu há muitos anos, na época do Natal. Um rapaz e uma moça visivelmente apaixonados ocupavam uma mesa na varanda de um restaurante, que dava pra uma avenida movimentada. Pessoas que procuravam, sem encontrar, o clima adequado à ocasião, iam e vinham, algumas sobraçando embrulhos coloridos.

As árvores na calçada estavam intensamente iluminadas. Um coral de crianças pobres, a alguns metros dali, entoava canções natalinas. Uma delas, composta por um brasileiro chamado Assis Valente, tinha algumas passagens tristes:

“Eu pensei que todo mundo / Fosse filho de Papai Noel / Bem assim, felicidade, eu pensei que fosse uma / Brincadeira de papel / Já faz tempo eu pedi / Mas o meu Papai Noel não vem, / Com certeza já morreu / Ou então felicidade é brincadeira que não tem...”

No interior do restaurante, as pessoas se expandiam, conversando em voz alta e dando risadas. Caras, bocas e gritos. Alguns grupos às vezes cantavam canções e faziam velhas brincadeiras do tipo: “fulano é bom companheiro, fulano é bom companheiro, fulano é bom companheirooooo... ninguém pode negar!”

Em uma mesa ocupada por bancários (pois os assuntos típicos da rotina bancária dominavam a conversa), uma jovem era a única pessoa que se mantinha calada e com ar distante.

Esse estado de espírito mudou com a chegada de um rapaz que, pelo visto, ocupava um cargo impor-



## Depois daquela noite, tudo iria mudar na vida do jovens namorados

tante na empresa. Depois de alguns minutos, eles se deslocaram para uma mesa separada do grupo. Ficaram ali discutindo por uns vinte minutos, ao fim dos quais o rapaz se levantou bruscamente e saiu, depois de se despedir com um aceno nervoso, dos colegas que conversavam ou cantavam em outras mesas.

Inconsolável, a moça foi socorrida por duas colegas que a levaram ao *toilette*. A partir daí, os alegres comensais perderam um pouco do entusiasmo e passaram a conversar em tom sério, provavelmente sobre o incidente ocorrido um pouco antes. Daí a pouco, a maioria das pessoas pagou a conta e saiu para a calçada, despedindo-se ruidosamente e fazendo votos recíprocos de felicidade. A mocinha chorosa saiu, acompanhada pelas duas colegas e as três entraram rapidamente em um táxi, que desapareceu na noite iluminada.

Outros rostos, outras vozes, outros dramas, percebi-

dos ou não, fizeram-se presentes ali durante a noite. Pessoas iam e vinham do lado de fora do estabelecimento, vendo e sendo vistas. Cenas aparentemente banais do cotidiano se sucediam.

Um homem de aspecto envelhecido caminhava, para lá e para cá, rente às mesas da calçada. Um olhar mais atento descobriria que ele não era tão envelhecido nem tão simples como aparentava a primeira vista.

Em umas ou duas oportunidades, tentou aproximar-se das mesas, mas foi repellido ou ignorado. Um garçom quis saber se ele procurava uma mesa livre, mas os seus modos eram de quem o queria intimidar. Até que, numa tentativa, o jovem que, entre um gole e outro de vinho, discorria para a namorada sobre Arte, Amor e Filosofia, fixou-o por um instante e perguntou-lhe o que desejava.

- Posso conversar com vocês por alguns minutos? – pergun-

tou o homem, com sotaque vagamente estrangeiro.

Convidado a tomar lugar, aceitou um copo de cerveja e contou, resumidamente, uma história, da qual os namorados não se esqueceriam, até o fim dos seus dias, principalmente porque, dali em diante, tudo mudaria em suas vidas.

Tratava-se, em resumo, de um estrangeiro, vindo do Norte da Europa, que herdara a fortuna de um tio e, casado com uma brasileira, resolvera morar em nosso país. Com a morte da mulher, depois de trinta anos de vida comum, doente e sem filhos, concebeu a ideia de distribuir seus bens entre instituições filantrópicas e um casal, escolhido a esmo, mas, como sempre, foi mal recebido, e já estava quase desistindo. Até que os dois jovens, com seu bom acolhimento, credenciaram-se a receber a benesse.

A única condição imposta era a de que sua mulher e ele fossem periodicamente lembrados, de acordo com instruções dadas aos dois.

O rapaz tomou um susto tão grande e sorveu um gole tão generoso de vinho, que se engasgou e ficou afônico por quase dois minutos. Lá fora, esparsas gotas de chuva não impediram o coral infantil de apresentar o último número:

Noite feliz / Noite feliz / Ó Jesus, Deus da Luz / Quão afável é o teu coração, / Que quisesse nascer nosso irmão / E a todos salvar...

Um caso simples, do qual cada leitor pode tirar as próprias conclusões, a evidenciar que uma mente desarmada e um coração receptivo podem mudar o destino das pessoas.



D. Maria como é chamada carinhosamente pelos amigos decidiu compartilhar com a sociedade mineira sua experiência afetiva com os familiares, transformando em um livro-depoimento seu convívio com os netos.

Ela recebeu a família e amigos para uma manhã-tarde no anexo do Museu Abílio Barreto localizado na cidade Jardim, quando autografou o livro "Jantando com meus netos", com alegria e descontração fazendo questão de criar dedicatórias especiais para cada um dos convidados.



Dona Maria, no dia de seu aniversário, 8 de dezembro, deu de presente à sociedade de Belo Horizonte, seu livro e todos poderão conhecer mais um pouco da história da filha do grande político mineiro José Francisco Bias Fortes, que governou Minas Gerais de 1956 a 1961. Na foto D. Maria e o casal Luisa Maria e Eduardo Nobre



Maria da Conceição Bias Fortes Pereira da Silva

A Executiva Estadual do PV em Minas, esteve reunida durante um Café da Manhã, para avaliar o desempenho do partido das eleições de 2012. Na foto o presidente do PV mineiro, Ronaldo Vasconcellos e a deputada Estadual, Rosângela de Oliveira Campos Reis



DIVULGAÇÃO



Dezembro, um mês de muitas festas foi também o mês da tristeza pela perda do jornalista Joelmir Beting e do arquiteto Oscar Niemayer.

DIVULGAÇÃO



Como fim da novela "Gabriela", Juliana foi curtir férias com o marido Carlos Eduardo Baptista e o filho nos Estados Unidos, onde fica até antes do Natal e descobriu a gravidez durante a viagem.

DIVULGAÇÃO



Presidente venezuelano se encontra novamente doente. Embora seu próximo mandato ainda não tenha começado, Chávez indica seu vice para o cargo, admitindo pela primeira vez que doença possa levá-lo a se afastar.

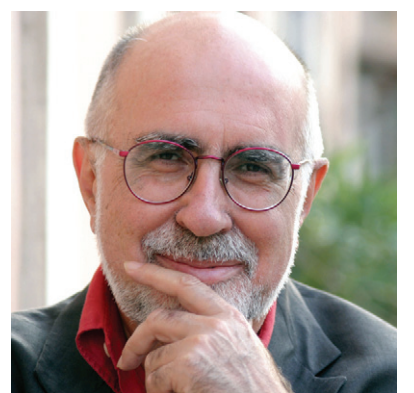
DIVULGAÇÃO



Com a confirmação que a mulher do príncipe William, Kate Middleton, está esperando um bebê os "paparazzi" de plantão não vão ter mais sossego. Daqui até o nascimento do bebê real Kate será a mulher mais fotografada do mundo.

## Um dos Irmãos Taviani em BH

Os Taviani são famosos na Itália e no mundo, como grandes cineastas. Há poucas semanas, esteve em Belo Horizonte Franco Brogi Taviani (foto), para uma exibição inédita do seu filme "Italiani all Opera", que descreve as agruras de italianos fora de seu país. Franco Taviani produziu mais de 50 documentários, muitos deles premiados. Atualmente dirige filmes publicitários na Inglaterra, Grécia, Alemanha e Brasil. Já recebeu muitos prêmios, entre eles o Leão de Prata em Cannes, com um filme publicitário. Tivemos a oportunidade de conversar com Brogi durante a apresentação do seu documentário sobre os italianos na ópera antes da exibição do filme na sede do Instituto Histórico e Geográfico de Minas Gerais no início de novembro.



## Coqueiros Praia Hotel

- 19 aptos c/ ar-condicionado ou ventilador
- Quadra de Futevôlei e Peteca
- Diária c/ café da manhã • Sala de TV
- Frigo e TV
- Lavanderia
- Estacionamento
- Piscina

[www.coqueirospraiahotel.com.br](http://www.coqueirospraiahotel.com.br)

**Reservas:** (28) 3534-1592 / Fax: (28) 3534-1308

Av. Dom Helvécio, 1020 - Iri - Anchieta - ES Cx. Postal 25 / CEP: 29.230-000

## Podólogo

**Alexandre Rodrigues**

Av. Alvares Cabral,  
999 - Lourdes

Tel.: (31) 3335-3480  
(31) 8861-6905





# Personalidades do Ano

DIVULGAÇÃO



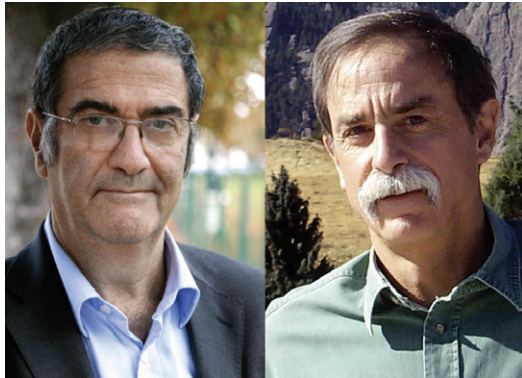
**Ministro Joaquim Barbosa** – Relator do processo do mensalão

DIVULGAÇÃO



**Celso Lafer** – Professor emérito da USP

DIVULGAÇÃO



**Prêmio Nobel de Física Quântica** para um francês (Serge Haroche) e para o americano (David Wineland)

DIVULGAÇÃO



**Assusete Magalhães no TRF** - A magistrada mineira, que sempre foi um nome de destaque na Justiça em Minas, integra desde agosto os quadros do Tribunal Regional Federal em MG.

DIVULGAÇÃO



**Barack Obama** – Presidente reeleito dos EUA

DIVULGAÇÃO



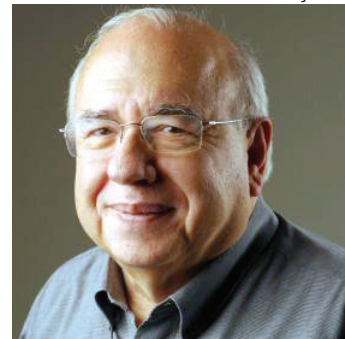
**Cineasta Nelson Pereira dos Santos** (pelo conjunto da obra)

DIVULGAÇÃO



**Paulo Szot** - brasileiro, cantor lírico do Metropolitan de Nova York, destaque na música lírica internacional

DIVULGAÇÃO



**Escritor Luís Fernando Veríssimo**, uma das figuras mais expressivas da literatura brasileira contemporânea.

DIVULGAÇÃO



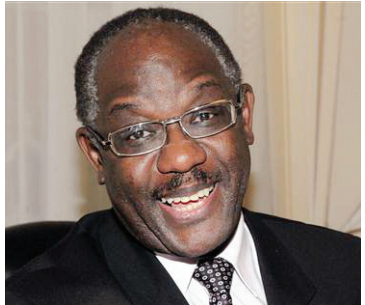
**Poeta Affonso Ávila**

DIVULGAÇÃO



**Escritor mineiro Autran Dourado**

DIVULGAÇÃO



**Peter Bossman** – Médico de origem ganense, primeiro prefeito negro na Eslovênia

DIVULGAÇÃO



**Amartya Sen**, teórico do processo de desenvolvimento indiano

DIVULGAÇÃO



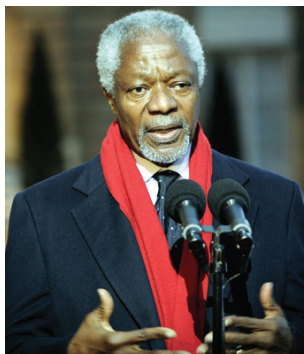
**Escritor mineiro Fábio Lucas**

DIVULGAÇÃO



**Luis Cláudio Chaves** – Presidente reeleito da OAB/MG

DIVULGAÇÃO



**Kofi Annan** – ex-secretário-geral e ex-enviado da ONU para a Síria. Um homem capaz e decente que queria melhorar o mundo, mas foi impedido pela brutalidade e amoralidade dos interesses internacionais em jogo.

DIVULGAÇÃO



**Sepúlveda Pertence** – entre um cargo no governo (Conselho de Ética) e a sua reputação, preferiu ficar com a última

DIVULGAÇÃO



**Escritora Nélida Piñon**



**A dra Irene Adams**, aos 72 anos de idade, dona de um sorriso adolescente, é uma médica que trocou a Holanda pelo Brasil. Ela não agiu assim por razões turísticas, mas porque descobriu, como sentido da vida, a missão de afastar jovens dos perigos da Aids. É preciso dizer mais? Ela realiza esse trabalho há 20 anos, como uma autêntica voluntária de rua.



Fundado em 1934

**Diretor Responsável:** Eduardo Carvalhaes Nobre (Registro DR-MT/SRTE/MG - Nº 11.411)

Propriedade de O Debate Ltda - CNPJ: 19.403.088/0001-10  
**Redação** - Av. Amazonas, 2234 - Santo Agostinho - 30180-003  
Belo Horizonte/MG - (31) 3337-8008

Edição impressa em 11 de Dezembro de 2012

Paulo Pinheiro Chagas (1934-1953)  
Oswaldo Nobre (1953-2007)

**Diretoria Executiva**

Luisa Maria Maia Nobre - Redação  
Eduardo Carvalhaes Nobre - Mídias Digitais

**Site:** www.odebate.com.br

**Redator-chefe:** Floriano de Lima Nascimento

**Gerente:** Sandra Regina Valentim Maia

**Projeto Gráfico:** Carlos Alexandre Domingues


Órgão de Utilidade Pública pela Lei 1.950, da Câmara Municipal de Belo Horizonte


Os artigos e colunas assinados não expressam necessariamente a opinião do jornal.




# Pensamentos de fim-de-ano Do Amor Divino


Floriano de Lima Nascimento\*


 Ao longo das eras geológicas em que a Terra se formou, vários asteróides, de tamanho variado, colidiram com seu solo. Um deles, há 65 milhões de anos, decretou o fim da era dos dinossauros. Um ponto minúsculo dentro do sistema solar, envolvido por uma galáxia de dimensão infinitesimal na vastidão do Cosmos, o planeta Terra, de acordo com a lei das probabilidades, pode sucumbir a qualquer momento, tanto em razão de uma colisão direta, como em conseqüência de uma nuvem de poeira erguida pelo impacto de um corpo celeste contra outro planeta do Sistema Solar. Alguém se sente protegido exclusivamente pelas leis da gravidade? Ai dos homens se Deus, por um átimo de segundo que fosse, virasse as costas à Humanidade!

 A primeira abordagem do fato amoroso deve ser feita numa perspectiva cósmica; para o cristão, o universo foi gerado por um ato de amor.

 Deus criou não apenas o universo, com tudo que nele existe, como se apresentou à Humanidade na pessoa de Seu filho unigênito, cuja morte na cruz deu ao homem a oportunidade de se reconciliar com Deus e ganhar a vida eterna.

**“ EXISTE MAIS ENERGIA NA PALAVRA DE DEUS DO QUE A CONCENTRADA EM TODOS OS REATORES NUCLEARES EXISTENTES NA FACE DA TERRA ”.**


 Felizmente estão longe os dias, descritos no Gênesis, em que o Criador, indignado com a iniquidade humana, resolveu destruir a Sua criação. Mas não custa nada ficar atento.

 Como fecho para estas considerações, mencionemos três passagens de Coríntios:


❖ “O amor é paciente, é benigno; o amor não arde em ciúmes, não se ufana, não se ensoberbece,


❖ “Não se conduz inconvenientemente, não procura os seus interesses, não se exaspera, não se ressentido do mal, (...)


❖ “Tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta”. (Cor. 4, 5 e 7)


 A palavra de Deus contém mais energia do que a concentrada em todos os reatores nucleares existentes na face da Terra; no dia em que os homens descobrirem isso, eles conquistarão a verdadeira liberdade.

## Do Amor Humano


 Na infância da humanidade, predominam as necessidades; na adolescência, a razão sobrepõe-se aos sentidos; na fase adulta, cabe ao espírito do homem resgatá-lo do beco sem saída a que o materialismo e a razão o conduziram.


 A vida conjugal tem o poder de curar a visão infantil do amor.


 Entre as receitas para se ter boa saúde, indicadas por famoso cardiologista mineiro, inclui-se a de ter um casamento feliz.


 O ciúme, que envenena o amor, acaba por matá-lo, quando exagera na dose.


 Alguns romances não passam de uma furiosa estória de egoísmo a dois.


 O cinema e a televisão, ao glamurizarem de modo exagerado a relação entre os sexos, criaram padrões inteiramente falsos e fora do alcance das pessoas comuns.


 A paixão reconduz o homem à infância.

 Na maioria das novelas de televisão, o amor, esvaziado do seu significado profundo, não passa de uma sucessão de tramóias, maldades e intrigas de poder.


 As histórias amorosas felizes, resultam em grande número de casos, de uma combinação de afeto, compreensão, paciência e respeito mútuo.

 Pesquisa sobre os fatos mais importantes na relação amorosa descobriu que a beleza física ocupa, na maioria dos casos, posição próxima ao 11º lugar. Trato pessoal, educação, atenção, formação moral e intelectual, afeto, condição econômica e social, além de outros fatores, pesam mais na escolha de um companheiro ou companheira.


 O amor é plenitude, a paixão tempestade que passa.


 Certas relações amorosas, baseadas no interesse pecuniário, equivalem à compra e venda no mundo negocial.


 A paixão cansa, o amor repousa.


 Cada gesto de amor é uma vitória circunstancial de Eros (Amor) contra Tânatos (Morte).

 O amor é brisa, a paixão vendaval.

 É bom temperar a paixão com uma colherinha de razão.

 Razão e paixão nem sempre (ou quase nunca) se entendem.

 Nenhuma discussão séria resiste ao tom de comício.

 A comédia humana seria hilariante, se não fosse trágica.

\*O autor é Redator-chefe de O Debate, escritor e professor de Direito Econômico, Membro do Instituto Histórico e Geográfico e da Arcádia de Minas Gerais e ex-presidente da Fundação Brasileira de Direito Econômico.

**Recargas de cartuchos de tinta e toners**

Tel: (31) 3043-0042 // 9197-4660

pedidos@toner.com.br

**NÚCLEO ASSISTENCIAL CAMINHOS PARA JESUS**



(0800-315600)

Rua José Ferreira Magalhães, 341 - Floramar  
CEP 31.765-760 Belo Horizonte - MG

Caixa Postal 1622 - CEP 30.161-970

Tel: (31) 3434-7373 / 3434-6494

- Fax: (31) 3434-6499

E-mail: nucleo@gold.com.br

Home Page: www.gold.com.br/~nucleo



O REI DO FRANGO CAIPIRA

Av. Itáú, 1195 B. João  
Pinheiro, no Anel  
Rodoviário, final do  
ônibus - Belo Horizonte

**O melhor frango caipira da cidade**

**Reservas  
3375-2640**



# Os “bambas” da música brasileira de todos os tempos

DIVULGAÇÃO



Sylvinha Telles, Tom Jobim, Roberto Menescal, Marcos Vale

DIVULGAÇÃO



Paulinho da Viola faz 70 anos - todas as homenagens ao compositor e interprete, um dos maiores da MPB em todos os tempos.

DIVULGAÇÃO



Lucinho Cruz - nascido e criado em Almenara, ele lançou recentemente seu segundo CD, Barracão Brasileiro.

DIVULGAÇÃO



O trombone do Asdrúbal - o grupo “Asdrúbal trouxe o trombone matou a saudade dos fãs, ao se apresentar na reabertura do Teatro Ipanema. Os fãs querem mais...

Genival Lacerda - “O Rei do Forró”, protesta: depois de mim,, começaram a deturpar esse estilo. Para que fazer música apelativa?

DIVULGAÇÃO



Mudar a vida das pessoas - Chico Teixeira confessa que essa é intenção oculta de suas canções.

DIVULGAÇÃO



Chico Lobo - para o crítico Tadeu Martins, ele é violeiro experiente, compositor que capta o espírito da cultura popular brasileira.

DIVULGAÇÃO



Eumir Deodato - compositor, instrumentista e arranjador, ele conquistou o mundo com sua arte, sem abandonar a mineiridade.

DIVULGAÇÃO



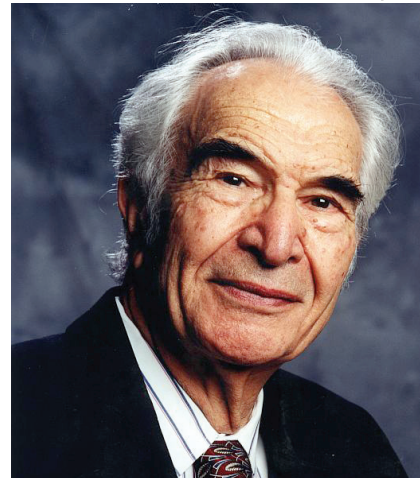
Jorge Ben Jor está relançando suas primeiras gravações. Tudo em vinil, para matar saudades. É um prato cheio para os seus admiradores.

DIVULGAÇÃO



Maurício Tizumba - estrela da primeira grandeza da MPB.

DIVULGAÇÃO



Dave Brubeck - o músico que sacudiu o Jazz com a música “Take Five”. Até hoje os fãs se lembram de sua sensacional apresentação em Belo Horizonte, há muitos anos...

DIVULGAÇÃO



O brega mais famoso do Brasil: Sidney Magal

ORGANIZAÇÃO  
**Faleiro**  
BUFFET

- Almoços • Jantares • Coquetéis
- Formaturas • Coffee-Breaks
- Salões de Festas • Recepções

TRADIÇÃO E EXCELÊNCIA

**TELEFAX: 3291-7887**

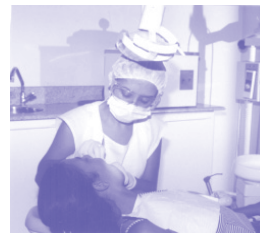
www.faleiro.com.br // faleiro@faleiro.com.br  
Rua Santa Catarina, 557 - Lourdes - BHte - MG

**SALÕES  
PARA FESTAS  
E COMPLETO  
SERVIÇO  
DE BUFFET**

Encomendas de doces e salgados  
para festas e lanchonetes

**Juliana Maia da Silveira**

Foto: PÉREZ



**Clínica Geral  
Periodontia**

**Tel: (31) 3212-4222**

Av. Augusto de Lima, 655 - sl 1509



## Orientações sobre segurança na iluminação natalina

Luzes coloridas tornam mais bonita a decoração de Natal, mas produtos de qualidade e alguns cuidados na instalação garantem tranquilidade na hora da festa.

O sucesso da decoração exige algo ainda mais importante: segurança. Para isso, a Avant - empresa especializada no desenvolvimento de soluções para iluminação - dá algumas dicas essenciais para evitar choques, curto-circuitos ou mesmo incêndio.

O mercado oferece diversas opções de produtos para iluminação decorativa, mas, antes de tudo, é preciso escolher uma marca de qualidade.

O diretor comercial da Avant, Gilberto Grosso, chama a atenção para a compra de enfeites e demais produtos aprovados pelo Inmetro (Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia), uma garantia de bom funcionamento desses itens.

“Cordões luminosos natalinos são um exemplo típico de ameaça invisível: populares e disponíveis em todo tipo de mercado a preços irrisórios, a grande maioria não possui certificação ou uma marca de qualidade que garantam que a fiação é composta de cobre, condutor natural da eletricidade. O mesmo é substituído por fio de alumínio, elemento mais barato, pobre condutor de energia elétrica e que superaquece com facilidade, gerando o derretimento da capa do fio e ocasionando curto-circuito”, afirma Gilberto Grosso.

Por este e outros motivos, projetos decorativos maiores e mais complexos exigem auxílio de um profissional habilitado, que poderá

dimensionar corretamente os condutores e as cargas necessárias para a iluminação. Os mais simples podem ser executados pelo consumidor, desde que se atente para alguns detalhes:



Não coloque enfeites de papel, papelão ou plástico em contato ou muito próximo às lâmpadas;



Árvores ou enfeites energizados devem ficar afastados de cortinas, tapetes ou sofás, e as lâmpadas dos enfeites não devem ser instaladas sobre estruturas metálicas, que conduzem energia e podem causar acidentes;



Isole corretamente as emendas dos condutores com fita isolante certificada, nunca com fita crepe ou fita adesiva de uso geral, e evite que os produtos ou isolações elétricas tenham contato com umidade e água;



Evite o uso de adaptadores tipo benjamim, que podem sobrecarregar as tomadas e causar danos elétricos;



Alterações ou manutenções devem ser realizadas quando as fitas e mangueiras estiverem desconectadas da eletricidade;



Crianças e animais devem ficar longe do alcance das fiações; e antes de dormir ou sempre que sair de casa, desligue as decorações de Natal.



**CHECK-UP CAR**  
CENTRO AUTOMOTIVO

Mecânica em Geral

Alinhamento e Balanceamento Computadorizados

Sílvio Mafra  
Tel.: 3297-4583  
3011-2898

Freios  
Direção  
Amortecedores  
Injeção Eletrônica

Consertos:  
Portas, Vidros, Travas  
Retrovisores Elétricos

R. Araguari, 801 - Barro Preto

POUSADA CASTANHEIRAS

www.pousadacastanheiras.com.br

Telefone: (28) 3534-1420

Churrascaria e Lanchonete

**Chefão**

BR 040 - SAÍDA PARA O RIO DE JANEIRO





# Internet tornou mais complexo papel de pais e educadores

Ensinar sobre vantagens e armadilhas da rede é, hoje, parte das obrigações de pais e escolas. Porém muitos adultos estão desorientados diante das novas mídias. E educar é, em grande parte, poder dar exemplos na prática.

Todo o mundo já passou por isso: a pessoa se senta diante do computador, lê algo, clica aqui e ali, e já se passaram duas horas, senão três ou quatro. Afinal, há tantas opções interessantes na internet, e muitas delas são instrutivas, sem dúvida.

Entretanto, quando se trata dos filhos, a opinião é unânime: o tempo na internet deve ser limitado, 20 minutos por dia ou mais, dependendo da idade. A forma de lidar com a rede é algo que precisa ser aprendido. E não só pelas crianças, como também pelos adultos, pois educar significa, em grande parte, vivenciar aquilo que se postula.

## RESPONSABILIDADE PRÓPRIA

“Educação digital deve começar cedo”, diz Kristin Langer, pedagoga especializada em meios de comunicação. “A melhor idade é a partir dos quatro ou cinco anos.” Ela é consultora da iniciativa Schau Hin! do Ministério alemão da Família, Idosos, Mulheres e Jovens. O projeto existe desde 2003, e tem o objetivo de ajudar os profissionais da educação e os pais a se orientarem no mundo das novas mídias.

Langer percebeu que muitas vezes os pais ficam divididos. De um lado, há o medo de que as crianças fiquem sobrecarregadas com tantas informações; mas do outro, está a preocupação de que fiquem desconectadas do mundo digital. A pedagoga reforça a importância do exemplo. “Os pais só podem exigir dos filhos aquilo que parte deles mesmos. Preciso ter, para mim, princípios sobre como lidar com o que me é oferecido. Isso significa estabelecer limites para mim mesma, também.”

Esses princípios ficaram ainda mais importantes desde que os smartphones entraram na



DIVULGAÇÃO

vida familiar. Segundo um estudo da Associação de Pesquisa em Pedagogia dos Meios de Comunicação Sudoeste (MPFS, na sigla alemã), 50% dos jovens entre os 12 aos 19 anos de idade possui um desses aparelhos e, portanto, acesso móvel à internet.

Nesse caso, o esclarecimento é fundamental. “É importante deixar claro para as crianças: os meios digitais existem, e isso é bom, porém que o mundo também é feito de outras coisas”, explica Langer. Quanto maiores as crianças, mais senso de responsabilidade própria devem desenvolver. Por isso, é importante começar cedo. “Pais e filhos podem procurar, juntos, possibilidades para definir: isso é bom para mim, isso não é. Assim, a própria criança pode decidir, por si mesma, se é contra ou a favor de algo.”

## EDUCAÇÃO FICOU MAIS COMPLEXA

Para poder acompanhar os filhos no mundo digital, os pais têm que, forçosamente, se confrontar com o tema. Existem máquinas de busca especiais para crianças, uma grande oferta de páginas de orientação pedagógica, esclarecendo pais e filhos sobre as vantagens e armadilhas da internet.

Da mesma forma, há programas de proteção à juventude que bloqueiam determinados sites. No entanto, à medida que crescem, os mais espertos entre os jovens usuários vão

aprendendo a contornar essas barreiras. “A coisa se torna até uma forma de esporte”, aponta Langer, retornando, assim, ao tema responsabilidade própria.

Proibir de nada adianta – disso está seguro Thomas Heine, do projeto Internet-Fuehrerschein.de, que pleiteia uma espécie de “carteira de motorista” para a rede. Em algumas questões, o papel dos educadores tornou-se mais complexo, acredita ele. Um exemplo são as bases legais para a utilização da internet. “Esse é um novo fator que foi acrescentado à

educação, e que muitos pais desconhecem.”

Em parceria com a federação das escolas superiores abertas da Alemanha DVV, ele fundou uma “oficina da internet”. O curso para adultos e famílias é oferecido desde 2011 em 700 das “universidades populares” do país. Entre os temas tratados estão online banking, segurança, redes sociais, questões jurídicas ou competência infonática para pais e responsáveis.

## ESCOLAS TÊM PAPEL IMPORTANTE

Como nem todas as famílias possuem as mesmas condições de informar corretamente seus filhos sobre os perigos da internet, o papel das escolas é fundamental. No Ginásio Heinrich Mann de Colônia, por exemplo, o tema pesquisa na internet faz parte do currículo. “Não consta das diretrizes escolares, mas surgiu a partir da prática de sala de aula”, conta Hans-Peter Koenen, professor de Matemática e Informática.

Durante as aulas, os alunos aprendem a manusear certos programas de computador e a utilizar a rede da escola. Não existe a matéria “educação para a internet”, porém temas como bullying ou privacidade na internet são discutidos nas aulas dedicadas à coesão social das classes.

Autora: Petra Lambeck (DW)

Veja a **DIFERENÇA** que sua Doação faz

Conheça nosso trabalho no site [www.operacaosorriso.org.br](http://www.operacaosorriso.org.br)





# Saiba quando trocar o pneu da sua moto

Pneu “careca” representa perigo iminente ao motociclista, seja na hora de acelerar, frear e contornar curvas. Em piso molhado o perigo é ainda maior. Entre as diversas funções dos sulcos dos pneus está a drenagem da água.

Os sulcos pouco profundos não drenam a água corretamente e uma simples frenagem pode causar uma queda em dia de chuva. Dessa forma, pneus em boas condições são fundamentais para garantir a segurança do motociclista.

Pensando em facilitar a vida de todo e qualquer motociclista, as fábricas de pneus dotaram seus produtos de uma maneira simples e eficaz de se averiguar se está na hora de substituí-los. Trata-se do TWI, um dos limites para o uso dos pneus de moto. A sigla vem do inglês Tread Wear Indicator, que significa indicador de desgaste da banda de rodagem.

Todo pneu conta com o TWI, um filete de borracha – ressaltado – disposto transversalmente entre os sulcos em alguns pontos da



banda de rodagem. Quando esse filete ficar aparente, no mesmo nível da banda de rodagem está na hora de trocar o pneu.

A disposição desses indicadores de desgaste pode ser facilmente localizados nos flancos (lateral) dos pneus, onde geralmente há a inscrição TWI ou ainda alguma indicação como, por exemplo, uma seta ou o logotipo do fabricante. Nessa direção, o motociclista vai encontrar o filete de borracha indicando a altura mínima de uso do pneu.

Mas é bom lembrar ao motociclista que a troca do pneu só estará vinculada ao TWI se o pneu estiver em boas condições. Bolhas, cortes ou desgastes irregulares também podem condenar o pneu.

Se houver algum desses defeitos, mesmo que a banda de rodagem não tenha atingido a profundidade mínima, o pneu deve ser substituído por outro novo, nas mesmas medidas indicada pelo fabricante da motocicleta.

E, não esqueça: para garantir uma maior vida útil aos pneus da sua moto, verifique semanalmente a calibragem. Além da falta de segurança, pneu careca é passível de multa.

## Carteira de estudante ganha chip para evitar fraudes

DIVULGAÇÃO



Quem tem o costume de apelar à falsificação para aproveitar vantagens garantidas aos estudantes enfrentará dificuldades em 2013. A

Carteira Nacional do Estudante será mudada e passará a contar com um chip.

A carteirinha nova estará disponível já para a Copa das

Confederações, quando somente ela dará o direito à meia entrada. As alterações, aliás, foram exigência da FIFA, que, obrigada a aceitar o benefício brasileiro, quis garantias de segurança para os eventos da Copa.

Somente órgãos oficiais estarão aptos a emitir a carteira: Associação Nacional de Pós-Graduandos (ANPG), União Nacional dos Estudantes (UNE), Diretórios Centrais dos Estudantes (DCEs) das instituições de ensino superior, União Brasileira dos Estudantes Secundaristas (UBES) e uniões estaduais e municipais de estudantes - universitários ou secundaristas.

Quem já fez a solicitação receberá o novo modelo do documento. A requisição pode ser feita por este site ou nos postos da UNE.

## Nike lança chuteira ecológica

DIVULGAÇÃO



A Nike GS2 é a mais leve e ecológica chuteira já produzida pela marca. O modelo possui a tecnologia Controle em Todas as Condições Climáticas, que favorece o domínio de bola tanto no gramado seco quanto no molhado e garante o bom desempenho até mesmo em baixas temperaturas.

Com design clássico em preto e branco, o modelo exibe na lateral externa a inscrição ACC (sigla em inglês para Controle em Todas as Condições Climáticas), com uma estampa safari.

Concebida e desenvolvida na Itália, a Nike GS 2 apresenta materiais reciclados e renováveis em toda parte superior do calçado.

O modelo pesa 160 gramas e estará disponível para compra a partir de 1º de dezembro, ao preço sugerido de R\$ 1.499,90.

**IMAGE**  
**ESCOLA DE FOTOGRAFIA**  
**Saia do stress ...**  
Faça um curso de Fotografia ou Photoshop.

STUDIO  
**IMAGE**  
FOTOGRAFIA

www.studioimage.com.br 31-3281-2405

**TELEVAN, locação de carros, vans, ônibus e micro-ônibus**  
**Veículos VIP com qualidade e menor preço de BH.**  
eventos // feiras // receptivos // traslados // shows // congressos // city tour

(31) 4102-0940  
www.televan.com.br

Locação, viagens e turismo. **TELEVAN**





# Filarmônica de Bruxelas substitui música impressa por “tablets”

A ORQUESTRA DA CAPITAL BELGA É A PRIMEIRA DO MUNDO A UTILIZAR A TECNOLOGIA DOS “TABLETS” NO LUGAR DAS TRADICIONAIS PARTES INSTRUMENTAIS IMPRESSAS. PROJETO É COLABORAÇÃO COM FABRICANTE COREANA E FIRMA DE SOFTWARE MUSICAL.

## ORQUESTRA INOVADORA

A Filarmônica de Bruxelas ganhou evidência fora das salas de concerto por sua participação no filme mudo *O artista*, Oscar de Melhor Trilha Sonora em 2012. Agora, a cooperação com a fabricante de tablets Samsung irá multiplicar essa fama. Em parceria com a gigante coreana da tecnologia e a empresa de software neoScores, no decorrer dos próximos anos a orquestra substituirá todas as suas partituras convencionais por uma versão digital.

“Há poucos meses, a Samsung nos abordou e perguntou se poderíamos imaginar a execução de peças musicais com o uso de tablets”, conta Michel Tabachnik, diretor artístico da Filarmônica. “Enquanto tocamos, só precisamos encostar na tela, para virar a página. E podemos até mesmo escrever na partitura – anotar os movimentos de arco para as cordas, onde se deve tocar um forte, ou todo tipo de indicação musical. É algo totalmente novo, mesmo.”

Tabachnik está plenamente convencido de que o futuro será assim, embora admita que o caminho será longo até lá. “Este projeto tem que continuar a ser desenvolvido. Precisamos de pelo menos um ano para que tudo fique mais praticável. Ainda estamos no início.”

O projeto dos tablets não é o primeiro contato da Filarmônica com o universo da tecnologia. Em setembro deste ano, ela gravou uma série de toques de celulares, que



© Samsung e Filarmônica de Bruxelas

podem ser baixados do seu site, de graça. O credo pessoal de Tabachnik é: a Filarmônica de Bruxelas não é um museu, mas sim uma plataforma para música viva. “Olhamos além do que é rotineiro, para encontrar novas formas de fazer e executar música”, resume.

## OS TEMPOS MUDAM

O fenômeno da digitalização poderia transformar o mercado das partituras da mesma forma como fez com o do mercado editorial: Beethoven, Debussy ou Brahms disponíveis a um clique do mouse. Há também um argumento ecológico em prol da nova tecnologia: as partituras digitais são mais baratas. Segundo suas próprias estimativas, Filarmônica de Bruxelas gasta cerca de 25 mil euros por ano com partituras e partes orquestrais impressas.

Metade do trabalho de desenvolvimento do novo software foi feito por Jonas Cooman. Ele toca fagote na orquestra e criou, junto com o programador Bob Hamblok, o programa neoScore. “A visualização digital vai fazer com que os músicos tratem as partituras de outra forma”, prevê Hamblok.

“Os tablets oferecem muito mais possibilidades do que as partituras tradicionais em papel. Tenho certeza que eles vão se estabelecer no mercado. Mesmo porque a geração atual e a próxima já estão crescendo com as novas tecnologias, que, além disso, estão cada vez mais fáceis de manusear.”

## SEM O PESO DO PAPEL

Nada de virar páginas e anotações à vontade: o sonho de muitos músicos de orquestra.

Os entusiastas da ideia já preveem o adeus às viagens

com partituras pesadas e de difícil manuseio. Graças aos computadores em formato tablet, quase todas as partituras do mundo podem ser arquivadas em um único aparelho, pesando menos de um quilo. Um dos defensores dos tablets para as orquestras é o violista da Filarmônica de Bruxelas Stephan Uelpenich.

Embora preferisse ter, nos concertos, uma tela maior de PC à sua frente, ele aposta plenamente na nova tecnologia. “Posso levar o tablet todo dia no trem e ir dando uma olhada na partitura mais uma vez”, comenta. “As montanhas de papel no meu arquivo em casa ficam supérfluas – todos os meus estudos cabem nesse aparelhinho, é realmente inacreditável. Só de *La Valse* de Ravel, eu tenho aqui mais de dez versões”, alegra-se o músico.

Auto: Laurens Cerulus (DW)

## DW-WORLD.DE DEUTSCHE WELLE

A revolução digital parece ter conquistado um dos últimos bastiões que restavam: o reino da música erudita. Gênero originário da era pré-industrial, ele estabelece associações com luz de velas e calor de lareiras. Mas agora está também fazendo uso da tecnologia de ponta, na forma de computadores em formato tablet.

Quando, durante um concerto lotado no Centro Cultural Flagey, a Filarmônica de Bruxelas jogou no lixo as suas partes orquestrais de papel, na presença da plateia, trocando-as por tablets, o aplauso foi estrondoso. Ao executarem as obras de Richard Wagner e Maurice Ravel, os músicos simplesmente roçavam com o dedo os seus monitores touch screen, em vez de virar páginas.

**Eficiência Máxima**  
Soluções Energéticas

Produtos e Serviços Ecológicos

Saiba mais [www.eficienciamaxima.com.br](http://www.eficienciamaxima.com.br)

ou pelo telefone (31) 3275-4358

Estruturação de Programas de Economia de Energia

Avaliações Energéticas e Monitoramento

Análise de Viabilidade de Alternativas Energéticas

Capacitação de Comissões Internas de Economia de Energia - CICE



## 10 benefícios da água para a pele

Você é daquelas pessoas que consome pouca água durante o dia? Notou a pele seca e os cabelos muito fracos? Inchaços, hipertensão e cálculos renais? Todos esses problemas podem ser evitados com a ingestão de dois litros de água por dia. Beber água faz bem ao organismo, sendo o líquido indispensável para manter a saúde e a beleza. Além disso, a água é um forte aliado para quem deseja emagrecer, o seu consumo induz a sensação de saciedade.

Segundo o especialista e nutricionista esportivo da Clínica HealthMe Gerenciamento de Perda de Peso, Gabriel Cairo Nunes, beber água contribui para o bom funcionamento do organismo, atuando de maneira completa em todas as áreas do corpo. “Isso não só ajuda a manter a pele saudável como também influencia na formação de ácidos graxos, responsável pela manutenção e lubrificação da pele. Protegendo-a da evaporação excessiva de água e de outros microrganismos. Além de construir uma barreira de proteção contra os agentes externos”, explica.

Fonte de vida, a água ajuda a regularizar quase todas as funções do nosso organismo. Ela interfere na digestão, absorção e transporte de nutrientes, filtra as toxinas, facilita o processo de excreção do corpo, emagrece e combate acne, celulite e estrias. Já a sua falta pode ocasionar desidratação, fadiga, cansaço, intestino irregular, câimbras, pressão sanguínea irregular, pele seca e problemas nos rins. “Beber diariamente a quantidade ideal é vital para a saúde”, destaca Nunes.

O nutricionista Gabriel Cairo Nunes lista as 10 principais vantagens em beber água:

### 1 - Poderosa arma contra a celulite

Ajuda o organismo a eliminar as impurezas, além de facilitar a evacuação e melhorar a circulação sanguínea. O resultado disso evita o aparecimento da celulite.

### 2 - Disfarça as rugas

Quando a pele está hidratada, as rugas se tornam menos perceptíveis e a pele fica mais firme.

### 3 - Fonte rica de beleza

Controla os níveis nutricionais sanguíneos e favorece a absorção dos nutrientes necessários ao equilíbrio celular.

### 4- Unhas e cabelos hidratados

É possível notar se o corpo está hidratado avaliando as características do cabelo e das unhas. “A pele é a primeira a sofrer, pois a desidratação provoca diminuição do tônus, textura e elasticidade”, ressalta o nutricionista.

### 5- Livre-se dos inchaços

Quando o corpo está hidratado, o volume de sangue aumenta e melhora a circulação. Beber água ao longo do dia evita que o organismo retenha sódio, responsável pelos inchaços.

### 6- Equilíbrio corporal

O consumo adequado contribui para a absorção dos nutrientes necessários ao equilíbrio da pele. Além disso, a água estimula o intestino que elimina toxinas impedindo que o seu acúmulo seja refletido na pele.

### 7- Rejuvenesce

É uma forte aliada dos cremes hidratantes, pois ambos trabalham jun-

### 10- Essencial para manter a boa aparência

Interfere na manutenção celular e dos órgãos, no bom funcionamento do sistema imunológico e no equilíbrio hormonal.

### SUA PELE ESTÁ DESIDRATADA?

O nutricionista Gabriel Cairo Nunes ensina a descobrir se a sua pele está ou não desidratada. “Levante uma das maçãs do rosto com um dedo e observe se na parte superior há algum sinal de estrias. Se perceber estrias na região, com certeza a pele está precisando de cremes hidratantes e você deve elevar o consumo de água”, orienta o especialista.



DIVULGAÇÃO

tos para deixar a pele mais bonita e saudável. Os cremes conseguem atingir a camada superficial da derme, enquanto a água é capaz de hidratar as camadas mais profundas da derme.





### 8- Contra o envelhecimento

As fibras de colágeno, responsáveis pela sustentação da pele, dependem da água para a sua renovação e seu bom funcionamento.

### 9- Ajuda a emagrecer

Beber água antes e entre as refeições ajuda a aumentar a sensação de saciedade. Além disso, auxilia no processo de digestão e melhora a prisão de ventre.

### Para manter a pele hidratada e saudável aposte:

-  Beba dois litros de água por dia
-  Evite exposição solar prolongada
-  Cuide da alimentação, mantendo-a rica em nutrientes
-  Use cosméticos específicos para cuidar da pele

Fonte - Gabriel Cairo Nunes, Nutricionista Esportivo da Clínica Health me Gerenciamento de Perda de Peso





# Alimentos que beneficiam cabelo, corpo e unhas

Você sabia que espinafre e abóbora ajudam na prevenção das rugas? Que, para se ter unhas firmes, uma gema de ovo deve estar na dieta? E que determinados vegetais fortalecem os cabelos? A nutricionista Ana Paula Santos dá as dicas.

## EVITANDO O RESSECAMENTO

No verão, a pele fica mais ressecada. “É a exposição ao sol em excesso, ventos, banhos demorados”, explica a nutricionista. “A baixa ingestão de líquidos também está fortemente associada ao ressecamento”, diz. Por isso, beba água, sucos. A hidratação é imprescindível para ajudar na eliminação das toxinas, no funcionamento celular, na manutenção da função intestinal. “Garante o bom funcionamento de todos os nossos sistemas.”

## PARA MANTER O BRONZEADO

Escolha os alimentos que são fonte de betacaroteno: batata doce, cenoura, espinafre, abóbora, damasco, vegetal verde escuro, pêsego, manga, melão e mamão. “Este pigmento, além de estimular a produção de melanina (dá coloração à pele), tem a capacidade de ficar armazenado nas células epidérmicas e reagir com os raios UVA e UVB, causando uma reação que dá aspecto de bronzeado”. E o famoso suco de cenoura que preserva o bronzeado? Segundo a nutricionista, o betacaroteno é melhor aproveitado quando associado a uma fonte de gordura. “A dica é bater a cenoura com alguma semente oleaginosa, como linhaça e castanha.”

**UMA BOA ALIMENTAÇÃO AJUDA, E MUITO, NOS CUIDADOS DE BELEZA. NESSE VERÃO, FAÇA DA SUA REFEIÇÃO UMA ALIADA.**

B) ajudam na produção de todos os tecidos do corpo inclusive dos cabelos. Para o crescimento e fortalecimento, aposte também em ostras, fígado, leite e farelo de trigo. Frutos do mar, aipo, tomate e tofu ajudam a controlar o teor de água dentro dos fios.

vegetais, linhaça, macadâmia, abacate, girassol, amêndoas, nozes, castanha do Pará e gema de ovo caipira são fontes de vitamina E. “Protegem a pele das radiações nocivas causadas pelo sol”, diz.

## UNHAS: ADEUS À DESCAMAÇÃO

Tem problemas com unhas fracas ou descamação? Anote a lista de alimentos que devem estar na dieta: feijões, carnes, peixes, leite e ovos (proteínas); sardinha, leite e derivados, castanhos e folhosos verde-escuros (cál-



DIVULGAÇÃO

## COMBATENDO O ENVELHECIMENTO CAUSADO PELO SOL

Goiaba, frutas cítricas, espinafre, rúcula e abóbora são fontes de antioxidantes como a vitamina C e carotenóides. “Estes nutrientes combatem o rompimento das fibras elásticas e as alterações do colágeno da pele, que aceleram o aparecimento das rugas. Eles conferem proteção extra frente à ação nociva dos raios ultravioleta, além de auxiliar na regeneração da pele após exposição solar”, explica a nutricionista. Germe de trigo, óleos

(c); fígado orgânico, batata doce, cenoura, espinafre, abóbora, damasco, brócolis, gema de ovo, queijo tipo cheddar, pêsego, manga e mamão (vitamina A). Outros como cereais integrais, nozes, gema de ovo caipira, amêndoas e avelãs (complexo B); carnes, frutos do mar, ovo, grãos integrais, linhaça e gergelim (zinco); pepino e arroz integral (silício), também estão na lista. “Estes alimentos são fontes de importantes nutrientes relacionados à formação da queratina, proteína predominante na estrutura das unhas”, diz Ana Paula Santos.

## CABELOS FORTES E SEM RESSECAMENTO

Muitos alimentos fortalecem os fios, como os cereais, vegetais e alimentos ricos em ferro. Vegetais alaranjados, folhas de cor verde escuro, fígado, gema de ovo, leite em seus derivados (vitamina A), vísceras, carnes magras, cereais integrais, ovos, legumes, grãos e nozes (vitaminas



Veja a  
**DIFERENÇA**  
que sua Doação faz

Conheça nosso trabalho no site  
[www.operacaosorriso.org.br](http://www.operacaosorriso.org.br)





# Alimentação noturna: o que pode comer antes de dormir

**COMER MUITO ANTES DE DORMIR PODE SER A CAUSA DE UM AUMENTO DE PESO, INSÔNIA, MÁ DIGESTÃO, REFLUXO, APNEIA DO SONO E ALGUMAS DOENÇAS RESPIRATÓRIAS.**

O indicado para o final do dia é ingerir alimentos com menor valor calórico, sem gordura, de fácil digestão, e com menor teor de sódio e açúcar.

Os alimentos de difícil digestão são os gordurosos como linguiça, salame, salsicha, hambúrguer, frituras em geral, doces concentrados, creme de leite, queijos gordurosos, manteiga, carnes com gordura aparente, entre outros.

Evite também café, chá mate, chá branco, chocolate e doces.

De acordo com os especialistas, o maior erro cometido na alimentação noturna é

a refeição exagerada. “Como compensação de estresse acumulado durante o dia, é comum comer muito antes de dormir, ou ingerir alimentos de alta densidade calórica com grandes concentrações de gordura, provocando uma digestão mais prolongada de maior tempo de esvaziamento gástrico, o que pode atrapalhar o sono”, alerta a nutricionista do Centro Terapêutico Máximo Ravenna, Camilla Avileis.

O ideal é que a refeição seja realizada no mínimo 2h antes de se deitar. Refeições mais leves podem ser feitas mais tarde.

Tente evitar carboidratos simples como pão, arroz, batata, macarrão, entre outros, que libe-

ram mais energia. A liberação intensa dessa energia, que não será mais gasta, atrapalha o momento de relaxamento.

Os carboidratos simples têm altos níveis de glicêmicos e, conseqüentemente, aumentam a produção de insulina.

secreção da insulina estimula a estocagem de gordura, podendo propiciar maior aumento de peso”, explica Camilla.

O consumo excessivo de alimentos durante a noite ou altas horas da madrugada pode influenciar no aumento de peso. O ganho de peso acontece pela redução metabólica enquanto se dorme. Isso faz com que o gasto de energia seja reduzido. O excesso de energia da alimentação será estocado em forma de gordura.

Portanto, aposte em alimentos leves em pequenas quantidades, como carnes magras (peixes, aves), caldo de legumes, frutas, verduras e legumes, grãos e chás que não apresentem cafeína na composição.



DIVULGAÇÃO

## Queijos aparecem como campeões em teor de sal

Um estudo divulgado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) revela que o brasileiro está consumindo muito mais sódio que o recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que é de 2 gramas por dia.

No topo do ranking, aparecem “vilões” aparentemente inocentes, como o queijo minas frescal, com uma concentração média de 505 mg de sódio por porção de 100 gramas – um quarto do total indicado.

A pesquisa foi feita em 14 estados, mais o Distrito Federal, com base em quase 500 amostras de 26 categorias de alimentos coletados entre 2010 e 2011.

Queijo parmesão, mortadela, macarrão instantâneo e biscoito de polvilho também estão no alto da lista.

Um pacote de biscoito de polvilho de 100 g, por exemplo, tem em média mais da metade (1,09 g) de toda a quantidade

**BRASILEIROS CONSOMEM DUAS VEZES MAIS SAL DO QUE O RECOMENDADO. QUEIJO PARMESÃO, MACARRÃO INSTANTÂNEO E BISCOITO DE POLVILHO TAMBÉM APRESENTAM ALTO TEOR DE SÓDIO.**

DIVULGAÇÃO



de de sódio que uma pessoa deve ingerir em um dia inteiro.

Outro produto destacado pela agência como perigoso se consumido em excesso é o hambúrguer bovino, com uma média de 701 mg de sódio em 100 g.

A alta concentração de sódio no organismo é um fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares – como infarto e derrame cerebral –, hipertensão, obesidade, diabetes, problemas renais e tumores. O sódio representa cerca de 40% da composição do sal, ou seja, 2 g de sódio indicados por dia equivalem a 5 g de sal.

Segundo dados da OMS, em 2001, 60% das 56,5 milhões de mortes notificadas no mundo foram resultado de doenças crônicas não transmissíveis, como as citadas acima. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população do país consome, em média, 12 gramas de sal por dia.

**Sant'Ana**  
INSTITUTO EDUCACIONAL

Bergário Educação Infantil Hotelzinho 24h Colônia de Férias

Aulas especializadas  
música, educação física e teatro

Turmas de inglês a partir de 3 anos

Aulas de ballet e judô a partir de 2 anos

**R. Matias Cardoso, 304 - Santo Agostinho**  
**2555.5368 - 3292.5364**

**Horário Flexível**

**Medicina Empresarial**

A Solução para evitar problemas com o INSS, Ministério do Trabalho e Justiça do Trabalho

e-mail: comercial@mel-net.com.br  
engemel@mel-net.com.br  
e-mail: franquia@mel-net.com.br

Rua dos Timbiras, 3055 - 2º e 3º andares - Barro Preto  
Cep. 30.140-062 - Belo Horizonte - MG // Telefax: (31) 3349-7500

**www.mel-net.com.br**





# Olheiras: descubra como combatê-las

As olheiras são manchas arroxeadas ou acastanhadas que surgem nas áreas dos olhos, podem ser ocasionais ou permanentes e são visíveis, pois apresentam tonalidades diferentes das pálpebras inferiores e do resto do rosto. Para escondê-las podemos contar com alguns truques de maquiagem, como o uso dos corretivos que ajudam a disfarçar as olheiras.

A boa notícia é que existem tratamentos eficazes e cremes potentes que combatem esse incômodo. O segredo é atingir o que provoca as olheiras: o excesso de pigmentação nas áreas dos olhos e a má circulação na região. Segundo o dermatologista Fernando Passos de Freitas, as olheiras são marcas profundas e de colorações arroxeadas que se formam ao redor dos olhos.

“Se a circulação local não funcionar corretamente, os pigmentos do sangue não passam no interior dos vasos, acumulando-se no tecido conjuntivo e dando à pele uma cor particular, que varia entre o amarelo e o negro. E assim surgem as olheiras”, explica o médico. Mesmo quem mantém um estilo de vida saudável, pode ter propensão ao desenvolvimento das olheiras. Entre suas causas, podemos destacar a hereditariedade, a vasodilatação local mais intensa, a tensão pré-menstrual, além da desidratação da pele, doenças em geral, os medicamentos, bebidas alcoólicas, fumo, café e o próprio cansaço.

**Recursos estéticos e cremes potencializados:** Está cansada de se levantar todos os dias e olhar para o espelho e ver que as indesejadas olheiras continuam lá? Alguns tra-

**NÃO TEM JEITO! É SÓ OLHAR NO ESPELHO QUE É POSSÍVEL VER AS TEMÍVEIS OLHEIRAS QUE DEIXAM O ASPECTO DO ROSTO CANSADO.**



DIVULGAÇÃO

tamentos estéticos podem amenizar o aspecto das olheiras em apenas algumas sessões.

“As causas do problema e o hábito de vida de cada um podem interferir na indicação e na durabilidade dos tratamentos estéticos. Cuidar da pele, utilizar produtos que agem diretamente no local e recorrer aos procedimentos estéticos podem, quando associados, garantir um resultado satisfatório”, alerta o dermatologista Fernando Passos de Freitas. Conheça alguns dos recursos estéticos e cremes para combater as olheiras:

**Carboxiterapia:** Esse tratamento é indicado para tratar as olheiras de causa hereditária. A técnica permite que o gás carbônico seja injetado ao redor dos

olhos, estimulando a circulação e fazendo que o oxigênio chegue ao local.

**Fototerapia:** O procedimento é feito por meio de um laser que atinge os pontos escurecidos da pele para descongestionar a região. Esse efeito melhora a circulação e clareia a pele ao redor dos olhos.

**Peeling:** Ele age por meio da esfoliação e retira as camadas de pele escurecida. Como o tratamento é agressivo, o uso de protetor solar por até 15 dias após o processo é obrigatório.

**Preenchimento:** A técnica tem a finalidade de preencher a concavidade abaixo dos olhos com ácido hialurônico, que estica a pele. O resultado é o clareamento da região após algumas sessões.

**Drenagem linfática:** Se você tem bolsas abaixo dos olhos a drenagem linfática é a melhor opção para tratar esse incômodo. O método age na circulação e ameniza os pontos escuros, eliminando o inchaço de toda a região ao redor dos olhos.

**Invista em vitaminas:** Opte em usar cremes a base de vitamina A, C, K e de ácido mandélico. Eles aumentam a tonalidade da pele e evitam problemas na vascularização.

**Truques para disfarçar as olheiras:** Para disfarçar as olheiras você pode usar um corretivo do mesmo tom da pele. Com a ajuda de um pincel, você deve passar o produto nas pálpebras superior e inferior, no canto dos olhos, canto do nariz e abrindo levemente para as maçãs do rosto para uniformização

com o restante da pele do rosto. A base e o pó também devem ser usados para amenizar as imperfeições. “O corretivo deve ser aplicado após a base, para melhorar o acabamento. Em relação aos olhos fundos, é importante aplicar a base, pó e o corretivo nas duas pálpebras”, aconselha o dermatologista Fernando Passos de Freitas.

**Compressas vasoconstritoras:** Aplique compressas com água gelada ao redor dos olhos pelo menos três vezes ao dia. As compressas podem ser feitas com substâncias calmantes ou derivados de camomila. Esse procedimento feito diariamente atenua o problema e melhora o aspecto da pele.

## SE LIVRE DAS OLHEIRAS

✓ Coloque fatias de pepino frio sobre os olhos fechados por 15 minutos. Não há necessidade de tal rotina todos os dias, bastam duas vezes por semana.

✓ Beba bastante água. A água é um bem essencial que faz maravilhas à sua pele. Beba pelo menos dois litros de água por dia, e verá que a pele ao redor dos seus olhos ficará muito mais hidratada e menos translúcida, logo atenuará o quadro.

✓ Use protetor solar com um fator mínimo de 30 para evitar o enfraquecimento causado pelo sol.

✓ Descanse bastante. Durma pelo menos 8 horas por dia.

✓ Consuma alimentos ou suplementos ricos em Vitamina C. Esses alimentos ajudam a fortalecer as paredes dos vasos sanguíneos.



Veja a  
**DIFERENÇA**  
que sua Doação faz

Conheça nosso trabalho no site  
[www.operacaosorriso.org.br](http://www.operacaosorriso.org.br)





## Rapidinhas

- O delegado dá a maior bronca no cidadão:
  - Bonito, hein! Um grandalhão daquele batendo na sua sogra e você não fez nada!
  - Sabe, seu delegado... Eu até pensei em fazer, mas achei que dois caras bater numa velha era muita covardia...
  
- Doutor ficarei curada? Perguntou o paciente ao médico.
  - Sim, senhora.
  - Como sabe?
  - Diz a estatística que de cem pessoas uma fica curada. Já tratei 99 que morreram e a senhora é a centésima ...
  
- A mulher estava uma fera, exclamou:
  - Eu gostaria de saber onde estava com a cabeça quando aceitei casar-me contigo.
  - Estava com a cabeça no meu ombro direito, querida.
  
- Dois loucos estão para fugir de um hospício. O primeiro:
  - O único meio de sairmos daqui é passando por cima do portão.
 O segundo vai verificar e, voltando diz baixinho ao primeiro:
  - Não podemos fugir mais: o portão está aberto.

## A PROPAGANDA É A ALMA DO NEGÓCIO

DIVULGAÇÃO



## No avião

O capiau fazendo sua primeira viagem de avião, uma hora depois de comer todo o rango que a aeromoça serviu, sentiu-se mal e, não dando tempo para segurar, vomitou tudo no colo do passageiro que viajava na poltrona do lado e que estava dormindo.

Dez minutos depois, o vizinho acordou e o capiau, na maior cara de pau, perguntou:

- O senhor miorou?

## Jogo de cintura

Um padre, ao dar a unção dos enfermos a um homem que está prestes a morrer, diz:

- Antes de morrer, reafirme sua fé em Deus e renegue o demônio. O moribundo fica calado. O padre então pergunta:

- Por que não quer renegar o demônio?

O moribundo responde: - Enquanto eu não souber para onde vou, é melhor não ficar mal com ninguém.

## PÁRA-CHOQUE



## Horoscopiada

**Áries** - Terá que ter muita paciência durante todo o ano. Muitas coisas ainda acontecerão em sua vida, principalmente do lado negativo. Se as pessoas ainda o vão decepcionar lembre-se que também do seu lado ninguém tem nada a elogiar.

**Touro** - Sua resistência física está mal. Não conseguirá resolver nem mesmo as pequenas equações da vida. Qualquer decisão que tomar revertirá contra você. Acho que ao nascer lhe tiraram o cérebro e colocaram uma melancia no lugar.

**Gêmeos** - Sua busca incessante para encontrar uma companhia vai ter um fim. Não existe na face da Terra alguém com suficiente caridade para se postar ao seu lado pelo menos por dois minutos. Desista de ser levado a sério e caia na realidade.

**Câncer** - Todo mundo já sabe que o dia em que você comer sua própria língua vai morrer envenenado. Sua irracionalidade vai deixar babando o burro. Sua saúde está tão debilitada que nenhum médico terá coragem de fazer um diagnóstico.

**Leão** - Uma coisa que você precisa parar imediatamente: bisbilhotar a vida alheia. Todo mundo já sabe que espécie de fofoqueiro é você. Tem gente disposta a esclarecer o seu passado, deixando bem à mostra sua dupla personalidade.

**Virgem** - Você jogou todas as possibilidades para o alto, está num isolamento total. As pessoas estão se afastando tanto que nem de binóculo você conseguirá ver ninguém. As luzes se apagarão para sempre e você ficará na escuridão. Como tem sido sua alma.

**Libra** - Falta-lhe talento e disposição para até mesmo, enfiar uma linha na agulha. Você pensa que sabe costurar as pessoas, mas na realidade jamais passará de um simples bordado. Sua cara de bundão não consegue mais enganar ninguém.

**Escorpião** - Nunca se posicione em plano superior a uma vara de tirar abacaxi. Sua altura condiz bem com a sua mentalidade. Gente da sua espécie costuma viver muito. Para ter tempo suficiente para expiar suas culpas.

**Sagitário** - O que adianta ficar pensando em como a vida seria melhor sem a sua nefasta presença. Seus familiares vivem desejando que você se afaste por muito tempo e se instale definitivamente em algum lugar que não conste no mapa.

**Capricórnio** - Por enquanto, você ainda não atingiu os seus próprios limites. Os que convivem com você sentem que sua capacidade de infernizar a vida dos outros ainda tem muita lenha para queimar. Para você, o mundo será sempre quadrado.

**Aquário** - Não fosse o problema da vaidade até que você conseguiria viver em grupo. Os burros, às vezes, conseguem estabelecer princípios rígidos para uma convivência em bloco com o objetivo de todos poderem comer o mesmo naco de capim.

**Peixes** - Buscando sempre encontrar as partes piores do ser humano, você se esqueceu de pensar em seus próprios defeitos. Seu senso de humor tende a piorar nos próximos dias e a maior decepção de sua vida ainda está por vir.



# Em Minas, as boas ideias ganham vida.

O trabalho de um governo é pensar em projetos para melhorar a vida das pessoas. Mas não basta fazer planos. Uma boa gestão precisa tirar as ideias do papel. Isso é uma coisa que o Governo de Minas vem fazendo. **O Mães de Minas, o Caminhos de Minas, o Travessia, a atração de novos investimentos e o desenvolvimento do ensino básico são programas e ações que começaram assim: como boas ideias.** Hoje são realidades que estão transformando para melhor a vida de milhões de mineiros em todas as regiões do estado. Tudo isso para deixar as pessoas que a gente gosta assim: mais saudáveis, mais próximas, mais felizes e confiantes no futuro.

## ✓ SAÚDE

**Programa Mães de Minas.** O maior programa de atenção à gestante já feito em Minas, garantindo o acompanhamento da gravidez até o primeiro ano de vida do bebê. Ligue 155 e cadastre-se.

**162 tipos de medicamentos distribuídos gratuitamente** em 100% dos municípios mineiros.

## ✓ DESENVOLVIMENTO SOCIAL

**Programa Travessia.** Hoje o programa é uma realidade em municípios com menor índice de desenvolvimento, ajudando as pessoas a fazerem a travessia para uma vida melhor.

**237 municípios atendidos até 2012.**

Desde 2008, mais de

**1 bilhão de reais investidos** em ações sociais.

## ✓ EDUCAÇÃO

**Desenvolvimento do ensino básico.**

Resultados do Ideb\*: Minas tem hoje

**a melhor educação básica do país.**

**Mais de 88% das crianças lendo e escrevendo**

aos oito anos de idade\*\*.

\* Fonte: Ideb – Índice de Desenvolvimento da Educação Básica, 2011.

\*\* Fonte: Proalfa – Programa de Avaliação da Alfabetização, 2011.

## ✓ ATRAÇÃO DE INVESTIMENTOS E GERAÇÃO DE EMPREGOS

Mais de 172 mil novos empregos criados só em 2011.

**1 milhão e 500 mil empregos com carteira assinada** entre 2003 e 2012\*.

Região Metropolitana de BH: o desemprego vem caindo ano a ano desde 2003 e, em 2012, atingiu o menor nível, 4,8%\*\*.

\* Fonte: Caged – Cadastro Geral de Empregados e Desempregados do Ministério de Trabalho e Emprego.

\*\* Fonte: PED – Pesquisa de Emprego e Desemprego.

## ✓ CAMINHOS DE MINAS

**Mais 1.900 km de estradas asfaltadas**

nos próximos anos.