

Mais investimentos em tecnologia para BH

DIVULGAÇÃO

O Parque Tecnológico de Belo Horizonte — inaugurado em maio de 2012 — ganhará uma expansão nos próximos anos para abrigar novas empresas de tecnologia. Para a construção da fase II, composta de cinco edifícios de 18 andares cada um, há uma previsão de investimentos privados que chegarão a R\$ 464 milhões.

O Governo de Minas investiu quase R\$ 40 milhões na construção da primeira fase do BH-Tec, que tem 15 empresas de alto conteúdo tecnológico em funcionamento, além do escritório institucional do BH-Tec. A construção de 7.550 m² se deu no terreno cedido por 30 anos em regime de comodato pela Universidade Federal de Minas Gerais.

Toda a fase II será custeada pela iniciativa privada e a área construída alcançará 207 mil metros quadrados nos cinco edifícios. A construção se dará em três fases, iniciando em julho de 2013 e sendo concluída em 2018. Ao final da concessão em 2041 todos os ativos serão transferidos para a UFMG.

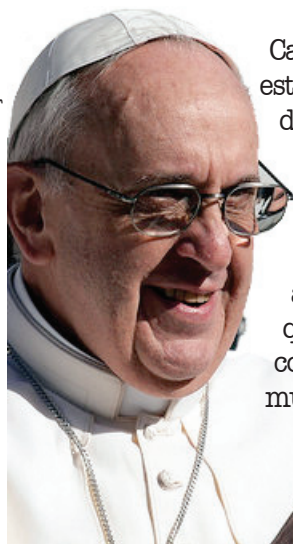
De acordo com os estudos imobiliários apresentados, a licitação deverá ocorrer em maio e a celebração do contrato com a empresa vencedora, em julho. A escolha da construtora se dará pelo maior valor de outorga e haverá condicionantes técnicos e financeiros de acordo com a Consulta Pública no www.bhtec.org.br



O Parque Tecnológico de Belo Horizonte - BH-TEC - é uma associação civil de direito privado, de caráter científico, tecnológico, educacional e cultural, sem fins lucrativos, sediada em Belo Horizonte

O Papa dos pobres

DIVULGAÇÃO



Cada papa tem as suas ênfases, o seu estilo e as suas prioridades. No caso do Papa Jorge Mário Bergoglio — ou “Papa Francisco” — como ele mesmo escolheu — não ficou nenhuma dúvida sobre a escolha dos pobres como o objetivo do seu apostolado. A começar pelo nome que escolheu. Francisco de Assis, como se sabe, simboliza em todo o mundo cristão, aquele que se despojou de tudo e escolheu a humildade e a dedicação aos pobres como a sua dire-

triz existencial. Quer dizer: a chamada opção preferencial pelos pobres não é invenção de nenhum partido político, mas uma opção fundamental da doutrina cristã, que encontrou em São Francisco de Assis e outros santos seguidores firmes e convictos.

Vê-se, pois, que o Papa Francisco, ao escolher essa denominação, buscou valores que constituem a essência do Cristianismo, para reavivá-los no espírito de todos os que professam sua crença em Deus, na pessoa de Jesus Cristo.

É sabido que o exercício da missão pontifícia é uma tarefa muito pesada, o que está na origem das recentes mudanças na

hierarquia vaticana, uma vez que o Papa anterior, Bento XVI, deixou claro que não tinha mais condições físicas para ocupar o trono de São Pedro, que ele tanto dignificou com a sua postura serena de papa que reunisse às virtudes de homem santo as reconhecidas qualidades de filósofo afeito à cultura e ao pensamento. Neste momento, o que importa a todos os cristãos é saber que o legado de Cristo, em que pese à diversidade de nomes, continuará a ser a luz que ilumina o destino dos povos, acima e além de qualquer veleidade. E isso ocorre porque Cristo é o pilar sobre o qual assenta a fé humana.

DIVULGAÇÃO



FIFA confirma tecnologia da linha de gol na Copa de 2014 com o objetivo de auxiliar os árbitros em lances duvidosos

DIVULGAÇÃO



Os 12 erros que acabam com os cabelos



Cerveja pode ajudar na luta contra a balança

DIVULGAÇÃO



Viagem pelos museus do mundo

DIVULGAÇÃO



O Museu do Cairo foi inaugurado no ano de 1858, iniciando-se com a coleção doada por Auguste Marriette, que foi um famoso arqueólogo francês. Um dos mais famosos e visitados tesouros arqueológicos do Museu do Cairo é sem dúvida nenhuma o do faraó Tutankhamon, que se encontra no museu.

DIVULGAÇÃO



DIVULGAÇÃO



O Museu do Louvre, instalado no Palácio do mesmo nome, em Paris, é um dos maiores e mais famosos do mundo. Está localizado no centro de Paris, ao lado do rio Sena. O seu pátio central, ocupado agora pela pirâmide de vidro, encontra-se na linha central dos Champs-Élysées.

DIVULGAÇÃO



DIVULGAÇÃO



O British Museum Fundado em 1753, em Londres na Inglaterra, representa a história das civilizações nos cinco continentes. São obras do mundo todo e de diferentes períodos. Nos três andares, há salas específicas para arte da Ásia, da África e da Europa. No entanto, a do Egito é a mais interessante, já que guarda uma coleção de sarcófagos, inclusive da múmia de Cleópatra.

DIVULGAÇÃO



DIVULGAÇÃO



O Museu Histórico Nacional é o maior museu do Brasil, criado em 1922, na Praça Marechal Âncora no centro histórico do Rio de Janeiro. É um dos mais importantes museus do Brasil, reunindo um acervo de mais de 348.515 itens, entre os quais a maior coleção de numismática da América Latina. Esse vasto acervo está sob a guarda do Ministério da Cultura, tais como documentos, imagens, moedas, selos, móveis, armas, esculturas, pratarias etc., utilizados no estudo, preservação e divulgação da História do Brasil. O conjunto arquitetônico que abriga o Museu desenvolveu-se a partir do Forte de Santiago, na Ponta do Calabouço, um dos pontos estratégicos para a defesa da cidade do Rio de Janeiro.

DIVULGAÇÃO



Leonardo faz ao vivo pedido de casamento



Leonardo, ex-jogador de São Paulo e seleção brasileira, e atual diretor do Paris Saint-Germain, surpreendeu a namorada Anna Billó, jornalista italiana, durante a transmissão do sorteio das quartas de final da Liga dos Campeões.

O brasileiro, que também é comentarista no canal italiano Sky Sports, aproveitou a ocasião para pedir a namorada em casamento.

Em um primeiro momento, após a tradicional pergunta "Quer casar comigo?", Leo-

nardo não obteve a resposta dos sonhos. Anna disse que preferia "conversar mais tarde, em casa".

Mas os outros comentaristas e pessoas que estavam no estúdio junto com Anna (Leonardo estava no local do sorteio, na Suíça) começaram a insistir para que ela desse uma resposta, então depois de hesitar acabou dizendo o "sim" tão esperado por Leonardo.

O casal tem um filho, Thiago, nascido em 2011.

Emma Watson pode ser protagonista de Cinquenta tons de cinza

DIVULGAÇÃO



Parece que as especulações sobre quem irá protagonizar a polêmica personagem Anastasia Steele, da obra 'Cinquenta tons de cinza' finalmente acabaram.

De acordo com o jornal norte-americano, USA Today, o grupo hacker 'Anonymous' teria invadido a rede do estúdio alemão Constantin Films e constatado que a atriz Emma Watson já foi confirmada para o papel.

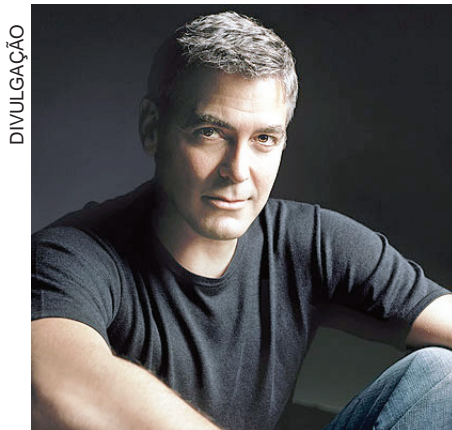
Os hackers encontraram vários documentos que constavam informações sobre esta e outras produtoras de filmes. Um dos arquivos era da Focus Features, que irá produzir a adaptação. Segundo o

grupo chamado Anonymous o nome da atriz, que protagonizou a bruxinha de Harry Potter, estava presente.

A obra de literatura escri-

ta por E. L. James conta a história de jovem que se apaixonou por um milionário sadomasoquista e passa a ter relações sexuais com ele.

George Clooney é o novo solteirão de Hollywood



DIVULGAÇÃO

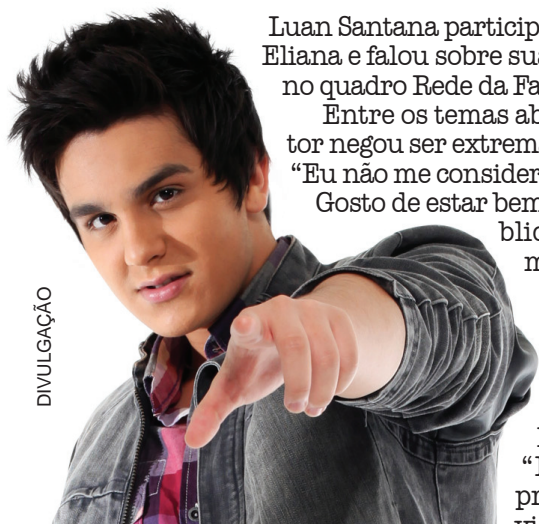
George Clooney de 51 anos e Stacy Kleibler, de 33, não estão mais juntos, diz jornal.

O casal teria percebido que a relação não iria a lugar algum e resolveu terminar a relação, é o que afirma o jornal inglês "The Sun".

Uma fonte disse à publicação que Stacy gostaria ter filhos e marido e que Clooney nunca se casaria com ela.

O ator teria deixado um apartamento e muitas joias para a ex-namorada. Eles começaram a namorar em agosto de 2011.

Luan Santana diz não ser metrosssexual



DIVULGAÇÃO

Luan Santana participou do Programa Eliana e falou sobre sua vida e carreira no quadro Rede da Fama.

Entre os temas abordados, o cantor negou ser extremamente vaidoso. "Eu não me considero metrosssexual.

Gosto de estar bem para o meu público. Eu não sou metrosssexual".

Ele também falou que será eternamente grato a apresentadora Hebe Camargo. "Foi o primeiro programa de televisão em rede nacional que participei. Ela é minha rainha".

Sobre a consequência do sucesso em sua vida, Luan aponta prós e contras. "Eu perdi uma parte da minha adolescência, mas ganhei muito com o público que conquistei na minha carreira".

Pagodinho vence briga com aérea

DIVULGAÇÃO

A briga entre Zeca Pagodinho e a Aerolineas Argentinas chegou ao fim.

A empresa, que foi condenada a pagar R\$ 30 mil de indenização ao cantor – que se sentiu desrespeitado por sofrer atrasos e constrangimentos em viagem a Bariloche com a família, em julho de 2008 – vinha se negando a fazer o pagamento.

Segundo o advogado do cantor, Sylvio Guerra, foi requerido penhora de bens móveis do escritório do Rio e carros da empresa. Segundo ele, o juiz Alexandre Felix, da 51ª Vara Cível, deferiu o pedido.

A empresa preferiu não penhorar seus bens e resolveu pagar com juros e correção o valor de R\$ 56 mil.



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

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

Av. Dom Helvécio, 1020 - Iri - 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

Locação, viagens e turismo. **TELEVAN**

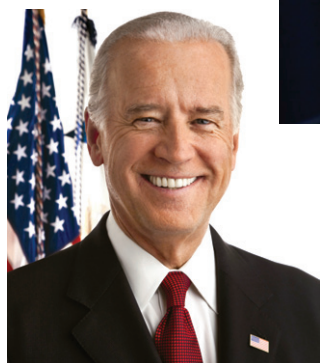


DIVULGAÇÃO

Hillary Clinton pode concorrer à presidência - com a popularidade em alta, a ex-primeira Dama dos EUA, embora faça segredo pode ser a candidata do



DIVULGAÇÃO



Partido Democrata à presidência do país nas próximas eleições norte americanas. Mas terá que enfrentar outro candidato forte: o vice-presidente **Joe Biden**.

Julian Assange, criador da Wikileaks

DIVULGAÇÃO

“É bom que os governos tenham medo das pessoas”.

Ele está há sete meses, refugiado na Embaixada do Equador em Londres, acuada por governos que não toleram a liberdade de expressão quando ela se choca contra os seus interesses.



Depressão e alcoolismo levam ao risco de suicídio

DIVULGAÇÃO

Não é boato, nem pesquisa de internet: quem adverte para o perigo da depressão e do alcoolismo como fatores de risco de suicídio é o psiquiatra, professor da UNESP e ex-chefe do Programa de Prevenção de Suicídio da UNESP, José Manoel Bertolote. Segundo o médico, as duas doenças mais frequentes no mundo são a depressão e o alcoolismo. Autor do livro “O Suicídio e sua prevenção”, Bertolote assegura que a prevenção é possível com o aumento do conhecimento sobre a situação.



Até mais Very Well

Very Well ganhou seu descanso. Ele foi contínuo e chegou à posição de secretário do comitê de Imprensa da Presidência. Orgulha-se de ter apertado a mão de vários presidentes da República, desde Juscelino Kubitschek até Dilma Rousseff que o recebeu há poucos dias. Missão cumprida, o mineiro de Brasópolis aposentou-se, merecidamente.



DIVULGAÇÃO



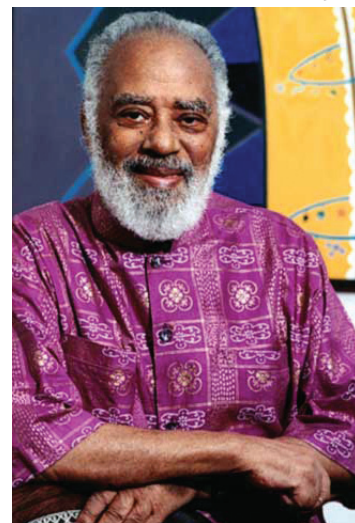
A foto e o fato: O líder indígena brasileiro **Raoni** é recebido pelo presidente francês **François Hollande** em Paris, para falar sobre a Amazônia. Hein?

“Mensalão - o dia-a-dia do mais importante julgamento da história política do Brasil”

O título do livro escrito pelo colunista de O Globo, Merval Pereira, lançado pela editora Record, é uma garantia de que esse abominável episódio de corrupção não caiu no esquecimento. O autor do livro quis dar uma dimensão mais ampla à importância do julgamento.



DIVULGAÇÃO

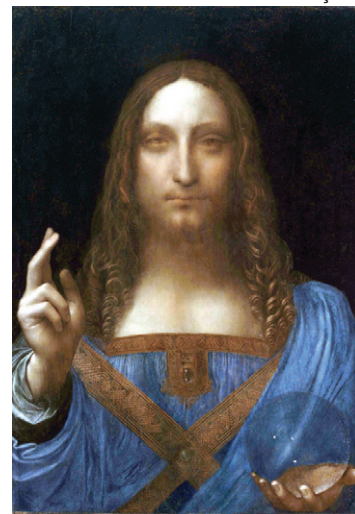


Abdias do Nascimento

foi o líder mais antigo e persistente na luta em favor dos negros brasileiros

Arte Vaticana

DIVULGAÇÃO



Salvator Mundi obra de Da Vinci

Leonardo da Vinci, Caravaggio, Michelangelo

estão entre os artistas que terão sua obra exibida no Rio de Janeiro entre 11 de junho e 15 de setembro, no Museu Nacional de Belas Artes, na Cinelândia. Você certamente não vai perder essa oportunidade.



Fundado em 1934

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

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

Diretoria Executiva

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

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 26 de Março de 2013

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.

Água e sua importância

É muito importante este tema, tendo em vista que o homem, via de regra, se afastou do assunto por não avaliar a realidade e desconhecê-la inteiramente.

A vida na terra está intimamente ligada à água sem a qual não existiria. A Organização das Nações Unidas (ONU) que muito se dedicou ao problema já emitiu dados onde afirma que dentro de 60 anos 40% da humanidade sofrerá com falta d'água, e mais ainda, que atualmente 1,2 bilhões de pessoas padecem da necessidade de boa qualidade para beber, 2,4 bilhões não possuem serviços sanitários e ainda, 2 bilhões de crianças morrem a cada ano vítimas de doenças transmitidas pela água.

A Organização Pan-Americana (OPAS) nos forneceu importantes dados referentes à população brasileira: cerca de 20%, ou sejam 35 milhões de pessoas não têm acesso à água potável; 50% das casas não têm coleta de esgoto; 80% do esgoto coletado são lançados em córregos ou rios, sem tratamento; na zona rural, 90% da população não têm água que consomem.

A água atualmente encontrada na terra é praticamente a mesma há centenas de milhões de anos quando se formou a primeira nuvem e caiu a primeira chuva. 97% de toda água da terra estão nos oceanos que cobrem 71% da superfície do planeta. Somente 3% da água existente são água doce o que representam 40 quatrilhões de m³. Dessa água doce, 75% estão imobilizadas nas calotas polares e 25% constituem as águas subterrâneas e de superfície, sendo que destes 25%, quase toda, ou sejam, 24,5% estão realmente no subsolo e apenas 0,5% estão nos rios e na atmosfera. A água subterrânea vem sendo acumulada no subsolo há séculos e somente uma fração desprezível é acrescentada anualmente, através das chuvas ou retirada pelo homem. Em compensação, a água dos rios é renovada cerca de 31 vezes em média, anualmente. O ciclo hidrológico é o contínuo movimento da água no nosso planeta. Ao cair sobre a terra, parte da água escoar-se na superfície formando córregos, riachos e rios que vão ter nos lagos ou no mar. Outra parte infiltra-se no solo; desta, uma porção via alimentar os lençóis subterrâneos que por sua vez vão novamente alimentar os rios e lagoas; a outra porção é usada pelos vegetais que dela se apropriam, eliminando pela transpiração uma parcela que se evapora.

ÁGUA E SAÚDE

Em remota época encontramos povos que se preocupavam com o uso da água e a saúde. Conquistas alcançadas antigamente foram esquecidas durante séculos porque não chegaram a fazer parte do saber do povo em geral, uma vez que seu conhecimento era privilégio de poucos homens de maior cultura. No livro hindu "Osruta Sanghita", em 2000 a.C., era recomendado manter a água em recipiente de cobre exposta à luz solar e em seguida filtrada através de carvão. Também no "Ayuda Veda" dos hindus recomendava-se fer-

ver a água estragada expondo-a ao sol e introduzindo nela sete vezes, uma barra de cobre quente, filtrando-a em seguida em pote de barro. Os chineses em tempos remotos usavam o alumen para clarificar a água. O processo de clarificação das águas era conhecido dos hebreus, bem como preceitos de higiene, lavando as mãos antes das refeições e após o sanitário encontramos no antigo Egito obras de saneamento tal como as do Lago Moeris, que atendia uma população de 20 milhões de habitantes. Tanto os egípcios como os hebreus conheciam a técnica da construção de poços. Os romanos usaram grandes aquedutos para transporte de água de longes distâncias. Em Roma foram construídas as célebres termas e piscinas, bem como cloacas para esgotamento de refugos humanos. No México entramos, pelos astecas, o aqueduto de Zampela.



O período da Idade Média representou um retrocesso com o pouco uso da água em algumas cidades onde o "Per Capita" era de 1 litro/habitante/dia, resultando disto muitas doenças e epidemias. Característico desta época era o lançamento dos dejetos nas ruas. Entretanto, nesta época registra-se o reparo do aqueduto de Sevilha em 1235, a construção do aqueduto de Londres em 1183 e o abastecimento de água de Paris.

De várias maneiras a água pode afetar a saúde do homem: através da ingestão direta, na preparação dos alimentos, no uso da higiene pessoal, na agricultura ou na indústria do lazer. Os riscos relacionados com a ingestão direta referem-se, ao uso de água contaminada por agentes biológicos (vírus, bactérias, parasitas) ou através do contato direto. Pode afetar o homem por meio de insetos vetores que necessitam da água em seu ciclo biológico.

Afetam o homem os resíduos deixados de poluentes químicos e radioativos bem como os efluentes de esgotos industriais.

Os principais agentes biológicos encontrados na água contaminada e nos alimentos são as bactérias patogênicas que constituem uma das principais fontes de morbidade e mortalidade em nosso

meio. São responsáveis pelos numerosos casos de casos de enterites, disenteria bacilar, febres tifóides e para-tifóides, gastroenterite, diarreia infantil. Grave também é a leptospirose consequente das enchentes. Dos parasitas destacam-se: a Amebíase, algumas Helmintíases intestinais, a Ancilastomíase e a Estrongiloidíase; são doenças comumente adquiridas por penetração cutânea ou por auto-infecção, salientando-se entre elas as Esquistossomíases. Calcula-se cerca de 10 milhões de portadores de esquistossomíase mansônica no país, contraída através de banhos em rios ou lagoas contaminadas. Por vetores, a mais importante é a Malária e a Dengue. A água é a principal propagadora do Cólera, do Tifo, da Disenteria, e tem grande papel na disseminação de todas as afecções epidêmicas, das febres e desarranjos intestinais.

ÁGUA

O fato de uma água estar filtrada não significa confiança absoluta. Alguns filtros funcionam bem, mas sucede que, passando algum tempo, se convertem em focos permanentes de doenças. Acabam por deter germens, bactéria e bacilos. A água límpida, nem sempre significa isenta e a água turva dos rios nem sempre representam perigo à saúde. É indispensável o tratamento da água para uso humano. Além de alimento, ela é utilizada nas mais diversas atividades. A água provinda da chuva, ao atingir o solo, parte penetra no terreno e outra escoar sobre o mesmo, dissolvendo e carreando substâncias inócuas ou nocivas à saúde. O saneamento, em relação à água, visa evitar que estas substâncias nocivas afetem a saúde dos homens e animais que dela se utilizam e principalmente eliminar os germens patogênicos.

A importância sanitária consiste em controlar e prevenir doenças, implantar hábitos de higiene na população, facilitar a limpeza pública e propiciar conforto e bem estar aumentado a vida média pela diminuição da mortalidade, aumentar a vida produtiva do indivíduo, quer pelo aumento da vida média, quer pela diminuição do tempo perdido com as doenças; facilitar a instalação de indústrias e do turismo e consequentemente maior progresso da comunidade etc. Consiste em dar ao homem a água límpida, dentro dos padrões de odor, sabor e turbidez, sem substâncias nocivas ou tóxicas, e isento de germes patogênicos.

No Brasil estão em vigor as Normas e o Padrão de Potabilidade da Água estabelecidos pelo Ministério da Saúde através da portaria n° 56/Bsb de 14/3/77.

A OMS (Organização Mundial de Saúde) define como saúde, "Um Estado de Completo Bem Estar Físico, Mental, Social e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades".

* Eurípedes Santos — Eng. Aposentado da FSESP do Ministério da Saúde e membro do Instituto Histórico e Geográfico de Minas Gerais

Recargas de cartuchos de tinta e toners

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

pedidos@toner.com.br

NÚCLEO ASSISTENCIAL CAMINHOS PARA JESUS



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

O melhor frango caipira da cidade

**Reservas
3375-2640**

Wiranu Tembê

DIVULGAÇÃO

Há alguns anos publicamos aqui uma foto da indiazinha **Wiranu Tembê**, que encantou muitas pessoas por sua graça e beleza. Nos a escolhemos como um símbolo da luta pela proteção aos índios brasileiros que infelizmente, continuam a ser maltratados. Por que inundar territórios indígenas para construir usinas hidrelétricas? Não há outros caminhos? Que a indiazinha Wiranu Tembê que será a estrela do filme "Tainá - A Origem", possa continuar a exibir o seu doce sorriso...



Evaldo Braga: naquele dia, o Brasil não sorriu

DIVULGAÇÃO

Compositor da música "Sorria" e responsável provável da "black music" no Brasil, **Evaldo Braga** morreu há 40 anos, num trecho da estrada próximo a Três Rios, Minas Gerais. A música "Sorria" foi sua marca registrada.



Natalie Wood

DIVULGAÇÃO



O trágico desaparecimento da atriz, congelada no mar, pode estar perto de ser esclarecido.

Bibi Ferreira continua cantando e encantando seus fãs

DIVULGAÇÃO

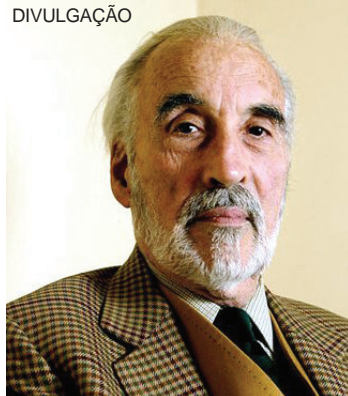


Bibi Ferreira, a Primeira Dama dos palcos brasileiros, continua em forma cantando e representando. A explicação que ela dá para manter a voz cristalina é a de não comer nem beber alimentos gelados.

A surpresa de Christopher Lee

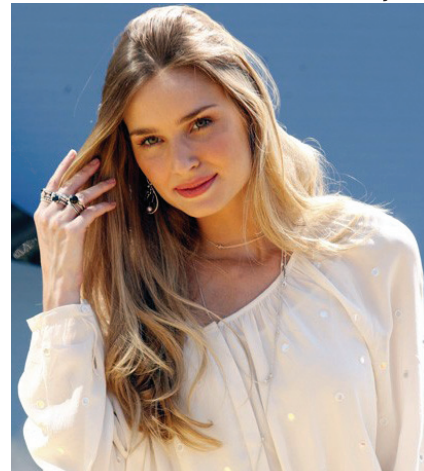
O ator inglês Christopher Lee, o "vampiro" mais famoso do cinema, revelou seu amor pelo Heavy Metal e pelo Natal, lançando um CD com músicas natalinas ao ritmo daquele instrumental. O disco foi premiado.

DIVULGAÇÃO

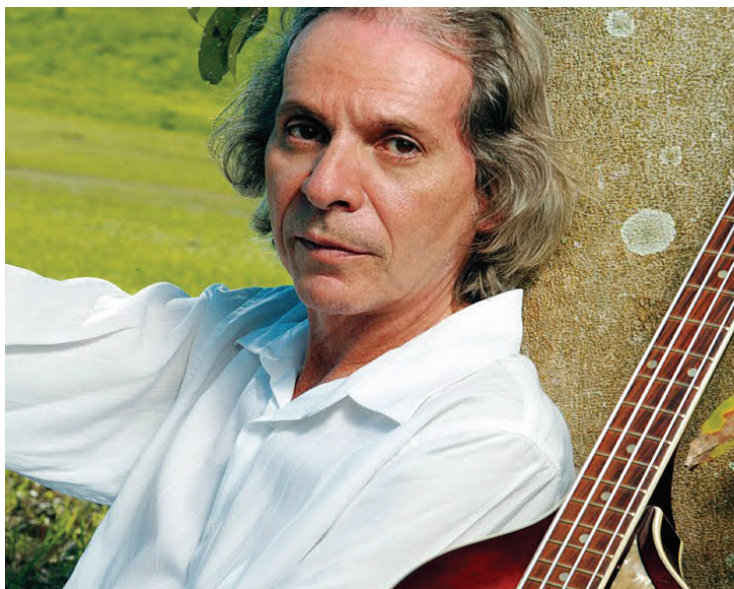


mais famoso do cinema, revelou seu amor pelo Heavy Metal e pelo Natal, lançando um CD com músicas natalinas ao ritmo daquele instrumental. O disco foi premiado.

DIVULGAÇÃO



Beto Guedes em partitura



60 canções do artista mineiro Beto Guedes serão transcritas em um song-book. Bom para ele e para nós.

DIVULGAÇÃO



Uma lembrança do casal Walmor Chagas e Cacilda Beker, que se foi há 40 anos.

A modelo **Raquel Bertani** dá os primeiros passos como atriz na TV brasileira. Ela vai longe, anotem aí.

DIVULGAÇÃO



Cohen: reconhecido e aclamado no mundo inteiro. Exímio pianista, o brasileiro **Arnaldo Cohen** é visto como um dos maiores pianistas de sua geração.



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

TRADIÇÃO E EXCELÊNCIA

TELEFAX: 3291-7887

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

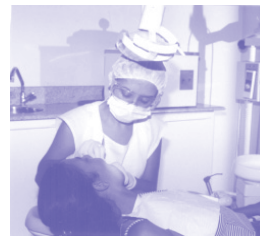
Rua Santa Catarina, 557 - Lourdes - BHte - MG

**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

Fifa confirma tecnologia da linha do gol na Copa de 2014

ENTIDADE ABRE CONCORRÊNCIA PARA DEFINIR SISTEMA IDEAL, QUE SERÁ USADO TAMBÉM NA COPA DAS CONFEDERAÇÕES DESTE ANO. OBJETIVO É AUXILIAR ÁRBITROS EM LANCES DUVIDOSOS.



Após a realização de extensivos testes, a Fifa confirmou no último dia 19/02 que a chamada tecnologia da linha do gol (TLG) será utilizada na Copa do Mundo de 2014 e na Copa das Confederações deste ano, no Brasil.

“O objetivo é utilizá-la para ajudar os árbitros, instalando um sistema em cada um dos estádios. Após a correta instalação da mesma, serão realizados testes com a arbitragem antes dos jogos”, explica a Fifa em seu website.

O anúncio desta terça-feira já era esperado. Desde a Copa de 2010, quando foi anulado um gol claro do inglês Frank Lampard contra a Alemanha, o presidente da Fifa, Joseph Blatter, passou a defender o uso de certas tecnologias para auxiliar o árbitro. Em julho passado, a IFAB, órgão da Fifa responsável por definir possí-

veis mudanças nas regras, aprovou o uso do sistema na linha do gol.

Duas tecnologias foram testadas no Mundial de Clubes do Japão, em dezembro passado. Uma, chamada Hawk-Eye, usa um sistema de câmeras. Outra, GoalRef, utiliza sensores magnéticos nas traves e um chip instalado dentro da bola para confirmar um gol. Quando a bola cruza a linha de fundo, um sinal é enviado a um relógio usado pelo árbitro. As duas já foram aprovadas pela Fifa.

Como há outras tecnologias disponíveis no mercado, a Fifa abrirá uma concorrência

para definir qual empresa fornecerá os sistemas para as duas competições no Brasil. Espera-se que outros dois sistemas, ambos alemães, também entrem na disputa. Um vencedor deverá ser anunciado até abril.



Em princípio, a decisão não torna o uso do sistema obrigatório em competições nacionais. No ano passado, em evento no Rio

de Janeiro, o secretário-geral da Fifa, Jérôme Valcke, sugeriu que a tecnologia seria deixada como legado para o Brasil nos 12 estádios da Copa em que for instalada. Os sistemas testados no Japão custam entre 150 mil e 190 mil dólares cada.

SISTEMAS APROVADOS

O Hawk-Eye (olho de falção) é uma tecnologia oriunda do tênis e vem da Inglaterra. Até seis câmeras são utilizadas para gravar imagens do jogo. Estas são enviadas para um computador, que avalia a posição da bola e, em caso de gol, envia um sinal para o relógio de pulso do juiz. Um ponto fraco: se um jogador cobrir a bola

com o corpo, não é possível gravar a imagem.

O GoalRef tem a decisiva participação do Instituto Fraunhofer de Erlangen, na Alemanha. Nesse sistema é criado um campo magnético na área do gol e outro dentro e ao redor da bola, sempre que ela se aproxima do gol. A criação do campo magnético dentro e ao redor da bola é possível graças a um chip, embutido dentro da bola. A interação entre os dois campos magnéticos é captada por sensores instalados nas traves. Por meio das alterações no campo magnético na área do gol é possível determinar a posição exata da bola. Também nessa tecnologia, um computador envia um sinal para o relógio de pulso do juiz.

Eficiência Máxima
Soluções Energéticas

Produtos e Serviços Ecológicos

Saiba mais
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



Carro movido a café bate recorde de velocidade

Desenvolvido pelo britânico Martin Bacon, o Coffee Car funciona a base do alimento e acabou de entrar para o Guinness Book por seu alto desempenho de velocidade.

O recorde foi atingido em um campo de aviação localizado na cidade de Manchester, na Inglaterra.

O Coffee Car – uma pick-up da Ford de 1989, modelo P100, adaptada com um sistema gaseificador para conseguir se movimentar a base de café – atingiu 110km/h. A velocidade é um marco para um modelo adaptado desse tipo.

A façanha consagrou ainda mais o carro, que já era destaque por seu combustível inusitado.

O modelo desenvolvido por



Bacon utiliza a casca do café – ou seja, os resíduos da produção da bebida – para se locomover, o que significa que a invenção pode ajudar a reduzir a produção de lixo.

Funciona assim: o sistema gaseificador instalado no Coffee Car queima os resíduos orgânicos em alta temperatura. Como resultado, o carro gera gases combustíveis – como monóxido de carbono e hidrogênio –, que alimentam o motor de combustão adaptado do veículo, fazendo ele se locomover.

Assim como a gasolina, o preço do combustível de café pode inflacionar, já que pesquisas mostram que o grão ficará cada vez mais caro por conta do aquecimento global.

iPhone maior e feito de plástico pode chegar em 2014

Apple pode estar desenvolvendo um novo modelo de iPhone com tela de 4,5 polegadas e case de policarbonato.

A história desta vez, publicada pelo site japonês Macotakara, versa sobre a possibilidade de a companhia estar desenvolvendo um novo modelo de iPhone com tela de 4,5 polegadas e case de policarbonato para o começo de 2014.

A publicação também aponta que o preço do aparelho, sem contrato com operadoras, ficaria em

torno dos 330 dólares – quase 320 dólares a menos do que o valor cobrado pela versão desbloqueada de 16 GB do iPhone 5.

O novo smartphone pode ser o fruto de uma patente obtida pela companhia, e divulgada em fevereiro pelo site americano Tom's Hardware.

No começo do ano, o site Digitimes e o jornal Wall Street Journal informaram que a Apple estaria trabalhando em um novo iPhone destinado aos países emergentes.

A estratégia pode auxiliar a empresa a recuperar seu prestígio no mercado mundial de smartphones, hoje dominado por aparelhos com o sistema operacional Android, do Google.



Teclado do futuro pode ser invisível



Conforme se utiliza cada vez mais os tablets como computadores, novas demandas surgem. Uma delas é em relação aos teclados. Muitas pessoas acham desconfortável digitar nas telas dos aparelhos.

Pensando nisso, a Fujitsu apresentou protótipos com um conceito de teclado invisível. Na verdade, o gadget utiliza a câmera e sensor de movimentos para reconhecer os dedos do indivíduo e identificar o que ele está digitando. Assim, qualquer coisa, mesmo

uma simples mesa, pode funcionar como teclado.

O software ainda seria capaz de reconhecer a cor exata da pele para saber quem está digitando. Segundo o TechCrunch, que testou a tecnologia, ainda há muito para ser aperfeiçoado porque o software não conseguiu reconhecer com precisão os movimentos dos dedos.

A inovação foi apresentada na forma de documento em 2011, mas foi exibida em funcionamento parcial esta semana, na MWC, em Barcelona. Ela ainda está em desenvolvimento.

Veja a **DIFERENÇA** que sua Doação faz

Conheça nosso trabalho no site www.operacaosorriso.org.br



Grito da torcida pode gerar energia elétrica nos estádios

Estudantes de engenharia de Minas Gerais estão desenvolvendo um projeto que promete converter o grito dos torcedores em energia elétrica.

A iniciativa se baseia em espalhar receptores por toda a arena esportiva que são revestidos por uma espécie de manta capaz de vibrar ao entrar em contato com ondas sonoras que tenham entre 90 e 100 decibéis.

A energia de movimento gerada na manta por meio dos gritos da arquibancada, então, é convertida em eletricidade, que pode abastecer o próprio local durante as competições.

De acordo com os estudantes que desenvolvem o projeto, uma torcida empolgada com cerca de 15 mil pessoas é capaz de gerar a quantidade de eletricidade necessária para suprir a demanda elétrica do estádio nos 90 minutos de jogo.

Por enquanto, a ideia está no papel, mas os engenheiros já estão atrás de patrocínio para tentar colocá-la em prática na Copa do Mundo de 2014. Se pegar, o projeto pode ser aplicado em outros locais com bastante barulho, como baladas e autódromos.



Toyota lança carro que inclina nas curvas Nike lança tênis feito de cortiça



DIVULGAÇÃO

compactas (2,5 m de comprimento, 1,5 m de altura) e o protótipo da Toyota possui três rodas e dois lugares, um atrás do outro.

Um dos seus pontos fortes é a capacidade de se inclinar em curvas como uma moto. Para realizar tal façanha, o veículo conta com uma solução tecnológica chamada Active Lean, um sistema de inclinação automática, ativado através do raio de curva e da velocidade.

Além de facilitar as manobras, suas dimensões micro facilitam achar um lugar para estacionar, sendo possível parar até quatro Toyota i-Roads em uma única vaga de estacionamento para automóveis de tamanho convencional.

Segundo a fabricante, o modelo de emissões zero, tem autonomia de autonomia 50 Km, ideal para trajetos curtos na cidade.

Ele pode ser totalmente recarregado em uma tomada doméstica convencional, durante apenas três horas.

A aposta de uma das maiores fabricantes de automóveis do mundo é o miniveículo elétrico Toyota i-Road apresentado no Salão do Automóvel de Genebra, que começou nesta segunda-feira para imprensa, na Suíça.

O conceito do Toyota i-Road já está sendo considerado pela mídia especializada como um forte concorrente do Twizy, o consagrado minicarro elétrico da Renault.

Dono de um design futurista e medidas



DIVULGAÇÃO

A Nike acaba de lançar um tênis de basquete produzido inteiramente de rolhas de champanhe.

Ecologicamente correta, a novidade da marca faz parte da coleção "LeBron X", em homenagem a um dos craques do basquete norte-americano.

Segundo informações da Folha de S. Paulo, a inspiração para a peça veio do modo como os jogadores comemoram as vitórias nos finais do campeonato: geralmente com garrafas de champagne.

O tênis sustentável ficará à venda até o final de 2013.

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

 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



ONU premia software brasileiro que traduz mundo digital para surdos

Programa Mãos que Falam, idealizado por três alagoanos, traduz sons, textos e até fotos para a Linguagem Brasileira de Sinais. Público alvo são deficientes auditivos que não entendem bem português ou são analfabetos.

São comuns os aplicativos na internet que fazem tradução entre diferentes idiomas. A novidade é uma ferramenta digital que transforma textos, imagens e arquivos de áudio em uma língua especial: sinais para surdos. O programa foi desenvolvido por três alagoanos e acaba de receber um importante prêmio internacional. O Mãos que Falam venceu o World Summit Award Mobile (WSA-Mobile), uma competição bienal promovida pelas Nações Unidas e parceiros. Representantes de 100 países participaram da disputa que escolheu 40 finalistas em oito categorias. Hugo, o avatar do aplicativo que usa as mãos para conversar com os usuários, levou para casa o prêmio da categoria Inclusão.

O personagem funciona como interface para traduzir conteúdos digitais em Libras, a Linguagem Brasileira de Sinais. “Esta é a primeira língua que os surdos aprendem, só depois vem o português”, explica o Diretor Executivo do projeto, Ronaldo Tenório, um dos três idealizadores do Mãos que Falam.

Segundo ele, ainda existe um percentual elevado de surdos que não entende bem português e que, por diferentes motivos, abandonou a escola sem uma alfabetização completa. O programa pretende facilitar a compreensão.

O software reconhece as palavras de uma mensagem de texto, por exemplo, e o personagem Hugo interpreta o significado em Libras. O caminho inverso – a possibilidade de responder em libras que seriam convertidas em texto – faz parte dos planos para uma segunda etapa do projeto. Os cuidados agora estão em aperfeiçoar os códigos que funcionam como cérebro do ava-

ACESSO GRATUITO

Além disso, Tenório trabalha ao lado de Carlos Wanderlan, Tadeu Luz – idealizadores do programa – e uma equipe de mais 20 pessoas para deixar tudo pronto para o lançamento oficial dos aplicativos para celular. A previsão é que o software possa ser baixado em smartphones com diferentes sistemas operacionais no segundo semestre deste ano. Por hora, a empresa comercializa licenças da versão web do programa, que pode ser instalada em qualquer site para torná-lo acessível a quem depende dos sinais.

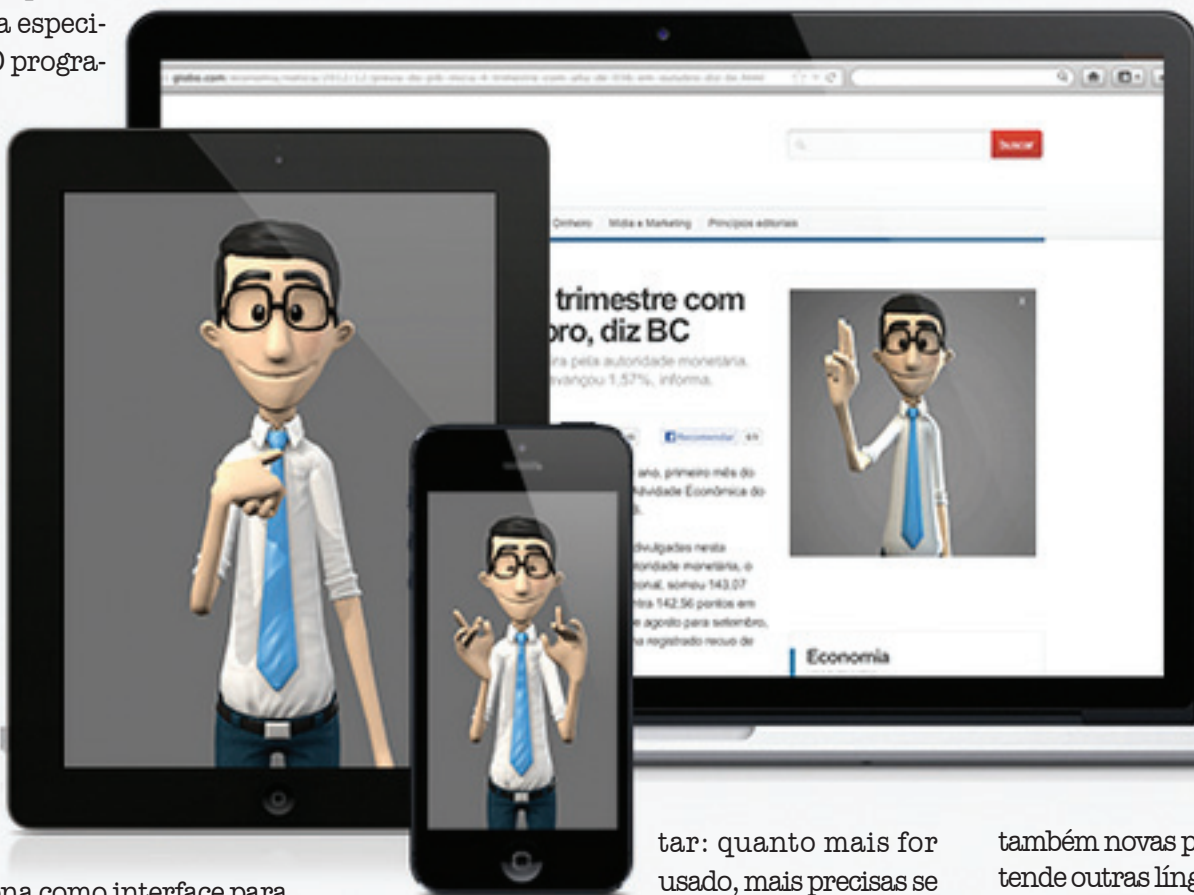
Tenório explica que essas licenças são comercializadas, mas o usuário final não paga pelo serviço. “Entendemos que o surdo não precisa pagar para ter acesso a informação, e os aplicativos para celulares também serão gratuitos”, antecipa.

A premiação internacional – que se seguiu a outras conquistas locais – alavancou a empresa, e hoje o que era apenas uma ideia se transformou na fonte de renda dos jovens empreendedores.

O destaque internacional deve render

também novas parcerias. Por hora, Hugo não entende outras línguas, mas pode aprendê-las no futuro. A sutileza no conjunto de gestos usados em cada país dificulta o trabalho, mas a empresa conta com consultores especiais: cinco surdos participam da equipe de desenvolvimento, e associações de deficientes auditivos de todo o país contribuem nos ajustes do personagem. Existem diferenças nos sinais de uma região para outra, e a equipe de desenvolvedores quer deixar o programa capaz de funcionar bem em todo o país. “Podemos dizer que até mesmo na Libras existe um sotaque”.

Autora: Ivana Ebel



tar: quanto mais for usado, mais precisas se tornam as traduções.

Hugo também ajuda na interpretação de imagens que tenham texto, como a capa de um jornal. O usuário fotografa a página e a imagem é varrida pelo programa em busca de caracteres. Um sistema de reconhecimento lê o conteúdo, que é traduzido em gestos. Tenório diz que a mesma ferramenta poderia ajudar na leitura de placas de informação.

“Queremos fazer com que o surdo entenda conteúdos e tenha acesso ao conhecimento”, afirma.

Veja a **DIFERENÇA** que sua Doação faz

Conheça nosso trabalho no site www.operacaosorriso.org.br

Sexo ameniza e pode até curar dor de cabeça

DIVULGAÇÃO

Pesquisa afirma que sexo é mais eficiente que remédio contra dor de cabeça.

Pode parecer difícil, mas a melhor forma para combater uma dor de cabeça é fazer sexo em vez de tomar uma pílula.

A recomendação vem de um estudo da Universidade de Munster, na Alemanha, publicado na revista *Cephalalgia*, da Sociedade Internacional de Dor de Cabeça e divulgado no *Daily Mail*.

A pesquisa aponta que sexo pode amenizar ou até curar a dor. Mais de 400 pacientes foram analisados e, segundo os cientistas, a liberação de endorfinas durante o ato é o que promove o bem-estar.

Mais da metade dos pesquisados afirmou que a dor diminuiu e um em cada cinco pesquisados disse que o desconforto passou totalmente. “Os resultados mostram que a atividade sexual durante a dor de cabeça pode aliviar ou até parar o ataque em alguns, mas sabemos que não é um comportamento comum”, diz o texto da pesquisa.

Na verdade, segundo o senso comum o sexo pode causar dor de cabeça. A pesquisa mostrou que os homens foram o que mais se beneficiaram com a prática e 36% deles faz uso do sexo para tratar o problema. Apenas 13% das mulheres mantêm relações sexuais se estão com dores.



Cerveja pode ajudar na luta contra balança

Especialistas aconselham o consumo de uma lata de cerveja por dia para ter bons resultados.

Seja para brindar bons momentos ou conversar com as amigas no bar, a cerveja tem conquistado cada vez mais o universo feminino.

Mas, com o prazer de degustar a bebida, vêm, para algumas mulheres, os medos causados pelo efeito do álcool, como a popular “barriguinta de chope” ou até mesmo doenças no fígado.

A boa notícia é que, se consumida moderadamente, a cerveja pode trazer uma série de benefícios à saúde feminina.

“O consumo moderado é de 20 g de álcool para homem, o que equivale a duas latas de cerveja, e 10 g para mulher por dia, o que equivale a uma. Tem que ser em porções fracionadas. Se você tomar 30 latas num único dia do mês, vai acumular a



concentração de álcool e levar a efeitos negativos”, explica Fredson Costa Serejo, doutor em ciências biológicas da Universidade Federal do Rio de Janeiro.

“É preciso deixar claro que o consumo deve ser moderado. É como um medicamento. Se consumido corretamente, faz bem à saúde, mas se tomar em excesso, pode virar um veneno”, compara.

Com teor alcoólico considerado baixo,

entre 3 e 8%, a cerveja é uma bebida fermentada, produzida com ingredientes naturais, como cevada e lúpulo, e possui de 15 a 35% de compostos fenólicos e substâncias antioxidantes, que protegem o organismo de radicais livres.

Alguns estudos ao longo dos anos mostram os benefícios que a bebida traz para a saúde, que envolvem auxílio para manter o peso, controle do colesterol e prevenção da osteoporose.



12 erros que acabam com os cabelos

A falta de cuidados no dia a dia é a maior inimiga dos fios bem tratados.

Pode acreditar, não há mulher neste mundo que não tenha alguma reclamação para fazer do próprio cabelo: oleosidade, pontas duplas, ressecamento, fios preguiçosos, cabelos quebradiços, opacos, muito volume, pouco volume e outros dramas de arrepiar as madeixas.

Veja quais são os hábitos que mais detonam os fios:

Passar condicionador na raiz:

o condicionador colabora com o aumento da oleosidade e, como tampa os poros capilares, aumenta a incidência de caspa.

Deixar o condicionador no cabelo:

os condicionadores abrem as escamas dos fios para poderem tratá-los. Mas deixar o produto depois do banho é péssimo, porque as escamas não se fecham, o cabelo fica elástico e acaba se quebrando à toa.

Esquecer as hidratações:

a hidratação tem a capacidade de dar leveza e nutrir os cabelos, recuperando a maciez, o brilho e o aspecto saudável deles. Em função do grande uso dos produtos químicos (tinturas, alisamentos, relaxamento, entre outros), os fios tendem a ficar danificados. A função da hidratação é de reverter tudo isso. Mesmo os fios oleosos merecem hidratações, feitas com produtos específicos.

Lavar os cabelos com água quente:

evite a água muito quente, pois ela pode causar irritações no couro cabeludo, estimulando a produção de sebo e favorecendo a oleosidade, o que também inibe o crescimento dos fios.

Usar máscara hidratante na praia:

não adianta inventar. Para tomar sol, o ideal é passar um creme sem enxágue com proteção solar. E nada mais.

Prender os fios molhados:

fazer isso uma vez ou outra não tem problema nenhum. Mas achar que vai domar o volume dos fios dando um bom nó em volta deles é assinar um atestado

Usar o secador do jeito errado:

procure mantê-lo a 30 centímetros de distância da cabeça e sempre com a temperatura intermediária ou fria, nunca na máxima, para não queimar e danificar os fios. Também evite direcionar o jato quente para a cabeça, isso estimula a oleosidade na raiz e diminui a duração da sua escova.

Ficar mais de três meses sem cortar:

para muita gente, isso é papo de cabeleireiro. Mas não é, fique certa. A não ser que seu cabelo demore muito para crescer, este é o tempo médio de duração de um corte. Passada essa fase,

as pontas começam a abrir e os fios quebram-se com facilidade.

Desembaraçar com escovas maleáveis demais:

as cerdas moles são de manuseio mais difícil, além de quebrarem os fios. Por isso, os especialistas recomendam um pente com dentes bem largos e firmes ou uma escova do tipo raquete, mais resistente.

Fazer mais de duas químicas:

you precisa escolher os tratamentos que quer aplicar. Relaxamento, coloração, progressiva, luzes... tudo isso junto deixa os fios porosos e fracos demais, arrebitando todas as pontas.

Dispensar o leave-in:

sem xampu, condicionador e cremes leave-in (cremes sem enxágue) não existem cachos bonitos. Isso porque cabelos crespos precisam de mais cuidados, pois as curvas dos fios dificultam que a oleosidade natural presente na raiz chegue até as pontas - assim, elas acabam ficando ressecadas, daí a importância da hidratação. E nada de improvisar, usando o condicionador como se fosse um leave-in.



de raiva permanente. Usar um leave-in e evitar o vento enquanto a cabeça não seca são medidas suficientes para evitar o cabelo armado demais.

Passar chapinha no cabelo molhado:

a gravidade é tanta que dá para sentir os efeitos na mesma hora. Os fios são profundamente agredidos. Além de queimados, eles se quebram. Antes de usar a prancha, seque bem os cabelos. Nem úmidos eles podem estar.

CHECK-UP CAR
CENTRO AUTOMOTIVO

Mecânica em Geral

Freios
Direção
Amortecedores
Injeção Eletrônica

Consertos:
Portas, Vidros, Travas
Retrovisores Elétricos

Silvio Mafra
Tel.: 3297-4583
3011-2898

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



Dieta ajuda pessoas a ganharem peso

Apesar da busca constante de dicas para emagrecer, o que algumas pessoas precisam é adquirir uns quilos a mais para ficar com mais saúde.

Assim como os quilos extras trazem desconforto para diversas pessoas, a dificuldade em ganhar peso também é um fator de grande mal-estar para outros.

Para quem realmente precisa engordar para melhorar a saúde, algumas dicas fáceis podem ajudar com o ganho de peso de maneira saudável.

O recomendado é visitar o nutricionista para iniciar uma dieta adequada: o profissional pode utilizar diversos métodos para verificar se o paciente deve ganhar peso e ainda realiza uma avaliação completa, onde será checado também a composição corporal, o estado nutricional geral e o histórico do paciente para melhores resultados.

Após essa análise, a pessoa que deseja ganhar peso deve lembrar que o consumo de calorias precisa ser maior do que o gasto de energia por dia.

Com esta base, o nutricionista fará o planejamento de um cardápio balanceado, tanto para as necessidades diárias como também para o ganho de massa corporal. "Uma dieta equilibrada aliada a atividade física são fundamentais para o ganho de peso e a manutenção da saúde", conta a professora de Nutrição da Unopar, Vanessa Gonçalves.

Quem almeja mudar o peso também não pode cair na crença que pode comer de tudo a qualquer hora: ao contrário do que muitos pensam a alimentação não pode ser em grande quantidade.

Uma boa dica para os magros é aumentar do consumo de carboidratos, como massas, pães e grãos, de gorduras boas, como as contidas nos peixes, castanhas e nozes e proteínas, como carnes, feijões, leite e derivados.



DIVULGAÇÃO

Não se pode esquecer de incluir na dieta frutas e vegetais, fontes de vitaminas e minerais. Vale ainda tomar cuidado com carnes ricas em gorduras e produtos com excesso de açúcar.

DICAS PARA GANHAR PESO

- Fazer de 5 a 6 refeições diárias;
- Não esperar o corpo avisar que está com fome;
- Comer sempre devagar, mastigando e sentindo o sabor dos alimentos;
- Consumir carboidratos (massa, pães e grãos). Dê preferência aos integrais, que além de calorias também fornecem fibras para o bom funcionamento do intestino;
- Consumir bastante água para manter o equilíbrio do organismo. O ideal é ingerir de 1,5 l a 2 l por dia;
- Enriquecer os lanches com leite, frutas e cereais (granola e a aveia);
- Adoçar os alimentos com açúcar mascavo ou mel;
- Aumentar de forma gradativa a quantidade de alimentos nas refeições para que o corpo se acostumar mais fácil aos novos hábitos;
- Enriquecer as saladas com castanhas, nozes e azeite.

Musculação na hora do almoço pode ser uma boa

Dentre as desculpas para largar a vida sedentária, a falta de tempo está em primeiro lugar.

Mas será que realmente não sobra nenhum tempinho na agenda? E se você ajustasse a hora do almoço para ir treinar?

De acordo com o educador físico, Felipe dos Santos Manuel, o período é um ótimo momento para quem deseja começar a treinar. "Diferentemente do que muita gente acredita, 40 minutos de aula são suficientes para garantir um treino que garanta resultados", explica.

O lado positivo é que você volta para o trabalho com muito mais pique, já que o corpo libera neurotransmissores, como a endorfina, que deixam qualquer pessoa mais disposta.

A grande ressalva para esse hábito funcionar é que trocar a refeição pela academia está fora de cogitação. "A alimentação correta é essencial para quem faz exercícios físicos. Esquecer esse detalhe é o grande problema de quem deseja encarar a academia na hora do almoço", diz o especialista.

As consequências podem ir desde doenças como anemia, problemas estomacais, fraqueza e até desmaios repentinos.

Para evitar a situação, o mais importante é manter uma alimentação adequada ao treino. O aluno deve fazer uma leve refeição

uma hora antes da academia para não treinar de estômago vazio.

Depois do suadouro, o almoço deve seguir como de costume. Só não vale abusar da gordura, das massas e dos molhos carregados. "A melhor opção está em um prato balanceado, rico em minerais, proteínas e vitaminas. Tudo para potencializar os resultados da atividade física".

Mas antes de se matricular, é preciso se precaver.

- Existe uma academia perto de você nessa hora?
- Você tem disponibilidade para ir para academia, no mínimo, três vezes na semana?
- Você vai conseguir se alimentar corretamente antes e depois do treino?
- Você possui ao menos 1 hora de almoço disponível?
- Levar roupas do dia a dia para o treino não é um problema?
- Atrasar alguns minutos na hora do almoço não sugere riscos ao seu trabalho ou a outras atividades que tem na sequência?



DIVULGAÇÃO



Serviços de Saúde

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



Três diferentes estilos de artes marciais para entrar em forma

Nem só de boxe e muay thai vivem as aulas de lutas na academia. Outras artes marciais também fazem sucesso.

Veja as opções eficientes para definir o corpo, emagrecer e no-cautear o stress.

Ninjutsu: a técnica japonesa trabalha a força e a flexibilidade principalmente das costas, ao praticar esquivas de golpes com bastão e espada do adversário. “Mas o uso dessas armas é inserido na aula de acordo com o desempenho da turma, o objetivo do aluno e a avaliação do professor”, avisa Ângelo dos Santos, instrutor do Maha Pilates Studio do Corpo, em São Paulo.

Krav magá: o método de defesa pessoal do exército israelense foi parar

na academia. “As aulas trabalham movimentos de explosão, ataque e contra-ataque que variam de acordo com a ocasião e visam livrar você do adversário em situação de perigo”, fala Rodrigo Silva, instrutor da Bukan School of Krav Magá, em Curitiba. Saldo: menos 800 calorias por hora, mais flexibilidade e consciência corporal.

Aikido: as quedas, os rolamentos e alongamentos fazem você torrar até mil calorias por hora. “Na aula, você também pratica lições de etiqueta do aikido, respiração e meditação”, explica o professor Roberto Chrysóstomo, da Companhia Athletica, no Rio de Janeiro.



DIVULGAÇÃO

Como não mimar demais os filhos

Não ceder a todas as vontades e impor limites são algumas atitudes que devem ser tomadas pelos pais.

Amar incondicionalmente e oferecer tudo de bom e de melhor. São esses alguns dos desejos dos pais quando seus filhos nascem.

Mas querer demais o bem das crianças pode deixá-las mimadas e ao invés de ajudá-las, prejudica e muito, a educação dos pequenos.

Querer oferecer o melhor faz parte de pais responsáveis e maravilhosos, mas é preciso saber dizer ‘não’.

Primeiramente, é preciso impor limites. Mostrar para as crianças o que pode e o que não pode é essencial. Não ter dó de proibir e fazer com que elas sigam as regras da casa devem ser atitudes diárias.

É muito comum ver em mercados e shoppings as crianças chorando. Muitas vezes, elas se jogam no chão, porque os pais não deram ou não compraram o que eles queriam. Nesse momento, é preciso deixar que eles



chorem e não dar atenção a essas ‘manhas’, pois a criança perceberá que não adianta em nada fazer esse show.

Seja amigo deles. É preciso mostrar à eles que os pais são os melhores companheiros. Criar uma cumplicidade com a criança é essencial. Ela precisa entender que se sente segura com os pais e que não é preciso recorrer a desobediência para conseguir conquistar alguma coisa.

Estabeleça uma rotina para seus filhos. As crianças precisam estudar sim, mas precisam brincar. Depois da escolinha, ensine-os a fazer as lições de casa para depois brincar.

Quando for das ordens, que elas sejam bem claras. Os pais precisam conversar com os filhos com uma linguagem que eles entendam e em tom firme.

Caso eles não obedeçam, reaja com calma e firmeza. Nada de bater, afinal, não adianta em nada partir para a violência. Caso você esteja em público, não fique com vergonha dos comentários dos outros. O importante é que eles entendam o que pode ou o que não pode fazer. Jamais ceda às vontades deles.



Veja a
DIFERENÇA
que sua Doação faz

Conheça nosso trabalho no site
www.operacaosorriso.org.br



Rapidinhas

● O Sargento - Aposto que você gostaria que eu estivesse morto para cuspir na minha sepultura!?

O Soldado - Não gosto de entrar em fila...

● Uma garota chega na China e quer saber onde é permitido top-less mas não sabe como se fala e pergunta ao amigo chinês:

- Como se fala top-less em chinês?

E o amigo responde:

- Xem-xu-tian.

● - Puxa! Desempregado de novo?! Você estava tão bem naquela empresa!

- Pois é. Mas fizeram uma coisa comigo que me deixou sem moral para continuar lá...

- É mesmo? Que foi?

- Me despediram ...

● Num exame teórico no DETRAN. O inspetor pergunta:

- Você entra em uma curva fechada para a direita, em alta velocidade... Qual o pneu que sofre menos desgaste?

- O estepe, claro.

● O português foi ao banco com um amigo e enfrenta uma enorme fila.

De repente, o amigo sai para comprar cigarros e volta esbaforido:

- Manoel, Manoel! - grita quase sem fôlego - Estão roubando o seu carro. E aí? pergunta o amigo - Conseguiu pegar o cara?

- Não, responde, mas anotei a placa!

A PROPAGANDA É A ALMA DO NEGÓCIO

DIVULGAÇÃO



Filho e Pai

O que um filho pensa do pai:

Aos 07 anos - papai é grande, sabe tudo.

Aos 14 - parece que papai se engana em certas coisas que diz.

Aos 20 - papai está um pouco atrasado em suas teorias.

Aos 25 - o "coroa" não sabe nada. Está caducando, decididamente.

Aos 35 - com minha experiência, meu pai seria hoje um milionário.

Aos 45 - não sei se consulto o "velho", talvez pudesse me aconselhar.

Aos 55 - pena papai ter morrido, ele tinha idéias notáveis.

Aos 65 - pobre papai! Era um sábio! Como lastimo tê-lo compreendido tão tarde...

De português

Cansado da viagem, o português entra no único hotel da cidade e pede um quarto. Ao que a recepcionista alerta:

- Nós temos uma cama disponível, mas você vai ter de dividir o quarto com outra pessoa.

Sem alternativas, o português concorda.

- Mais uma coisa - emenda ela. - Você pode me acordar amanhã às seis?

- Sim, senhora.

Morto de cansado, o português chega no quarto, deita e dorme. Logo chega o outro hóspede e só de sacanagem, resolve pintar a cara do português de preto.

No dia seguinte, as seis horas em ponto a recepcionista vem bater à sua porta, ele levanta-se vai ao banheiro, olha-se no espelho e resmunga:

- Mas que recepcionista mais burra, em vez de me acordar, acordou o outro!

PÁRA-CHOQUE



Horoscopiada

Áries - Com esse seu jeito de decorador, não deve tentar a carreira pugilística. Se ela pensa que você não é de nada, convenhamos que ela tem razão. Compre um "terço", cuide da alma. O corpo já não vale mais nada.

Touro - Você nasceu pobre e vai morrer na miséria. Não adianta procurar trabalho. O pai dela já sabe que você é mau caráter. Faça a pista. Você é um homem feliz. Pelo menos no jodelho, você tem água.

Gêmeos - Sua escravidão vai continuar até que apareça outra Princesa Isabel. A loura é mais boba do que você pensa. Até hoje ela pensa que você é da família Rockefeller. Seu tempo já passou. Não adianta tentar mais.

Câncer - Pegue logo sua carteira de jornalista. A de jornalista tá difícil. Escolha outra sarjeta para cair. Chorar as mágoas na Praça da Liberdade já está fora de moda. Adeus. Que a lousa fria não lhe seja muito pesada.

Leão - Se você acha que o Parque Aquático do Galo vai demorar, o seu emprego vai demorar ainda mais. Ela está com a razão. Você já deu o que tinha que dar. Sua perna direita anda mal, mas, em compensação, a esquerda está muito pior.

Virgem - Esta sua idéia de colocar sua mulher na sociedade vai agradar muito ao seu sócio. Pelo fato de sua empregada colocar seu filho ao colo, não quer dizer que você pode colocar a empregada no seu colo. Paciência, amigo, mas você não vai emplacar 70.

Libra - Você é cara de pau. É só o chefe se ausentar para você começar a molengar. Um dia você ainda vai se dar mau. Não corra. Não adianta mais, seu tempo já se esgotou. A traição de sua esposa só vai acabar quando você se for, aí ela perde a graça.

Escorpião - Continue fazendo aqueles planos. Um dia, a polícia se distrai e você fica rico. Continue esperando por sua Jacqueline. Idade não é documento. Desista. Não se faz transplante desse negócio de que você precisa.

Sagitário - Seu pai nunca trabalhou. Siga o exemplo do "velho". Outro exemplo que você deveria seguir, da parte do seu "velho": não se case. Seu pai teve muitos filhos mas você não tem condições para imitá-lo. Ele era fogo, e você não é de nada.

Capricórnio - Essa "mamata" vai acabar. Uma britadora está à sua espera. Você anda chegando muito cedo em casa. Assim você perturba os planos de sua honestíssima esposa. Essas passagens pelo quarto da empregada ainda vão lhe custar a vida.

Aquário - Compre uma passagem para o interior. O patrão já está desconfiado do "estouro". Não ligue para o "mau hábito" da menina. O seu também é de amargar. Um banho diário vai acabar com todo esse comichão...

Peixes - Pé na tábua e fé em Deus. A polícia anda no seu encaço. A velha é feia, mas tem "tutu". Aproveite a chance e faça sua redenção econômica. Do jeito que você está, só amendoim e catuaba resolvem.

2004

GESTÃO AMBIENTAL.

MINAS DÁ EXEMPLO

PARA O BRASIL

E SAI NA FRENTE

MAIS UMA VEZ.



De forma inédita no país, o Governo de Minas avança no compromisso com a gestão ambiental e dá um passo decisivo para, até o fim de 2014, transformar a RMBH na primeira região do Brasil a ter 100% do lixo tratado de forma correta, sustentável e com aproveitamento energético. Resultado de uma PPP - Parceria Público-Privada - realizada junto com 44 prefeituras e articulada com empresas, comunidade e cidadãos, o projeto de Gestão Metropolitana de Resíduos Sólidos Urbanos tem 80% dos investimentos custeados pelo Estado. Além disso, vai promover a gestão compartilhada do transbordo, tratamento e disposição final dos resíduos sólidos urbanos, estimulando a reciclagem e promovendo a inclusão de catadores e de todos os envolvidos na cadeia de gestão de resíduos. Ao assumir a responsabilidade municipal de tratar o lixo, o Governo mostra que, em Minas, nem a gestão ambiental, nem a qualidade de vida são descartáveis.



GESTÃO
METROPOLITANA