

## Prefeitura limpa, o povo suja

DIVULGAÇÃO



Em 2012, os garis da Superintendência de Limpeza Urbana (SLU) realizaram 467 mil limpezas em bocas de lobo, retirando delas cerca de 4.400 toneladas de lixo. O trabalho, feito ao longo do ano, ameniza os transtornos causados na cidade na época das chuvas, uma vez que bocas de lobo obstruídas provocam alagamentos.

A frequência de limpeza durante a temporada de chuvas pode chegar a mais de uma vez por semana em alguns locais, como na área central, onde o movimento de pedestres é maior, e nas áreas mais baixas da cidade, locais que ficam mais sujeitos a alagamentos.

Os lixos mais comuns retirados das bocas de lobo são embalagens de lanche, garrafas e copos plásticos, por que muitas pessoas ignoram as lixeiras e jogam estes resíduos nas ruas, que acabam sendo levados para dentro das bocas de lobo. Hoje Belo Horizonte conta com 10.500 cestos de lixo. A SLU atualmente está instalando novos cestos e a expectativa é que a cidade tenha 20 mil lixeiras em 2014.

### DICAS PARA NÃO POLUIR OS BUEIROS

- Não jogue lixo ou entulho nas vias públicas, córregos, lotes vagos e encostas. Além de poluir a cidade, o lixo nas ruas entope bocas de lobo e pode provocar enchentes
- Respeite os dias e horários de exposição do lixo para coleta. Evite deixar seu lixo na rua por mais tempo que o necessário.
- Embale corretamente seu lixo, em sacolas resistentes, bem fechadas e de tamanho adequado, para evitar que elas se abram e espalhem o lixo nas vias públicas.

## Governo lança programa que entrega de medicamentos em domicílios

Serão beneficiados pacientes portadores de asma grave, doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), dislipidemia (alterações graves de colesterol) e esclerose lateral amiotrófica. Com a iniciativa, o Governo de Minas oferece orientação, conforto e segurança à população beneficiada por medicamentos nas farmácias das regionais de saúde do Estado.

O governador assinou despacho determinando a inclusão, no âmbito do Farmácia de Minas em Casa, de medicamentos destinados ao tratamento do mal de Alzheimer e da doença de Parkinson. Para pacientes com o mal Alzheimer, serão disponibilizados os medicamentos Donepezila, Galantamina, Rivastigmina. Para o tratamento da doença de Parkinson, Amantadina, Entacapona, Pramipexol, Selegilina, Tolcapona e Triexifenidil.

A meta da primeira etapa é realizar 350 atendimentos por dia, beneficiando mais de 8 mil pessoas em Minas. Estima-se que só a primeira etapa do programa reduzirá em até 40% o atendimento presencial na Superintendência Regional de Saúde de Belo Horizonte.

Inicialmente serão atendidos pacientes residentes em Belo Horizonte, Contagem e Betim e os inscritos no Programa de Medicamentos de Alto Custo. O programa será estendido para outros municípios.

## Carro movido a ar estará nas ruas em 2016

DIVULGAÇÃO

O protótipo híbrido, desenvolvido pelo grupo PSA Peugeot Citroën em parceria com a empresa alemã Bosch, utiliza um motor a combustão, de três cilindros, movido a gasolina, associado a um sistema de ar comprimido em vez de um gerador a eletricidade.

A tecnologia permite o funcionamento dos dois dispositivos de forma independente ou atuando em conjunto, com o bloco a gasolina sendo auxiliado pela propulsão a ar.

O modo a combustão é indicado para percursos em estrada, em que a velocidade é constante e o motor atua em baixas rotações. O compressor de ar entra em ação em trajetos urbanos, em velocidades de até 70 km/h, sem que haja emissão de gases poluentes.

O sistema de ar comprimido usa dois tanques de armazenamento, um grande e de maior pressão, sob o assoalho, entre os eixos dianteiro e traseiro; e outro menor, sob o porta-malas.



## Como evitar desastres previsíveis

**A**s águas que se precipitam sobre as nossas cidades no fim (e no começo) dos anos são tão previsíveis como o nascer e o pôr do sol, mas ainda assim as autoridades incumbidas de enfrentar o que ocorre neste período continuam a se mostrar surpresas diante do problema. A precipitação pluviométrica normalmente provoca enchentes, desabamentos, e outros desastres, o que é estranhamente recebido como uma surpresa pelos que deveriam, há muitos anos, estar adotando medidas para impedir as catástrofes. Não há melhor (ou pior) exemplo disso os desastres que anualmente ocorrem em cidades como São Paulo, Rio de Janeiro e Belo Horizonte, que parecem nunca estarem preparadas para enfren-

tar os prejuízos. Tem-se a impressão de que, de ano em ano, as tragédias ocorridas no ano anterior são esquecidas, embora se trate de fatos repetidos a cada doze meses.

Chuvas, embora seja um fenômeno de importância vital, acarretam problemas quando não se está preparado para recebê-las. Essa é uma lição que todos aprendem nas escolas, ao estudarem as cheias do Egito, que junto com a fertilidade do solo, também acarretavam graves prejuízos para os habitantes do chamado Crescente Fértil. Ora, em todos os lugares e épocas da história, os homens tiveram que aprender a conviver com a natureza, tão pródiga em benesses como em desastres, normalmente agravados pela incúria humana. Com os co-

nhecimentos hoje disponíveis sobre a engenharia, pode-se, usando a sensatez, conviver sem grandes traumas com um fenômeno que se repete todos os anos, do mesmo modo que agimos em relação ao nascer e o pôr do sol. Há uma enorme soma de princípios a serem observados nessa questão, mas uma regra fundamental tem de ser reverenciada por doutores e leigos: a água pluvial não pode ser impedida de fluir por qualquer tipo de obstáculo. Nenhuma construção, nenhum aterro, nenhuma obra deveriam ser realizadas com a inobservância clara, cuidado óbvio e simples. Com isso, estaremos evitando os desastres e as tragédias que se tornam previsíveis a cada fim de ano. Com a palavra, os políticos e os engenheiros.



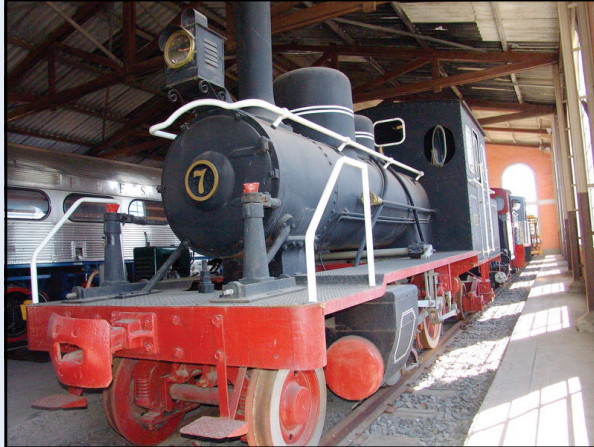
# Na época das ferrovias

Naquele tempo, o Brasil tinha os seus "trens de ferro" e as famílias viajavam sem o risco de morrerem nas estradas assassinas. Mas os interesses dos poderosos, mais uma vez, agiram contra as expectativas do povo. Hoje, tenta-se consertar o estrago. Essa tem sido uma das campanhas de O Debate, nos últimos anos. Nas fotos as locomotivas que cortavam o Brasil.

DIVULGAÇÃO



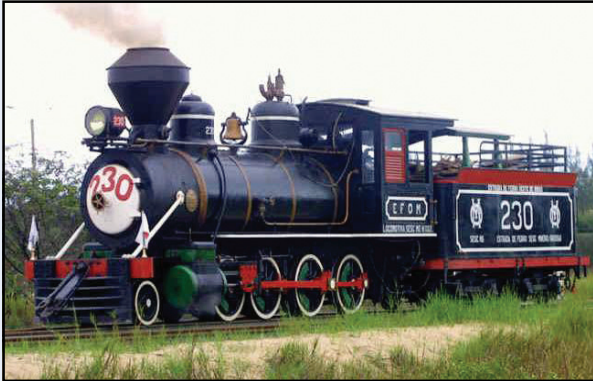
DIVULGAÇÃO



DIVULGAÇÃO



DIVULGAÇÃO



DIVULGAÇÃO



DIVULGAÇÃO



DIVULGAÇÃO



DIVULGAÇÃO



DIVULGAÇÃO



DIVULGAÇÃO



DIVULGAÇÃO



DIVULGAÇÃO



DIVULGAÇÃO



DIVULGAÇÃO



DIVULGAÇÃO



## YouTube lucra US\$ 8 milhões com Gangnam

DIVULGAÇÃO

Segundo informou um executivo de Google, a receita gerada pela publicidade da página de vídeos YouTube é compartilhada com os criadores dos conteúdos.

Publicado em julho do ano passado, "Gangnam Style" se tornou, em dezembro, o primeiro vídeo a superar um bilhão de acessos no YouTube, representando uma marca histórica na internet.

Psy, cujo nome real é Park Jae-Sang, é objeto de bajulação em seu país pelo impacto global da canção, e garantiu a ele uma das mais altas honras culturais da Coreia do Sul, a Ordem Okgwan ao Mérito Cultural.



## Roberto Carlos proíbe música no BBB 13

DIVULGAÇÃO

O cantor Roberto Carlos não ficou nada satisfeito ao ouvir seu novo hit, "Esse Cara Sou Eu", embalar o Big Brother Brasil 13.

O escritório do cantor entrou em contato com a Globo solicitando que a música seja excluída da trilha sonora do reality, a pedido do cantor, que não explicitou as razões que o levaram a decretar a proibição.

Para o rei, somente "Salve Jorge" pode utilizar-se de seu novo sucesso.



## Megan Fox receberá milhões por folia

Segundo a coluna de Leo Dias, do jornal 'O Dia', a Brahma teria desembolsado R\$ 4,7 milhões para Megan Fox ser a musa de seu camarote durante os dias de folia na Marquês de Sapucaí, no Carnaval.

Em 2012, Jennifer Lopez recebeu R\$ 4 milhões pela mesma função. Megan Fox chega ao País em fevereiro e deve trazer o filho de três meses, Noah, e o marido, o ator Brian Austin Green.

## Atriz troca Johnny Depp por mulher

De acordo com o tablóide britânico *The Sun*, a atriz, bissexual, deixou Depp por Marie de Villepin, filha do ex-Primeiro Ministro francês Dominique de Villepin. As duas se conheceram em outubro do ano passado, apresentadas por uma ex de Heard.

DIVULGAÇÃO



Segundo o tablóide, amigos próximos a Depp contaram que o ator ficou arrasado com o término, uma vez que ele e Heard começavam a fazer planos de casamento

e de começar uma família. "Não o vejo tão ferido há tempos", disse uma fonte à publicação.

## Michel Teló quer cruzeiro próprio

DIVULGAÇÃO

O sertanejo, que apresentou-se no cruzeiro de Roberto Carlos nos dias 26 e 30 de janeiro, parece ter gostado da ideia de ter o próprio barco para cantar.

Segundo as informações do jornal 'Agora', Michel Teló, de 31 anos, estaria cogitando a possibilidade de ter seu próprio cruzeiro.

Mas, será que o artista do hit "Ai Se Eu Te Pego" tem bala na agulha para bancar um cruzeiro como o Rei?



## Bebê de Willian e Kate nascerá em julho

A família real britânica anunciou por meio de comunicado que Kate Middleton dará à luz seu primeiro filho em julho. Ainda não foi definido qual hospital a criança nascerá. O marido de Kate, o príncipe William, nasceu no hospital St. Mary, no centro de Londres.

O bebê dos duques de Cambridge deve ser o terceiro na linha de sucessão da família real britânica, mesmo que seja uma menina, informam historiadores e políticos do país.

Em outras palavras, ele ou ela herdaria o trono após os príncipes Charles e William, respectivamente filho e neto da rainha Elizabeth 2ª.



## Coqueiros Praia Hotel

- 19 aptos c/ ar-condicionado ou ventilador
- Quadra de Futevôlei e Peteca
- Diária c/ café da manhã • Sala de TV
- Frigobar 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 - Iriri - Anchieta - ES Cx. Postal 25 / CEP: 29.230-000

**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](http://www.televan.com.br)

Locação, viagens e turismo. **TELEVAN**



## O Sonho de Martin Luther King

No último número deste jornal, mencionamos a importância do pensamento do grande líder norte-americano. Sua herança sobrevive nos escritos, nos seguidores e nos filhos, como é o caso de Bernice King (ao lado da ex-governadora Benedita da Silva), que esteve em São Paulo, para receber o troféu "Raça Negra" em nome do pai.



DIVULGAÇÃO

DIVULGAÇÃO



**Marcelo Leonardo** em grande estilo – Redator concursado e ex-consultor-geral da Assembléia Legislativa de Minas, o advogado Marcelo Leonardo mostrou sua cultura jurídica em brilhante desempenho no Supremo Tribunal Federal.

Ritual do povo indígena enauenê-nauê, que acontece entre dezembro a junho foi classificado pela Unesco, como patrimônio imaterial que deve ser protegido.



DIVULGAÇÃO



**Joaquim Barbosa**, presidente do STF: juizes não podem viver encerrados em torre de marfim – ao tomar posse como presidente do Supremo Tribunal Federal, o novo presidente disse que "nem todos os cidadãos são tratados com igual consideração quando buscam justiça no Brasil. O que se vê aqui é tratamento privilegiado". Parece que agora a situação deve começar a mudar.

**Médicos sem Fronteiras** – Baseada no fato de que a vida é mais importante que as fronteiras, a Associação Médicos sem fronteiras lança a sua campanha deste ano enfatizando "o poder de curar". Esta entidade é uma das iniciativas mais sérias, positivas e nobres do Planeta.



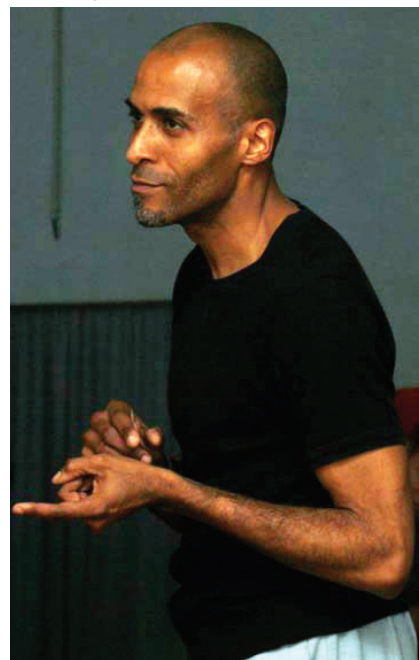
DIVULGAÇÃO

DIVULGAÇÃO



**Minas Gerais** – aumenta o apoio a mães, gestantes e bebês: o objetivo principal é reduzir a mortalidade infantil e materna em Minas Gerais através do cadastro das gestantes por meio da implantação do Sistema de Identificação da Gravidez.

DIVULGAÇÃO



**Bendongue** afirma: sem o componente racial africano, o Brasil não teria a diversidade cultural que o caracteriza. Vejam a importância da conclusão a que chegou esse francês, filho de pai camaronês, que esteve visitando o Brasil.

DIVULGAÇÃO



**Rodrigo Teles** - empreendedor: quem se dedica a esse trabalho é o cara que vê os problemas da sociedade e, em vez de reclamar, cria soluções.

## Nova Classe Média

A Secretaria de Assuntos Estratégicos do governo federal anunciou que 80% dos membros novos da classe média brasileira são negros. É uma notícia auspiciosa para o Brasil.



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 30 de Janeiro de 2013

Site: [www.odebate.com.br](http://www.odebate.com.br)

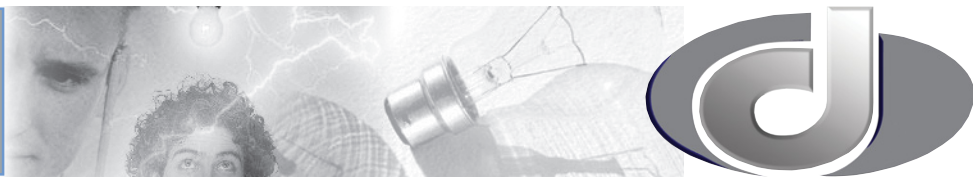
Paulo Pinheiro Chagas (1934-1953)  
Oswaldo Nobre (1953-2007)

**Diretoria Executiva**

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

**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.



## Em defesa dos cidadãos e da sociedade

**A** criminologia é fértil em teorias voltadas para a abordagem dos atos criminosos em todos os seus aspectos, incluídas as suas variadas causas, mas não é nosso propósito, neste artigo, nos aprofundar na análise do universo criminal. Nosso intuito é examinar, do ponto de vista prático, uma proposta apresentada, faz poucos anos, não por teóricos da Ciência Penal, mas por um policial nova-iorquino, de nome Willian Bratton. Sem se preocupar minimamente com qualquer tipo de erudição, esse agente da lei cunhou uma frase que tem influenciado a atividade policial em vários lugares do mundo: "crime é como câncer: deve ser diagnosticado e atacado no início, para impedir que o tumor se desenvolva." Como se pode perceber, sua análise não decorre de teorias elaboradas por juristas de gabinete, levadas por elucubrações eruditas, mas estriba-se na crua realidade das ruas.

Diante de um crime hediondo como o que ceifou, no ano passado, as vidas de várias crianças norte-americanas em uma escola,

o policial deve ter reforçado suas convicções sobre os perigos que a tolerância (no caso de adquirir armas de fogo), pode acarretar a uma sociedade. Ora, alguém em sã consciência, pode duvidar que uma sociedade armada até os dentes seja capaz de aprimorar os padrões vigentes de segurança?

É necessário informar ao leitor que não se cogita, neste artigo, de tomar partido na proposta da tolerância zero, pois cremos que, tanto o ponto de vista de criminólogos céticos quanto a opinião prática do policial novaioquino, podem, no conjunto, contribuir para se aproximar da melhor resposta ao problema da criminalidade. Por outro lado, parece-nos oportuno esclarecer que Bratton, tendo chefiado as polícias de Nova York e Los Angeles, nos Estados Unidos da América, obteve êxito incontestável em seu trabalho. Assessorando o então prefeito novaioquino Rudolf Giuliani, foi o estrategista do plano "Tolerância Zero" que teve o mérito de diminuir em 80% o índice local de criminalidade, reduzindo significativamente as ocorrências rotineiramente registradas por

um profissional do ramo, que obteve resultados irrefutáveis.

Note-se que a orientação em análise neste comentário é a de que a legislação em vigor, deve ser sempre rigorosamente cumprida. A tolerância zero está inserida no espírito das leis, ressalvadas a hipótese de infrações de pequena gravidade, que dispensam rigor excessivo. Fora dessas hipóteses, é o caso de relembrar o dito: "dura Lex sede Lex".

Sobre a teoria da Defesa Social, criação de juristas italianos, chamamos a atenção para o seu caráter inovador, pois ela vai além da mera repressão ao fato criminoso; preocupa-se em mobilizar o estado e a sociedade em um esforço conjugado para impedir que o crime assale na sociedade. Dentro dessa ótica, o Poder Público deve preocupar-se em acabar com o conjunto de fatores que leva à ocorrência de crimes de toda a natureza, buscando, antes de mais nada, erradicar ou amenizar as suas causas. Isso evidencia que a combinação entre as políticas de Defesa Social e Tolerância Zero, pode ser uma decisão importante na política de defesa do cidadão e da sociedade.

## Educação, arma contra o racismo

**J**ornais brasileiros divulgaram, no final do ano passado, que, entre 1997 e 2011, aumentou cinco vezes o número de estudantes negros e pardos (?) nas universidades do país. Pode não ser um dado espetacular, mas está longe de ser desprezível. É um fato que deve chamar a atenção por três razões pelo menos: a primeira é que se começa, embora timidamente, a resgatar a dívida histórica com uma parcela de população injustamente tratada há vários séculos, apesar de haver dado uma inestimável contribuição ao país. A segunda é que se trata de um ato de justiça que, se não apaga os horrores praticados contra os africanos e seus descendentes, procura remediar parcialmente o caráter hediondo do

regime escravista; e a terceira, é porque se trata de um ato de reconhecimento em relação a povos

**"CABE RECORDAR QUE, ATÉ RECENTEMENTE, NÃO HAVIA, NO PAÍS, POLÍTICAS PÚBLICAS DIRECIONADAS A ESSE SEGMENTO DA POPULAÇÃO."**

que, no Brasil, padeceram o mais atroz sofrimento, para que se viabilizasse o projeto de colonização colocado em prática pela Coroa Portuguesa; finalmente, repre-

senta o resgate da dignidade de uma parcela da população que, mesmo em meio a enormes provações, vem dando apreciável contribuição à nação brasileira, em todas as áreas de atividade.

Infelizmente, ainda se encontra entre nós quem, por estreiteza de alma, falta de caráter e mediocridade intelectual, continua a cercar fileiras contra políticas dessa natureza, sem entender que essa atitude se choca frontalmente contra valores morais, sociais e históricos, além de negar a lógica dos fatos. Do contrário, por que se opor a uma orientação que, além de correta, pelo seu caráter resarcidor, ajuda o Brasil a corrigir erros do passado e a limpar uma mancha infame de sua história?

Cabe recordar que, até recentemente, não havia, no país, políticas públicas direcionadas a esse segmento da população. Hoje, a despeito da sobrevivência do preconceito, principalmente em círculos que mantêm uma visão distorcida da sociedade, pode se notar um lento, mas contínuo processo nesse campo. Mas só o aprimoramento dos padrões cívico-culturais dos diversos segmentos da população pode acelerar conquistas nesse campo. Essa melhoria não deve ser condicionada à circunstâncias espontâneas, fruto de boas intenções, mas ser apressada por políticas afirmativas, como se fez nos Estados Unidos da América e na África do Sul.

\*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 CAPIRA

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

**O melhor frango caipira da cidade**

**Reservas 3375-2640**

DIVULGAÇÃO



**Tatiana Leskova**, que ajudou a profissionalizar a dança no Brasil, ganhou finalmente uma autobiografia.



DIVULGAÇÃO

O talento do violonista e cantor **João Bosco** enriquece a MPB

DIVULGAÇÃO



DIVULGAÇÃO



**Altamiro Carrilho**: o som imortal de uma flauta maravilha – Ele renovou uma tradição

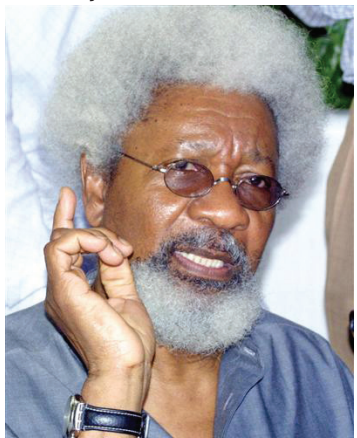
Maestro **Severino Araújo**, eterno regente da Orquestra Tabajara – quem freqüentou os grandes bailes comandados pela orquestra nunca se esquecerá das noites maravilhosas regidas pelo maestro, que foi o representante do “saving”

DIVULGAÇÃO



**Philip Roth** aposentado – Que péssima surpresa para os leitores de sua obra no mundo inteiro. Roth é um dos nomes mais expressivos da literatura contemporânea nos EUA.

DIVULGAÇÃO



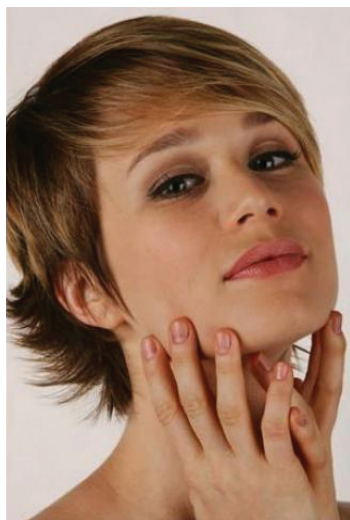
O lúcido e combativo escritor **Wole Soyinka**, primeiro africano a ganhar um Prêmio Nobel, esteve em Belo Horizonte e fez uma importante conferência sobre a cultura negra no Teatro Marília. Entre outros temas falou sobre O Leão e a Jóia seu livro premiado.

DIVULGAÇÃO



No papel de Elisa, uma mulher envolta em mistério, **Mayana Neiva** encantou os telespectadores da novela “Amor, eterno amor”

DIVULGAÇÃO



**Mariana Ximenes**: A garota está abafando em “Guerra dos Sexos”. Falar mais o quê?

## O sucesso de Duff Mckagan

Ele fazia carreira como baixista do conjunto Guns N’Roses e tinha o apelido de Duff o rei da cerveja”. Foi ai que uma produtora de desenho animado pediu autorização para utilizar seu apelido como marca de uma cerveja no programa. Ninguém imaginação que a serie “Os Simpsons” se transformaria num sucesso mundial e que a cerveja Duff, vendida no boteco Moe Flamejante, venderia tanto. E que transformaria Mckagan numa celebridade. Essas e outras historias são contadas no livro “È tão fácil” editado no Brasil pela Editora Rocco, com o preço de R\$ 44,50 o exemplar.



DIVULGAÇÃO



A música de estrada, (railrod music) que está na origem do impulso libertário, teve sua melhor expressão na arte de **Woody Guthrie**

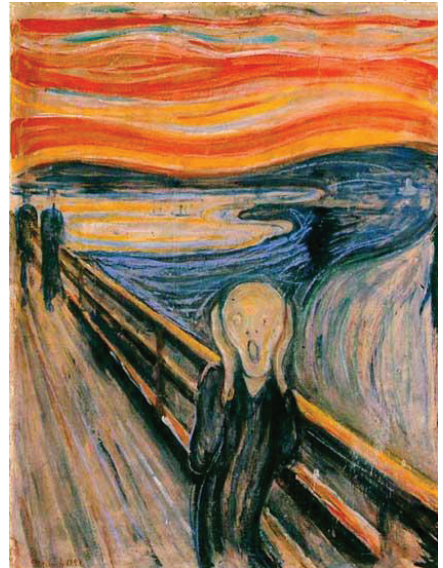
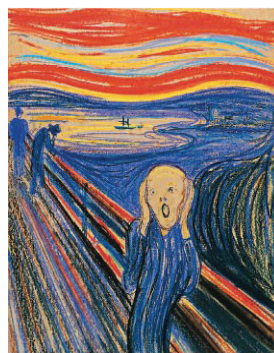
DIVULGAÇÃO



**Jerry Lewis**: mais de 60 anos de carreira: Beverly Hills, nos EUA, parou, no ano passado, para homenagear Jerry Lewis, o humorista genial que participou de mais de sessenta filmes em sua longa carreira, seja como ator, diretor ou produtor.

DIVULGAÇÃO

“O Grito”, de Edvard Munch, em duas versões: ele previu horrores que estavam no ar..



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

TRADIÇÃO E EXCELÊNCIA

**TELEFAX: 3291-7887**

www.faleiro.com.br // faleiro@faleiro.com.br

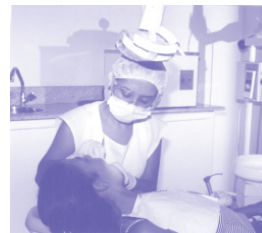
Rua Santa Catarina, 557 - Lourdes - BHte - MG

**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

## Médicos empregam teias de aranha na cirurgia reconstrutiva

Os índios sul-americanos já conheciam as propriedades curativas das teias de aranha. Ultrarresistente, flexível e biodegradável, a seda da “*Nephila clavipes*” permite restabelecer fibras nervosas ou tendões rompidos.

Teias de aranha são verdadeiras obras de arte. Num antigo escritório da Faculdade de Medicina de Hannover, 30 dessas estruturas, com até um metro de diâmetro, pendem de galhos altos, encostados nas paredes. No centro de cada uma está pousada uma aranha do gênero *Nephila*, comum na América do Sul, com as pernas rajadas de negro e medindo um palmo.

Com habilidade, Christina Allmeling retira da teia uma das aranhas e a leva para a sala ao lado. Debatendo-se, o animal é fixado com uma compressa de gaze presa por pequenos alfinetes, de modo que apenas seu abdômen fique exposto.

Logo Allmeling encontra a ponta do fio de seda e a puxa para fora, explicando que o procedimento não causa qualquer dor à aranha. Então, cola o fio ultradelgado numa espécie de roda de fiar movida a eletricidade, com 30 centímetros de diâmetro.

A pesquisadora liga o aparelho. “A aranha produz seda em uma de suas sete glândulas fiandeiras. Ela própria não tem como interromper essa produção”, explica. A quantidade de seda extraída, que



pode chegar a até 200 metros, depende, em primeira linha, do tamanho do animal, mas também de sua alimentação.

### DOS ÍNDIOS À CIRURGIA PLÁSTICA

Diferentes ramos da ciência têm se interessado pelas propriedades dos fios tecidos pela aranha. A cirurgia reconstrutiva, por exemplo, estuda sua aplicação na cura de tendões rompidos e no tratamento de fibras nervosas.

O professor universitário Peter Vogt, diretor da Clínica de Cirurgia Plástica da Faculdade de Medicina de Hannover, aposta nos fios como

material de sutura, por possuírem “resistência e flexibilidade muito elevadas e uma superfície extremamente lisa”.

Uma das principais vantagens da seda é o fato de ser um material natural, ao contrário do plástico. “Os plásticos não se decompõem. E o quando o fazem, possivelmente desencadeiam reações inflamatórias”, completa o professor.

As populações indígenas da América do Sul já se beneficiavam das propriedades da seda das aranhas, ao depositar teias inteiras sobre feridas com sangramento forte. Em geral, no dia seguinte as lesões já estavam curadas.

### DOS CARNEIROS AOS SERES HUMANOS

Vogt pretende empregar os fios de seda como material *high-tech*, por exemplo, no caso de lesões nervosas. É comum motociclistas sofrerem de rupturas dos nervos na região do ombro, em consequência de acidentes. A insensibilidade de braços e mãos resultante é geralmente duradoura, pois as novas fibras nervosas não encontram mais o caminho até os membros. A ideia é que fios de aranha implantados nos ombros mostrem aos nervos o trajeto certo.

Uma veia de porco, da qual foram retiradas as células, serve como invólucro biológico, explica Vogt. “Centenas de fios de aranha são colocados nesse invólucro. As fibras nervosas que se formam encontram então o caminho ao longo dos fios.” Até mesmo feixes de fibras inteiros se orientam pelos fios de aranha, e assim se unem e se reconstituem.

Em testes com carneiros e primatas, o novo procedimento tem tido resultados positivos. Num próximo passo, os humanos passarão também a se beneficiar da seda da teia das aranhas.

**Eficiência Máxima**  
Soluções Energéticas

Produtos e Serviços Ecológicos

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

ou pelo telefone <sup>(31)</sup> 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



# Hábito de reciclar atinge apenas um quarto dos brasileiros

Pesquisa mostra que 86% da população concorda que reciclar é dever de todos, mas somente 26% dos brasileiros reciclam frequentemente.

Apesar de todos os esforços de conscientização para a preservação do meio ambiente, pesquisa do IBOPE Media revela que a mudança dos hábitos dos brasileiros ainda é muito lenta.

De acordo com o Target Group Index, que ouviu 10.368 pessoas entre julho de 2011 e fevereiro de 2012, apenas 26% dos entrevistados disseram reciclar sempre ou frequentemente, apesar de 86% concordarem que isso é dever de todos.

Outras ações relacionadas à reutilização, redução e reciclagem, como reuso de materiais, uso de sacolas/bolsas durante as compras e evitar comprar produtos em função do tamanho da embalagem, também são pouco praticadas pela população.

Com relação à reciclagem, não



DIVULGAÇÃO

há um comportamento nacional homogêneo. Pelo contrário, há grandes distorções ao longo do país. Mais de um quarto dos brasileiros (26%) pesquisados afirmou reciclar sempre ou frequentemente.

Mas este dado varia muito, che-

gando a 45% em Curitiba e apenas 3% em Brasília. Destes mercados, São Paulo (24%), Belo Horizonte (23%) e Curitiba (22%) são os que mais reutilizam itens.

Do total, 20% dos entrevistados afirmam que reutilizam itens como

garrafa, tubos, caixas, envelopes e papel. Já 14% dizem que levam a própria sacola quando vão às compras, mas 5% deixam de comprar alguma coisa porque tem muita embalagem.

## Sacolas plásticas

As novas leis de distribuição de sacolas plásticas ainda não surtiram o efeito desejado, ou seja, uma grande redução de sua utilização. Porém o hábito de levar bolsas e sacolas próprias quando se vai às compras já está começando a ser incorporado na rotina dos brasileiros.

Em Belo Horizonte, onde a lei existe desde o ano passado, quase metade da população (48%) afirma usar sempre ou frequentemente sacolas e bolsas próprias para fazer compras. Em São Paulo, este percentual ainda é pequeno (19%) e em algumas capitais do nordeste este hábito ainda tem muito a ser desenvolvido.

## PlayStation 4 e novo Xbox podem chegar em março



Os novos videogames PlayStation e Xbox devem ser apresentados ao mundo ainda este semestre.

Segundo reportagem da revista "Game Informer", a previsão dos anúncios de Sony e Microsoft podem ocorrer antes do esperado, em março, durante o evento Game Developers Conference (GDC).

A publicação afirma que as duas empresas preparam uma apresentação "no estilo da Apple" para revelar seus novos videogames no evento que ocorre na cidade de San Francisco, nos Estados Unidos, entre os dias 25 e 29 de março.

"Ouvimos que Sony e Microsoft preparam apresentações no estilo da Apple para revelar suas novas plataformas próximo da feira GDC, no final de março", diz a revista. "A [feira] E3, em junho, é o maior evento de games do ano, mas as empresas querem apresentar os aparelhos antes para que eles tenham maior destaque".

Isso não significa que E3 não tenha surpresas. O evento será usado para revelar os games que chegam com os novos consoles no final de 2013. E a Sony trabalha para lançar o PlayStation 4, cujo projeto recebeu o nome de Orbis, antes da Microsoft.

Em entrevista realizada na feira Consumer Electronic Show (CES), que ocorreu entre os dias 8 e 11 de janeiro em Las Vegas, para o jornal chileno "El Mercurio", Hiroshi Sakamoto, vice-presidente da Sony Home Entertainment, disse que o novo PlayStation deve ser revelado "no mínimo em maio" e "mais tardar em junho".

DIVULGAÇÃO

Veja a  
**DIFERENÇA**  
que sua Doação faz

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





# China inaugura maior linha de alta velocidade do mundo

DIVULGAÇÃO

A linha de alta velocidade de maior extensão do mundo, que liga Pequim a Cantão, foi inaugurada a uma velocidade média de 300 km/h.

Esta é uma nova etapa no desenvolvimento da rede ferroviária chinesa, setor afetado por escândalos e acidentes.

O trem percorre os 2.298 km que separam Pequim e Cantão, o grande polo econômico do sul, em oito horas, tempo três vezes menor que o atual. A composição circula a uma velocidade média de 300 km/h e faz cinco paradas nas cidades mais importantes (Zhengzhou, Wuhan, Changsha, entre outras).

Alguns trens de alta velocidade da linha já estavam operacionais (Zhengzhou-Wuhan-Cantão), mas ainda faltava a linha Pequim-Cantão. As primeiras conexões ferroviárias de alta velocidade na China foram inauguradas em 2007. Desde então, o país construiu a maior rede do mundo, com mais de 8.000 km no fim de 2010, número que deve dobrar até 2020.

A linha entra em operação antes das férias do ano novo lunar (fevereiro), momento em que centenas de milhões de chineses viajam pelo país, na maior migração anual do mundo.



## Produzir carro no Brasil é mais vantajoso que nos EUA

Levantamento do Sindipeças aponta que montar um carro no Brasil é mais barato e lucrativo que em outros países. Montadoras lucraram 10% do preço do carro.

Segundo levantamento realizado pelo Sindipeças, em conjunto com a consultoria IHS Automotive do Brasil, as despesas das montadoras instaladas no país representam 58% do preço final do carro. Nos Estados Unidos, o índice chega a 91%. Então o que justifica a diferença dos valores praticados pelas revendas no mercado brasileiro?

Conforme o levantamento, a explicação está na margem de lucro das empresas locais. No Brasil, 10% do preço do carro equivale aos ganhos das montadoras. Nos Estados Unidos, o lucro não chega a 3%.

“No geral, o Brasil tem os custos bons se comparados com países maduros. Não é melhor, é claro, quando se equipara com as despesas para se montar um carro na China ou na Índia. Mas, mesmo assim, essa diferença na margem das empresas é justificável. Elas têm que amortizar os investimentos

realizados no país, que em geral são altos”, disse o diretor na Pieracciani Desenvolvimento de Empresas, Alfonso Abrami.

Para montar uma fábrica no país com uma capacidade de produção mínima de 30 mil unidades por ano, a montadora

DIVULGAÇÃO



terá que desembolsar, de acordo com o novo regime automotivo brasileiro, R\$ 510 milhões. Os últimos investimentos anunciados pelas empresas são bem maiores, na casa de R\$ 1 bilhão.

“As novas regras, o Inovar Auto (o nome oficial do regime automotivo), podem fazer com que os custos de produção no país aumentem em razão da obrigatoriedade de maior índice de nacionalização nos veículos produzidos localmente. Com isso, empresas que importavam peças de países com custo inferior, como a China, terão que mudar a sua estratégia. Querer por decreto au-

mentar a nacionalização dos componentes poderá sim impactar no custo de produção no Brasil.”

As montadoras se defendem e colocam a culpa na diferença de preços praticadas no país, principalmente, no custo Brasil, que inclui a logística e as despesas com matéria-prima.

IMAGE

ESCOLA DE FOTOGRAFIA

Saia do stress ...

Faça um curso de Fotografia ou Photoshop.

STUDIO  
IMAGE  
FOTOGRAFIA

www.studioimage.com.br

31-3281-2405

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



# Biometria chega com tudo em 2013

DIVULGAÇÃO



Além do sistema eleitoral, impressões digitais vão autenticar operações bancárias e muito mais.

A grande vantagem da biometria é identificar 'quem' está fazendo 'o quê'. Além de aumentar a segurança de inúmeros procedimentos, evitando que uma pessoa obtenha vantagens se passando por outra, do ponto de vista do usuário a conveniência e a facilidade desse tipo de tecnologia é cada vez mais valorizada.

Na opinião de Phil Scarfo, sênior vice-presidente mundial de vendas e marketing da Lumidigm, o uso da identificação digital será ainda maior em 2013, consolidando-se como uma forte tendência no mercado financeiro, entre outros.

Apesar de os grandes investimentos no uso da biometria ter origem no sistema financeiro, a tendência é que a identificação digital se alastre por inúmeros segmentos. De acordo com o executivo da Lumidigm, há cinco tendências muito fortes em biometria para o próximo ano:

**Caixas eletrônicos integrados ao comércio:** o brasileiro poderá contar cada vez mais com essa facilidade em supermercados, shopping centers, hotéis, postos de gasolina, condomínios comerciais, grandes lojas e empresas.

**Uso industrial e comercial da biometria:** os sensores de impressão digital começarão a ser vistos cada vez mais em grandes empresas e indústrias, fazendo o controle de pessoas e processos.

**Aplicativos para celular:** a possibilidade de ampliar o uso dos sensores biométricos para ler rapidamente um código QR bidimensional.

**BYOD (Bring your own device):** outra grande tendência é levar dispositivos móveis para o ambiente de trabalho e os utilizar em tarefas corporativas.

**Biometria nos transportes:** o uso da biometria nos transportes deve se tornar em breve uma realidade.

## Quatro habilidades para impulsionar sua carreira este ano

Apesar de tempos de crise econômica e reorganização empresarial, boas oportunidades de trabalho devem surgir em 2013.

Especialistas norte-americanos de olho nas tendências das empresas mundiais elencaram para o Wall Street Journal quatro grandes habilidades essenciais para impulsionar a carreira profissional.

Confira:

### 1. BOA COMUNICAÇÃO

"Pessoas comunicativas articulam bem seus pontos de vistas e podem criar conexões com quem está em posição de avaliador", explica o consultor e especialista em recrutamento Holly Paul. Por isso, expressar bem suas ideias, por meio da comunicação, é um dos segredos do sucesso profissional.

É justamente ela que ajuda o recrutador a sentir, mesmo que em uma conversa breve de cinco minutos, pontos essenciais do entrevistado como entusiasmo, expectativa e grau de importância que os avaliados atribuem às coisas.

A comunicação, ou a falta dela, pode ser também decisiva para conseguir a tão almejada promoção. Por isso, a dica de Paul é não estacionar, não deixar de aprimorar suas habilidades comunicativas e, seja para se dirigir ao chefe, ao funcionário ou ao colega, privilegiar o tête-à-tête em vez de conversas online.

### 2. CUIDADO COM A IMAGEM PESSOAL

Na expectativa de encontrar um novo talento para a empresa, os recrutadores do século XXI têm às

mãos ótimos instrumentos online. Eles fazem um verdadeiro passeio por vidas alheias ao vasculharem em blogs, Twitter, Facebook e LinkedIn. Por isso, cuidado com suas postagens.

### 3. FLEXIBILIDADE

A capacidade de responder rapidamente às necessidades de mudança de um empregador será importante no próximo ano, já que as organizações tentam responder com agilidade aos clientes.

Aprender novas habilidades é muito importante, uma vez que cada vez mais as empresas tomam novos rumos, lançando novos programas e produtos e precisam ter certeza de que seus funcionários estão abertos a mudanças e dispostos a aprender.

### 4. PROATIVIDADE

"Em seu ambiente de trabalho, você se voluntaria para projetos? Assume responsabilidades? Procura maneiras criativas de ajudar sua equipe? Reflita e lembre-se que uma maneira de se destacar é justamente ser proativo", afirmou o diretor executivo da consultoria de RH Robert Half, Paul McDonald.

Para os próximos anos, as empresas estão considerando a contratação de funcionários que estejam dispostos a ajudá-las a crescer e tenham a capacidade de entender o que a empresa quer e precisa.

## Falta de sexo também faz engordar

Além de esquentar o romance, praticar mais sexo ajuda a emagrecer.

Alguns hábitos podem sabotar a perda de peso. De acordo com a nutricionista Yole Brasil da Luz, a não ingestão de água – pelo menos seis copos diários -, dormir pouco, comer rápido, estresse, falta de sexo e fazer poucas refeições por dia estão na lista dos inimigos do emagrecimento.

**Veja alguns hábitos que atrapalham o emagrecimento:**

**Intolerância alimentar:** mesmo com uma dieta bem saudável, acompanhada por um profissional, cerca de 30% das pessoas têm dificuldade de emagrecer. Segundo o endocrinologista Tércio Rocha, uma das razões mais comuns é pela intolerância alimentar. “O corpo não consegue digerir os alimentos, o que causa reações químicas, inflamações no organismo e dificulta o metabolismo”, explicou.

Caso este seja o problema, mesmo aliada a exercícios físicos regulares, a dieta não surtirá efeito. “Para montar uma dieta que leve ao emagrecimento, é preciso entender quais alimentos geram níveis de intolerância. Depois de se livrar deles, a receita comer pouco e exercícios vai funcionar”, sugeriu.

**Exercícios inadequados:** assim como cada organismo se adapta melhor a determinados tipos de alimentos, com as atividades físicas não é diferente. “Será que o exercício que está fazendo é adequado à genética? As pessoas começam a fazer musculação e corrida, algumas secam cada vez mais, outras ficam parrudas e inchadas”, exemplificou Rocha. A análise da saliva é uma



DIVULGAÇÃO

das maneiras de determinar quais as atividades ideais para cada um.

**Falta de sexo:** além de esquentar o romance, fazer mais sexo ajuda a emagrecer. A relação sexual libera GH e endorfina, que geram um sentimento de satisfação no organismo. “Aquele agonia de querer comer, 60% dela vai embora depois da transa”, disse Rocha. A dica do endocrinologista é chegar em casa do trabalho, tomar banho e fazer sexo com o parceiro antes de jantar. “Acompanhei o relatório de algumas pessoas que fizeram isso e contaram que se esqueceram

de jantar. O corpo e a mente já estão tão saciados que não precisa mais da sensação proporcionada pela comida. O sexo tira o foco da comida”.

**Sono de má qualidade:** “quando você dorme mal, diminui o GH – hormônio de crescimento, cuja falta causa fadiga – e aumenta o cortisol – hormônio do estresse -, o que dificulta o emagrecimento”, disse Rocha. Segundo ele, quando a pessoa não dorme direito, o corpo quer compensar o estresse com alta de glicemia.

**Estresse:** passar por momentos de altos níveis de estresse causa o aumento do cortisol e a consequente necessidade do organismo de compensar a

alteração com alimentos. O pico de cortisol vem acompanhado da preguiça de malhar, explicou Rocha. O cortisol ainda induz o “acúmulo de gordura abdominal, a perda de massa magra e diminuição do gasto calórico”, lembrou a nutricionista Mariana Gonçalves. De acordo com a nutricionista Jacira Santos, a pessoa passa a ingerir alimentos com muito açúcar para manter a glicemia em alta. “Consumem bebidas e alimentos estimulantes com cafeína, doces e bebidas alcoólicas”, exemplificou.



DIVULGAÇÃO



DIVULGAÇÃO



## Serviços de Saúde

Conheça nosso site <http://guialocal.odebate.com.br>



# Cálculo renal é mais frequente no verão

Falta de hidratação adequada e transpiração são os vilões da saúde dos rins na estação mais quente do ano.

A incidência de cálculo renal aumenta até 20% nessa época do ano, segundo dados da Sociedade Brasileira de Nefrologia (SBN), e o motivo é simples. Com a temperatura em elevação, é normal transpirarmos mais. A ingestão de água, no entanto, nem sempre se eleva de forma a compensar essa perda.

“Ao perder líquido por outras vias, a urina fica concentrada. As substâncias que normalmente são excretadas acabam retidas, formando as pedras”, explica o nefrologista Daniel Rinaldi, presidente da SBN.

Além disso, se houver

maior hidratação por conta do calor, o volume de água pode colaborar para a eliminação do cálculo, aumentando ainda mais o número de casos nessa época.

Alguns estudos norte-americanos chegaram até a constatar a relação entre o aquecimento global e o aumento na prevalência do cálculo renal.

Um dos principais fatores do aparecimento das chamadas pedras no rim são as alterações metabólicas. Outras características, no entanto, podem levar à essa condição como histórico familiar, hábitos de vida, obesidade, re-

sistência a insulina e alimentação inadequada.

Exames de imagem como a ultrassonoagrafia do rim e da bexiga são as principais ferramentas para confirmar o diagnóstico. Os especialistas alertam que o cálculo não deve ser negligenciado.



DIVULGAÇÃO

te. Em casos mais simples, a conduta é tentar levar à expulsão da pedra e minimizar os possíveis efeitos colaterais com analgésicos, soro ou antiespasmódicos (que inibem a contração de algumas musculaturas do corpo).

É possível se deparar também com uma enorme quantidade de chás vendidos para o combate à pedra no rim. O mais famoso deles é o “quebra-pedras”. Os médicos, no entanto, afirmam que a ajuda dos chás no combate à litíase renal está muito mais ligada a um maior aumento no consumo de líquidos do que propriamente nos princípios ativos das plantas.

Aumentar a hidratação, principalmente no verão, é uma das medidas mais eficazes de evitar a formação de cálculos.

Os tratamentos variam de acordo com o tamanho e a localização do cálculo e também com as condições do pacien-

## Nanotecnologia ameniza tratamento de câncer

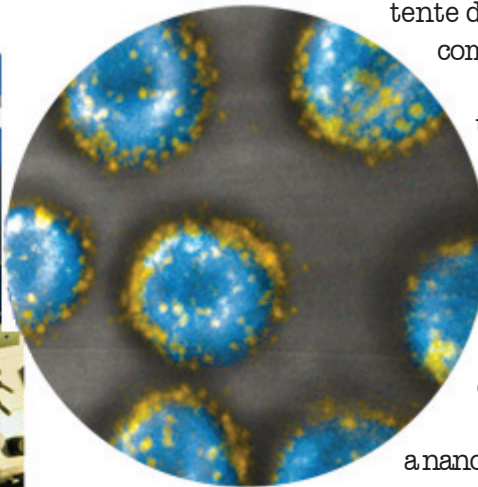
Pesquisadores portugueses desenvolveram uma nanotecnologia que aumenta a eficácia terapêutica da quimioterapia para pacientes com câncer de mama, além de evitar alguns efeitos colaterais provocados pelo tratamento.

A nanopartícula usada para levar o medicamento às células cancerígenas foi desenvolvida no Centro de Neurociências e Biologia Celular (CNC) e da Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra.

Na semana passada, a Universidade de Coimbra conseguiu reconhecer nos Estados Unidos a pa-



DIVULGAÇÃO



tente da nanopartícula registrada com o nome de Pegasemp™.

Segundo a universidade, a tecnologia transporta o medicamento que mata as células cancerígenas e destrói os vasos sanguíneos que alimentam o tumor – o que impede o câncer de se alastrar no organismo e diminui riscos de reincidência.

Por causa de sua composição, a nanopartícula consegue chegar com mais facilidade às células doentes e, ao encontrá-las, libera o medicamento de tratamento.



Veja a  
**DIFERENÇA**  
que sua Doação faz

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



# Vai viajar? Cuidado com a circulação!



DIVULGAÇÃO

## ANS passa a testar qualidade de hospitais privados

A Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) começa a testar este mês indicadores de qualidade de hospitais privados brasileiros. Serão analisados 26 indicadores de qualidade.

A fase inicial segue até junho e vai contar com a participação voluntária de 42 hospitais – 13 no Rio de Janeiro, 18 em São Paulo, cinco em Minas Gerais, um no Espírito Santo, dois em Santa Catarina, um no Rio Grande do Sul, um na Paraíba e um no Distrito Federal.

De acordo com a ANS, as unidades de saúde serão submetidas a avaliações mensais relacionadas, por exemplo, a níveis de infecção, mortalidade e pa-

drão de cirurgia segura. Ao todo, serão analisados 26 indicadores de qualidade do atendimento ao paciente.

Os hospitais que apresentarem bom desempenho vão receber um selo de qualidade da agência, identificado pela letra Q, que deverá ficar ao lado do nome do estabelecimento na lista de prestadores de serviços que fazem parte dos livros e portais das operadoras de planos de saúde.

A expectativa da ANS é que, a partir de julho, com o fim da fase de testes, a avaliação se torne obrigatória para todos os hospitais das redes próprias das operadoras de planos de saúde e opcional para os demais estabelecimentos.

Viajar por longas horas pode deixar de ser uma experiência prazerosa para se tornar um problema.

Independente de a viagem ser de avião ou de carro, ao ficar um longo período sem movimentar as pernas, as veias podem ficar comprimidas, dificultando a circulação sanguínea e correndo o risco de desenvolver uma trombose venosa.

“Quando as pernas ficam um longo tempo paradas e em uma só posição – no caso de viagens, voltadas para baixo – a circulação do sangue é prejudicada e o risco de ocorrer um entupimento de alguma veia aumenta”, explica o angiologista Ary Elwing, especialista em cirurgia vascular periférica e tratamento a laser. A trombose venosa caracteriza-se pela formação de coágulos (trombos) dentro do sistema venoso que podem obstruir o fluxo de sangue no vaso sanguíneo acometido.

Dores na batata da perna, vermelhidão, aumento de temperatura e inchaço, principalmente se uma fica maior que a outra podem indicar a doença. “As pessoas devem ficar atentas aos sinais durante uma viagem, pois muitas vezes a trombose é silenciosa, e a embolia pulmonar pode ser fatal”, destaca o angiologista.

A embolia ocorre quando um pedaço do coágulo na perna se solta e circula pela corrente sanguínea até os pulmões, entupindo um vaso sanguíneo. Ela se manifesta como falta de ar que começa abruptamente, dor no peito, tosse que pode ter eliminação de sangue. Segundo o angiologista, a trombose não acontece só durante a viagem, é um risco comum, em especial, entre os obesos, as gestantes e as mulheres que tomam pílula anticoncepcional e fumantes. “Quem apresenta alguns desses fatores, tem mais chance de desenvolver uma trombose venosa, independente de estar ou não realizando uma viagem prolongada”, acrescenta.

O que fazer para evitar o risco de trombose? Qualquer pessoa que for viajar por um período maior que duas horas deve beber bastante líquido, evitar o consumo de álcool, usar meias elásticas de compressão para facilitar a circulação sanguínea, procurar caminhar a cada duas horas e não ingerir remédios para dormir. No caso de viagens terrestres longas, o ideal é programar paradas regulares ou aproveitar as paradas periódicas dos ônibus para andar.

### O angiologista indica algumas ações que ajudam a circulação durante as viagens:

- Não permaneça sentado por longos períodos;
- Eleve as pernas se estiver sentado por período de tempo moderado;
- Durante a viagem, faça exercícios: com os calcanhares apoiados no chão, movimente os pés alternadamente para cima e para baixo por cinco minutos, repetindo o ciclo, pelo menos, a cada hora;
- Não deixe de fazer pequenas caminhadas;
- Mantenha-se hidratado, ingerindo bastante líquidos e evitando bebidas alcoólicas;
- Use roupas confortáveis;
- Acomode suas bagagens de mãos no compartimento específico para que você tenha espaço para esticar as pernas;
- Converse com seu médico sobre a necessidade de medicamentos e uso de meias de compressão elástica para viagens longas.

**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



# Alimentos do verão: você sabe qual consumir?

Durante o verão, quem não quer aproveitar o clima de praia, sol e calor? Aliás, a estação coincide com o período de festas e férias, e isso propicia ainda mais os momentos de lazer. No entanto, a estação mais quente do ano exige cuidados extras com a saúde. “Nesta época, alguns alimentos devem ser privilegiados no cardápio diário como frutas, verduras e legumes, pois são ótimas fontes de vitaminas, minerais e fibras. Além disso, são refrescantes, pois contêm boa quantidade de água em sua composição”, afirma a médica ortomolecular Anna Bordini (CRM-SP 111.280), da Clínica Bertolini.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o ideal é consumir, pelo menos, 400 gramas de frutas e hortaliças frescas para alcançar seu efeito saudável e protetor de doenças crônicas. Ou seja, cada pessoa deve

ingerir o equivalente a cinco porções de 80 gramas, em média, por dia. “Nos dias quentes e secos, essa quantidade pode ser mais elevada. Em especial, frutas e verduras ricas em água que são pouco calóricas e ajudam a hidratar”, diz a especialista.

A seguir, Anna indica oito alimentos que mais contêm água e sais minerais e que

devem ser incluídos na dieta de quem quer manter o corpo hidratado no verão.



**Pepino:** contém apenas 15 calorias e é composto por aproximadamente 96% de água. O alimento ajuda a melhorar o funcionamento intestinal e é um diurético natural. É rico em potássio, proporcionando flexibilidade aos músculos e conferindo elasticidade às células que compõe a pele.

**Abobrinha:** possui 95% de água em sua composição. Também é rica

em antioxidantes, como os carotenoides, que ajudam no combate aos radicais livres que causam danos às células saudáveis. Rico em vitamina C, vitamina A, fibras, cálcio e ácido fólico.

**Tomate:** com 94% de água e 20 calorias, é uma fruta rica em potássio, fósforo, vitamina A e vitamina C, fortalecendo o sistema imunológico e prevenindo doenças e o envelhecimento precoce, devido ao seu poder antioxidante.

**Melancia:** possui cerca de 92% de água, por isso

em antioxidantes, como os carotenoides, que ajudam no combate aos radicais livres que causam danos às células saudáveis. Rico em vitamina C, vitamina A, fibras, cálcio e ácido fólico.

**Morango:** é composto por 90% de água e tem apenas 32 calorias. É um excelente aliado da memória e possui minerais como o fósforo, o potássio e o magnésio.

## O QUE EVITAR NOS DIAS QUENTES

No verão, tão importante quanto intensificar o consumo de alimentos aliados da hidratação, é fundamental riscar do cardápio algumas opções como o sal, as frituras, as bebidas alcoólicas e os carboidratos refinados. “É fundamental apostar em uma refeição leve, colorida e fresquinha com alimentos que não pesem no estômago e tragam mal-estar”, finaliza Anna Bordini.

**Água de coco:** rica em sais minerais e nutrientes, como cálcio, magnésio e vitamina C. Em 100 ml, apresenta cerca de 250 mg de potássio e 105 mg de sódio. Considerada um isotônico natural, é ideal para repor os líquidos e os sais perdidos em dias mais quentes.

em vitamina A, e devido à sua ação antioxidante contribui para benefícios à pele.

**Espinafre:** possui 94% de água em sua composição. É rico em sais minerais e em vitaminas, além de conter boas quantidades de cálcio, que ajuda na contração muscular. A hortaliça possui potássio, que partici-

ajuda muito na hidratação. Possui licopeno e glutatona, antioxidantes responsáveis por proteger o organismo contra a oxidação celular, contribuindo para o combate do envelhecimento precoce.

**Brócolis:** a hortaliça possui 90% de água, além de ser fonte de fibras, micronutrientes e vitaminas. É rica



Veja a  
**DIFERENÇA**  
que sua Doação faz

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

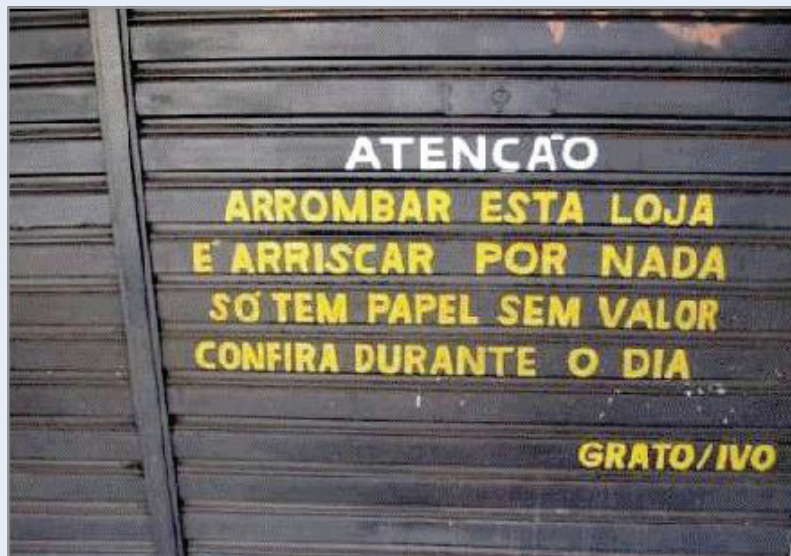


## Rapidinhas

- O General, revistando a tropa, pára diante de um soldado e diz:  
- O que você faria se fôssemos para a guerra?  
- Eu lutaria por dois, senhor - respondeu o soldado.  
- E o que você faria? - perguntou o general ao soldado seguinte.  
- Bem, senhor, já que ele vai lutar por dois, volto para casa.
- Um freguês entra numa mercearia e diz para o vendedor:  
- Me venda uma ratoeira bem depressa que eu vou pegar um ônibus.  
- Me desculpe, senhor, mas deste tamanho nós não temos.
- Usando o telefone para realizar um censo em minha cidade, liguei para um homem que disse ter um acréscimo na família.  
- Parabéns pelo recém-chegado! - eu disse.  
- Calma aí - foi a resposta. - Minha sogra veio morar conosco.
- Minha filha, vá ao baile se divertir, mas comporta-se bem.  
- Decida-se, mãe, uma coisa ou outra...
- O senhor me examinou devidamente e me diz que eu estou perfeitamente sadio?  
- Então, o senhor me examinou por nada, doutor?  
- Não. Por 150 reais.

## A PROPAGANDA É A ALMA DO NEGÓCIO

DIVULGAÇÃO



## Pagando promessa

O casal de turistas vai subindo a longa escadaria da Igreja da Glória, no Rio de Janeiro, quando, subitamente, ouve-se um barulho e uma velhinha que passa por eles, rolando escada abaixo. Atrás, algumas pessoas vêm correndo. Indignado com a aparente indiferença do casal de turistas, um senhor exclama:  
- Mas, vocês não viram aquela senhora? Por que não a seguraram?  
- Como? - exclama a mulher espantada - Então não era promessa que ela estava pagando?

## Reprovado

Aquele jovem do interior, filho de fazendeiro rico, foi estudar na Capital, e logo no primeiro ano, tomou bomba em tudo. Mandou ao irmão o seguinte telegrama:  
- "Mano, levei pau em todas matérias. Prepare o velho".  
Na semana seguinte recebeu a resposta:  
- "Papai preparado. Prepare-se você".

## Era o dono

Em uma recepção na alta sociedade, de tanto beberem, os convidados ficaram insuportáveis, agarrando um homem que queria sair de todas as maneiras, mas era impedido de ficar naquele recinto. Até lhe rasgaram a roupa. Foi aí que perguntei a um que não estava bêbado:  
- Se o coitado quer ir embora, por que não deixam?  
- Porque ele é dono da casa...

## PÁRA-CHOQUE



## Horoscopiada

**Áries** - Muitas apreensões, acontecimentos imprevisíveis para este mês. Melhor entrar em férias e ficar o maior tempo possível em casa. Não discuta com o vizinho e nem tente levar comida à boca do cachorro.

**Touro** - Experimente, pelo menos uma vez na vida, usar de sinceridade. Não há mais possibilidade de alguém admitir, mesmo por hipótese, que você será capaz de reformular o seu caráter. Em todo caso, não custa tentar.

**Gêmeos** - Conseqüências enganosas nesta fase da vida. Sua mulher o está tratando com exagerado carinho, e você nem percebeu. Acontece que ela sempre acreditou que um "aquecimento" em casa melhora seu desempenho lá fora.

**Câncer** - Sua aparente indiferença aos fatos mais singulares, demonstram que você está efetivamente batido na vida. Os sintomas já haviam sido detectados pela sua mulher, que não deixou por menos: espalhou pela vizinhança que você "já era".

**Leão** - Um estado de fraqueza permanente e inapetência (inclusive sexual), são maus presságios. A "coisa" começa ainda este mês e não tem época para parar. Um estado de espírito de baixo astral e muita baixaria na sua frente.

**Virgem** - Continuada dor-de-cabeça vai lhe acompanhar durante todo o mês. Sua tendência é mesmo para o derrame cerebral. Mas, não se preocupe, porque nem sempre o derrame mata. Deixa a pessoa meio empenada, geralmente para a direita.

**Libra** - Suas atitudes mandonas estão causando muitos transtornos em casa. Tente ser mais educado com sua mulher. Os maus tratos estão botando minhocas na cabeça dela. E saiba você que mulher quando larga o marido, melhora de fachada.

**Escorpião** - Tenha um pouco mais de paciência. O tempo só é ruim para quem não tem tempo de esperar. No seu caso, a espera será compensada com um convite irrecusável. Pode se atirar de cabeça, que o negócio é sério e vai dar ótimos resultados.

**Sagitário** - No Natal, não vá acreditar em Papai Noel. Não é só ele que está de saco cheio. Tem toda uma população tupiniquim que também está com o dito transbordando. Cuidado para não chorar muito, seus olhos podem morrer afogados.

**Capricórnio** - A variedade do tempo pode ser benéfica para você. Vai obrigá-lo a permanecer mais tempo em casa. Aliás, há muito que você não tem mesmo nada a fazer na rua. Sem grandes ambições, você está mais perto da casinha do cachorro.

**Aquário** - Mudanças radicais vão se operar até o final do ano em sua vida. Não pense que as coisas vão ficar como estão. Se agora estão ruins, vão piorar ainda mais. Aliás, é quase certo que você nem contribuiu para o nascimento dos filhos.

**Peixes** - Finalmente, sua vez chegou. Afastadas todas as tragédias que se abateram sobre você nos últimos anos, a morte está para chegar. Sem maiores avisos. Um infarto, um desastre de avião ou um atropelamento em plena Praça Sete.



# 50 coisas que fazem as mulheres se sentirem bem

**O QUE AS MULHERES GOSTAM? PESQUISA LISTA AS 50 COISAS QUE FAZEM MULHERES SE SENTIREM BEM.**

De acordo com uma pesquisa encomendada pela rede de supermercados Sainsbury's, do Reino Unido, receber um abraço espontâneo do parceiro está no topo da lista dos 50

itens que as fazem se sentirem bem. Os dados são do jornal Daily Mail.

O levantamento com 2 mil voluntárias concluiu que o segundo lugar é usar roupa íntima

confortável. As próximas posições são ocupadas por alguém dizer que está mais magra, comprar um presente para alguém que está satisfeito por receber e vestir lingerie sensual.

- 1 - Receber abraço espontâneo do parceiro
- 2 - Roupa íntima confortável
- 3 - Alguém dizer que está mais magra
- 4 - Comprar um presente para alguém que está, obviamente, satisfeito por receber
- 5 - Vestir roupa íntima sensual
- 6 - Encontrar uma pechincha
- 7 - Receber flores
- 8 - Alguém comprar um presente para você
- 9 - Alguém dizer que você parece mais jovem do que é
- 10 - Alguém que não conhece elogiar seu estilo
- 11 - Comer uma barra de chocolate
- 12 - Colocar a conversa em dia com velhos amigos
- 13 - Alguém perguntar onde comprou algo
- 14 - Entrar em uma roupa que você achava que era muito pequena
- 15 - Ler um livro bom
- 16 - Ter os dentes limpos
- 17 - Ter uma refeição preparada para você
- 18 - Fazer compras
- 19 - Alguém perceber que você mudou o cabelo
- 20 - Receber um abraço adequado do filho
- 21 - Vestir-se para sair à noite
- 22 - Promoção na loja favorita
- 23 - Alguém dizer que seus filhos são bem comportados ou inteligente
- 24 - Banho de espuma
- 25 - Comprar um frasco de perfume
- 26 - Assistir a uma nova peça
- 27 - Sair para almoçar com os amigos
- 28 - Ganhar uma discussão
- 29 - Receber elogios do chefe
- 30 - Criança agradecer pelo lanche
- 31 - Um dia no SPA
- 32 - Exercitar-se
- 33 - Exibir uma nova bolsa
- 34 - DJ tocando sua música favorita
- 35 - Assistir a um box de DVDs
- 36 - Seu filho se sair bem na escola/esporte
- 37 - Tirar salto no fim da noite
- 38 - Roupas de brechó
- 39 - Comer queijo
- 40 - Fazer um bom projeto no trabalho
- 41 - Primeiro encontro
- 42 - Ter um bom papo com os amigos
- 43 - Assistir à novela
- 44 - Dividir garrafa de vinho com amigos
- 45 - Comprar maquiagem
- 46 - Ir à manicure
- 47 - Vestir algo que lhe faça ficar linda
- 48 - Cantar junto com o rádio do carro
- 49 - Ter uma nova habilidade/hobby
- 50 - Sutiã com efeito push-up

