

Solenidade marca diplomação de políticos



SARAH TORRES/ALMG/REPRODUÇÃO

O Tribunal Regional Eleitoral (TRE-MG) diplomou os políticos eleitos para o período que terá início em 2015 em evento realizado no Palácio das Artes, em Belo Horizonte.

Os 77 deputados estaduais eleitos para a 18ª Legislatura que começa no dia 1º de fevereiro de 2015 foram diplomados.

São 51 reeleitos e os 26 novos integrantes da Assembléia de Minas e o governador eleito Fernando Pimentel (PT) e seu vice Antônio Andrade (PMDB), o futuro senador Antonio Anastasia (PSDB) e seus dois suplentes Alexandre

Silveira (PSD) e Lael Varella (DEM) e os 53 deputados federais mineiros que se elegeram em outubro.

A diplomação dos eleitos é prevista na legislação eleitoral e o diploma, documento oficial emitido pelo TRE-MG, é a condição para a posse no próximo ano. No diploma, além do nome do candidato, consta a indicação da legenda partidária ou coligação pela qual o eleito concorreu ao cargo.

O presidente da Assembleia Legislativa de Minas Gerais (ALMG), deputado Dinis Pinheiro (PP), participou da solenidade.



PROGRAMA DA EMATER-MG ESTIMULA AGRICULTORES FAMILIARES

Garantir espaço no mercado é o objetivo de agricultores do município de Ouro Preto, região Central de Minas Gerais, ao participarem do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Por meio desta iniciativa, os produtores garantem a venda de seus produtos às escolas do município e melhoram a renda familiar. Implantado em Ouro Preto em 2011. Até 2013 foram beneficiadas 70 famílias. Em 2014, 44 produtores forneceram alimentos para as escolas. Os produtos comercializados são goiaba, feijão, cenoura, beterraba, mandioca, rosquinhas caseiras, batata, mel, inhame e tomate, dentre outros. O contrato com as escolas é anual e esta ação tem ajudado a enriquecer a merenda escolar garantindo a oferta de alimentos de qualidade aos alunos da rede pública.

ECONOMIA DE ENERGIA

Alguns hábitos simples e que podem ser adotados sem perda do conforto no verão e podem atenuar o aumento do consumo e reduzir a conta de energia no fim do mês é a mudança da chave de temperatura do chuveiro para o verão, nesta época do ano. O chuveiro é um dos equipamentos que mais consome energia, devido à sua potência – que é muito alta. Mudando o seletor de temperatura da posição “inverno” para a posição “verão” a potência é reduzida em 30%, proporcionando uma redução no consumo ao final do mês de até 10%.

MAIS VIATURAS PARA POLICIAMENTO

Polícias mineiras recebem novas viaturas, com investimento de R\$ 5,7 milhões na compra dos veículos que ajuda a modernizar a frota das Regiões Integradas de Segurança Públicas em todo o estado.

A Polícia Civil receberá 59 novas viaturas modelo Pálio, caracterizadas e com compartimento de celas. Já a Polícia Militar receberá 36 modelos Pálio, com compartimento de cela, e 12 caminhonetes L200. As caminhonetes serão encaminhadas para o Projeto Patrulha Rural, contribuindo para a operacionalização de estratégias específicas de policiamento preventivo nas zonas rurais do Estado.

LEIA TAMBÉM

o debate SAÚDE & BELEZA

Exercícios físicos X silicone: cuidado antes de começar a malhar

Falta de informação agrava casos de diabetes no país

o debate TECNOLOGIA

Temperaturas altas e chuveiro podem elevar consumo de energia

Como fazer para ter energia elétrica em minha casa?

o debate MODA

Franjas

Um jogo de Jardim Casca e conchas

Cadeia para os traidores da Pátria!

O Brasil continua a vivenciar situações de desequilíbrio, atraso, violência e dissolução moral. É uma crítica que se dirige menos ao povo do que às chamadas elites, se é que se podem assim denominar os grupos que vêm tomando de assalto o país, como tem sido demonstrado pelo impiedoso, imoral e vulgar achaque à Petrobrás, empresa que até alguns meses atrás era um marco no orgulho nacional. Não é de nossa alçada nem especialização a tarefa de descrever a calamidade e a miséria moral da corrupção que, presente de longa data em nossa História, hoje assume papel de desgraça e de maldição, pois subjuga o povo brasileiro, corrompe os pilares da moralidade e perpetua

a pobreza nacional ao substituir a hombridade pela imoralidade, a limpeza pela imundície moral, a lisura pela torpeza sem limites, um legado sórdido de grupos decadentes que jamais poderão ser comparados com as virtudes dos homens de bem, que conseguiram obter um padrão de dignidade em suas vidas. Esses, sim, formam uma verdadeira elite moral, comprometida com a lisura de comportamento e com a correção!

Aproveitadores, sacripantas e ladravazes como os que desejam destruir (mas sem conseguir) a maior empresa nacional, concebida e edificada por patriotas de melhor formação, não terão sucesso em sua empreitada criminosa, pois o Brasil é muito maior do que eles que, se alguma compara-

ção merecem, é com os roedores que se amontoam nos esgotos e nos antros de toda natureza, onde abundam os detritos incompatíveis com a dignidade humana.

Que os brasileiros honrados não se esmoreçam diante do lodaçal de vexames que se tem espalhado pelo país e reúnam força e coragem para dar continuidade à caminhada que se propõem desde já, a devolver aos homens de bem que zelam pela dignidade nacional, as reservas cívicas que não lhes faltam para recompor a hombridade de um país solapado pela infâmia e pela perversão criminosa.

Cadeia para os ladrões do patrimônio público! Já passou da hora de colocar na cadeia esses ladrões vulgares, traidores da Pátria.



Peter Salovey, presidente da Universidade Yale

Este psicólogo está preocupado com a inteligência emocional das crianças. Psicólogo de formação, tem dedicado a vida ao estudo da inteligência emocional, aquela em que a pessoa é capaz de interpretar sentimentos e expressões dos outros e fazer bom uso disso.

Bruna Marquezine é eleita mulher mais sexy do mundo

Aos 19 anos, Bruna Marquezine foi eleita a mulher mais sexy do mundo pelos leitores da revista VIP.

A atriz conquistou 314 mil votos e superou a também global Paolla Oliveira, vencedora do ano passado.

Atualmente, a ex-namorada de Neymar grava o primeiro filme em Los Angeles, nos Estados Unidos. O último trabalho da atriz na televisão foi como Luiza na novela 'Em família' (Globo).



Quem tem medo de aranha?



Esta aranha gigante, com 200g de peso, foi capturada em uma floresta da Guiana por um entomologista.

Encontro no Instituto Histórico e Geográfico de MG



Emmanuel Carneiro, da Rádio Itatiaia e Floriano de Lima Nascimento, do IHG/MG conversam sobre importância do Rádio em Minas Gerais

Tirar fotos da Torre Eiffel à noite pode dar multa

Quem vai a Paris e não tira uma foto da Torre Eiffel? Impossível! Mas agora os turistas precisam ficar mais atentos para que a recordação não pese no bolso.

Uma lei diz que fotos noturnas da torre estão sujeitas à pagamento de direitos autorais ao artista responsável por posicionar os canhões de luz sobre a edificação. Isso mesmo!

A iluminação do monumento é tecnicamente considerada uma obra de arte. Assim, qualquer "reprodução" da famosa torre requer a permissão do artista. Isso também significa que é ilegal compartilhar essas imagens nas redes sociais.

No site oficial da Torre Eiffel é confirmado que usos de fotografias estão sujeitas a

certas restrições. As fotos feitas durante o dia estão livres de questionamento.

Segundo informou o tabloide britânico "Daily Mail", as diretrizes da União Europeia, de 2001, indicam que fotografias de obras arquitetônicas em espaços públicos podem ser tiradas de forma gratuita, mas a cláusula é opcional. Países como Itália, Bélgica e França, por exemplo, optaram por não seguir essa indicação.

Muitos edifícios em toda a Europa estão protegidos por copyright. Sendo assim, turistas devem pedir permissão do detentor dos direitos autorais para compartilhar suas fotos em sites públicos.

Na Romênia, Bulgária e Eslovênia, por exemplo, pode-se tirar fotos de edifícios pú-



blicos, desde que as imagens não sejam vendidas. Já no Reino Unido, Holanda e Alemanha, os turistas têm a liberdade de tirar e compartilhar fotos de prédios públicos por qualquer motivo.

Novo golpe com cartões de crédito

Um golpe inédito de clonagem de chips de cartões de crédito, aplicado por um grupo que adulterava máquinas de restaurantes de luxo e transferia dados entre os aparelhos, foi desarticulado pela Delegacia do Aeroporto Internacional do Rio de Janeiro.

O método utilizado contava com dispositivos instalados em máquinas de caixas eletrônicos. A clonagem era realizada por meio da utilização do sistema bluetooth. Os golpistas realizavam compras e saques fraudulentos, com cópias perfeitas dos cartões de crédito e débito.

O Brasil é um dos pioneiros no uso do chip e sistemas de segurança contra clonagem de cartões. No entanto, as fraudes também costumam chegar primeiro no país.

De acordo com Joel Nunes, gerente dos consultores de soluções para América Latina da ACI Worldwide Brasil, os fraudadores brasileiros têm se mostrado muito

sofisticados. "Muitas vezes vemos esquemas de fraudes que surgem no país antes de se expandirem para outras partes do mundo", explica.

Pesquisa da companhia indicou que, globalmente, um em cada quatro titulares de cartões no Brasil foi vítima de fraude nos últimos cinco anos. O país melhorou uma posição em relação ao levantamento de 2012 e hoje ocupa o 8º lugar do ranking de fraudes financeiras entre 20 países.

Segundo o levantamento, 30% dos brasileiros revelaram que jogam documentos com números de contas bancárias no lixo; 22% usam serviços bancários ou lojas online em computadores sem softwares de segurança ou em PCs públicos; e 21% deixam seus smartphones desbloqueados quando não estão utilizando-os, comportamentos de risco que também podem levar a população facilmente a se tornar vítima de fraudes financeiras.



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 2611 - 23 de Dezembro de 2014

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.

Franjas

Quem não aderiu ainda está em tempo!

As franjas continuam em alta, num *mix* de anos 20 com *boho chic*, porém com um visual um pouco mais *clean*.

Cada criador e cada criatura dão à ela a sua personalidade. Hérve Léger, por exemplo, inseriu as franjas nos seus icônicos *bodycon* e o visual ficou a lá Barbarella.

Altuzarra fez o inimaginável, inseriu as franjas na alfaiataria. E o que se pode dizer a respeito? Ficou impecavelmente elegante!

Camilla and Marc trabalharam as franjas com despojamento total. Sem muita pretensão num casual descolado.

O esportivo urbano de DKNY ganhou o detalhe das franjas e ainda assim ficou extremamente *clean*.

E agora as minhas sugestões para usar franja no verão!

Um *look* despretenso para noite! Um pouco de franja, um pouco de *animal print* + um fundo grafite = *fashion* e *chic*!

Ultra sexy! O LBD de franja é o excesso na medida certa!

A franja entra como uma pontuação fundamental no LBD, agora mais bonequinha.

Se você ainda não aderiu às franjas, escolha uma peça dentro do seu estilo e experimente sem medo de ser feliz!

Look by Caroline Demolin



Vestido Zara, Bolsa Schutz, Sandália Jimmy Choo, Brinco Eddie Borgo, Pulseiras Canal

Look by Caroline Demolin



Vestido Animale, Clutch Kotur, Sandália Charlotte Olympia, Brinco Oscar de La Renta



Altuzarra Resort 2015



Look by Caroline Demolin

Vestido Wasabi, Sapato Luiza Barcelos, Clutch Alexander McQueen, Brinco Bijouxnet



Camilla And Marc Resort 2015



DKNY Resort 2015



Hérve Léger Resort 2015

espaço
DESCOBRIR

Rua Hudson 897 . Jardim Canadá . Nova Lima/MG
31 3097 0207
www.espacodescobrir.com.br

A região do Jardim Canadá e condomínios acaba de ganhar um espaço todinho pensado para receber as crianças

Temos uma equipe de profissionais (*psicólogos, fonoaudiólogos, psicopedagogos e neuropsicólogos*) especializados no desenvolvimento infantil e reforço escolar com professores capacitados.

Além disso, o Espaço Descobrir irá oferecer oficinas lúdico-pedagógicas e colônia de férias.

CONSULTE-NOS!



“Reincarnation” by Lagerfeld

Interpretada por Geraldine Chaplin, Gabrielle Chanel se encontra de férias em um hotel em Salzburgo no ano de 1954, quando conhece um ascensorista, interpretado por Pharrell Williams, usando uma jaqueta que se torna inspiradora para uma das criações mais icônicas da estilista.

“Era hora de mostrar as origens da jaqueta Chanel, inspirada naquela usada pelo ascensorista em um hotel perto de Salzburgo em 1950. “Reincarnation” é a história da jaqueta de um ascensorista sendo reencarnada como uma peça atemporal do vestuário feminino”, disse Lagerfeld.

Também entra em cena a top Cara Delevingne, que ao lado de Pharrell estrelam a campanha da coleção Paris-Salzburg 2014/15 Métiers d’art. O cantor e com-



positor, foi também responsável pela música “CC The World”, trilha sonora do vídeo.

“Reincarnation” foi apresentado na noite anterior ao lançamento da coleção Paris-Salzburg 2014/15 Métiers d’art desfilada hoje, 02 de dezembro, em Salzburgo na Áustria.

Não deixe de assistir ao filme e descobrir mais um talento do Kaiser da moda.

Final de ano no aconchego do inverno

PARA QUEM OPTOU POR CURTIR UM FRIOZINHO NAS FÉRIAS, MARC JACOBS LANÇOU GORROS SUPER CHARMOSOS!

Look by Caroline Demonlin



Casaqueto Carol Bassi, Saia Mixed, Bolsa Armani, Bota H&M, Cachecol Missoni, Gorro Marc Jacobs



Especialmente, prefiro quando o termômetro marca lá em baixo! O frio é aconchegante, intimista, sedutor e extremamente elegante! Precisa de mais?

A solução então é curtir um frio alheio! Rumar para outras bandas e se preparar com estilo!

Como os detalhes é que fazem a diferença, a cereja do bolo para os looks agasalhados são os gorros com a logo da grife que Marc Jacobs lançou! Um mix de descolado e sofisticado!

Look by Caroline Demonlin



Casaqueto e Calça Liu Jo, Camisa Mixed, Bolsa Schutz, Bota Aquatalia, Óculos Karen Walker, Gorro Marc Jacobs



Blusa Victoria Beckham, Calça Seven For All Mankind, Bolsa Armani, Bota All Saints, Óculos Kyme, Gorro Marc Jacobs

Look by Caroline Demonlin

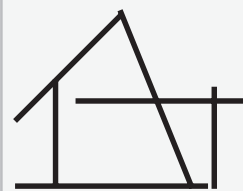
No inverno, o estilo college fica mais chique! Mas ainda assim mantém aquele ar levemente libidinoso!

Layers! Como é bom poder fazer uso delas no tempo frio! A soma dos vários elementos dá personalidade ao look!

Esta proposta super atual de shape tricô + jeans + bolsa em material inusitado + bota o máximo + gorro desejo = casual pra lá de charmoso!

Marc Jacobs subiu à cabeça!

ATELIER DA CASA DESIGNER E DECORAÇÕES



Atelier da Casa

Av. Francisco Sá, 769 - Prado
Fone: (31) 3292-8297

atelierdacasadesigner@hotmail.com

Vendedora: Fátima Magalhães
(31) 9278-3404

Exercícios físicos X silicone: cuidado antes de começar a malhar

Mas muitas vezes só com as atividades físicas não é possível aumentar o volume dos seios, por exemplo, sendo necessário recorrer à cirurgia plástica como mamoplastia de aumento que consiste no implante de próteses de silicone.

Essa cirurgia tem como objetivo aumentar o volume das mamas e proporcionar um melhor contorno, firmeza e simetria para os seios.

A prótese de silicone pode ser colocada em três regiões: no tecido mamário e o músculo peitoral, entre a fáscia do músculo peitoral e músculo peitoral ou no músculo peitoral e a parede torácica. A escolha da posição irá depender de fatores como espessura da pele, quantidade de tecido mamário para cobrir o implante, formato do tórax, entre outros.

Após a cirurgia plástica, uma das preocupações das mulheres é a retomada dos exercícios físicos. “É importante que a mulher respeite o tempo de repouso e de cicatrização para não prejudicar a cirurgia. Depois desse período, com alguns cuidados, ela pode voltar a fazer atividade física”, explica o cirurgião plástico Dr. Patrick Kovac, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica.

O movimento dos braços deve ser restrito durante as duas primeiras semanas pelo menos para evitar sangramento e deslocamento das próteses.

De acordo com o cirurgião plástico na terceira semana após a cirurgia, a mulher já pode voltar a fazer algumas atividades físicas leves. “Dirigir, fazer caminhadas ou musculação para os membros inferiores podem ser feitos”, afirma.

Exercícios com os braços podem ser iniciados após dois meses para as mulheres com implantes subglandulares (abaixo da glândula mamária e acima do músculo peitoral maior) e subfasciais (abaixo da fáscia do músculo peitoral) e três meses para aquelas que submeteram a implantes submusculares. “Para as mulheres que submeteram a cirurgia, principalmente nos casos de implantes subglandulares e subfasciais, a atividade física deve ser iniciada após três meses. Entretanto, esse tempo vai depender da recuperação de cada mulher, por isso, se consultar com o especialista antes de iniciar qualquer atividade física é indispensável”, revela o Dr. Patrick.

Vale ressaltar que se a mulher tomar esses cuidados ela pode evitar complicações como vícios de postura, dores musculares e articulares. “Quando a mulher respeita o período de recuperação após a cirurgia ela corre menos riscos de sofrer alguma complicação em relação ao implante durante a atividade física”, esclarece o cirurgião plástico.

Apesar dos implantes atuais serem de alta resistência, a prática inadequada de qualquer atividade física sem orientação pode causar o deslocamento do implante.



Falta de informação agrava casos de diabetes no país

A falta de informação sobre o diabetes continua a ser uma agravante da doença no país. É o que médicos alertaram no Dia Mundial do Diabetes.

O diretor científico da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV), Vasco Lauria, disse que mesmo com campanhas, internet e outros meios de comunicação, ainda há muitos pacientes que descobrem ter a doença em estágio avançado.

“Evoluímos muito no acesso à informação e à conscientização, mas ainda temos muitos pacientes que chegam pela primeira vez [no consultório] e não sabem da gravidade da doença, muitos sequer sabem que têm a doença. Aparecem com ferida no pé ou uma infecção e aí fica difícil salvar o membro do paciente”, comentou ele.

Lauria lembrou que o controle do diabetes exige disciplina, já que a dieta desregrada e a falta de cuidados diários podem acarretar consequências graves como: gangrena, doença vascular periférica e derrames. O tabagismo e a pouca ingestão de água são alguns maus hábitos que devem ser evitados, ressaltou ele.

A professora Rosemary Ribas de Azevedo, 49 anos, convive com a doença há 15 anos. A mudança de hábitos alimentares para ela é um desafio que a acompanha até hoje. “É impossível, é difícil demais viver de dieta, abstinência de tudo. De vez em quando eu furo”, disse ela. “Mas não me tornei dependente da insulina, pois tomo o cuidado de não misturar alimentos, evito produtos industrializados, usar qualquer tipo de sapato, para não machucar os pés”, declarou.

A falta de informação também é um problema para muitas grávidas que acabam desenvolvendo diabetes gestacional, afirmou que o ginecologista obstetra do Hospital Universitário Antônio Pedro e do



Hospital Federal dos Servidores do Estado, no Rio de Janeiro, Antonio Paulo Stockler. Ele explicou que a doença não costuma apresentar sintomas e pode acabar colocando em risco a vida da mãe e do bebê.

“Precisamos ter uma divulgação melhor das doenças que podem surgir durante a gravidez para as mães participarem mais. Se conseguirmos levar essa informação de que é uma doença importante, conseguiremos fazer um diagnóstico mais precoce”, comentou ele.

Stockler lembrou que também há vários casos de mães diabéticas que por não saberem da doença ou das consequências que ela pode trazer ao bebê acabam tendo complicações na gestação. “Uma mulher bem orientada vai procurar atendimento precoce e seguir as orientações dietéticas de forma mais rigorosa.”

De acordo com a Federação Internacional do Diabetes, existem hoje 12 milhões de diabéticos no Brasil e 5 mil novos casos são diagnosticados por ano.

Dados do Ministério da Saúde revelaram que o percentual de pessoas com diabetes passou de 5,5% em 2006 para 6,9% em 2013.



Exame de toque ainda é tabu para brasileiros

O câncer de próstata é a doença mais frequente no sexo masculino, perdendo, apenas, para o câncer de pele não-melanoma. Estatísticas apontam que a cada seis homens, um é portador da doença.

Quase 50% dos brasileiros nunca foram ao urologista e, até o fim de 2014, a projeção é que 12 mil morrerão vítimas da doença, em função da descoberta em estágio avançado.

Os dados foram divulgados pelo Instituto Lado a Lado pela Vida e a Sociedade Brasileira de Urologia (SBU), com o intuito de conscientizar a população masculina sobre a doença e diminuir a taxa de mortalidade.

O SBU promove a campanha Novembro Azul, uma iniciativa que já faz parte do calendário nacional das campanhas de prevenção no Brasil. O objetivo é combater a doença e, principalmente, motivar os homens a fazer exames preventivos. A forma mais eficiente de diagnóstico ainda é o exame de toque retal.



A próstata é uma glândula do aparelho reprodutor masculino, que pesa cerca de 20 gramas, de forma e tamanho semelhantes a uma castanha. Ela está localizada abaixo da bexiga e sua principal função, juntamente com as vesículas seminais, é produzir o esperma.

O câncer de próstata é mais incidente que o câncer de mama, de acordo com o Instituto Nacional do Câncer (Inca). A estimativa, entre 2012 e 2013, apontou 60.180 novos casos de câncer de próstata e 52.680 de mama.

De acordo com especialistas, o preconceito com o exame de toque retal ainda é forte no Brasil. Apenas 32% dos homens brasileiros declararam já ter feito o exame.

O público-alvo da campanha Novembro Azul são homens a partir de 40 anos e grupos que participam do processo de prevenção e cuidados, como familiares e parceiros.

Mais informações estão no endereço eletrônico www.novembroazul.com.br.

Campanha alerta a população sobre zumbido no ouvido

Um levantamento da Associação de Pesquisa Interdisciplinar e Divulgação do Zumbido – APIDIZ com o apoio do Instituto Ganz Sanchez, indica que no Brasil há de 34 a 48 milhões de pessoas com zumbido no ouvido, tratando-se de um aumento expressivo em relação aos 28 milhões estimados há quase 20 anos.

O problema ocorre com pessoas de todas as idades, inclusive crianças e adolescentes, podendo comprometer o sono, a concentração na leitura, o equilíbrio emocional e até a vida social e familiar.

Representa um sinal de alerta para possíveis agressões do ouvido, que podem vir de várias fontes: sons de alto volume (no trabalho ou em baladas, shows e fones de ouvido), exposição a ondas eletromagnéticas do celular, medicações tóxicas (antibióticos, anti-inflamatórios, etc), drogas (maconha, cocaína, LSD

etc), doenças sistêmicas (hipertensão, diabetes, colesterol alto, hipotireoidismo) ou até de causas emocionais. Em resumo, o zumbido é um sintoma comum a várias doenças, semelhante à febre ou dor de cabeça.

O aumento de pessoas acometidas ao longo dos últimos anos (de 15% para 24%), em especial os jovens (31% de crianças e 50% de adolescentes),

e a falta de informação adequada sobre diagnóstico e tratamento precoce têm preocupado vários profissionais, justificando a criação de campanhas informativas. Aliado a isso, outro entrave para o avanço nessa área, é um estigma que cerca o zumbido sobre a falta de cura.

Segundo a Dra. Tanit Ganz Sanchez, Otorrinolaringologista e presidente da Associação

de Pesquisa Interdisciplinar e Divulgação do Zumbido – APIDIZ, “a ideia de não ter cura é transmitida de geração em geração de médicos, mesmo nas melhores faculdades do país, gerando uma resignação que desmotiva tratar os pacientes. É como um ‘tudo ou nada’: se não pode curar, nem vale a pena tratar”. Esse fato está em descompasso

com várias doenças da Medicina que não têm cura - diabetes, pressão alta, rinite alérgica, artrose e outras -, mas recebem atenção profissional e direcionam tratamento aos pacientes, mesmo que a intenção seja o controle parcial”, explica a médica, que também é doutora e livre-docente pela Faculdade de Medicina da USP.



CAMPANHA NACIONAL DE ALERTA AO ZUMBIDO

No mês de novembro aconteceu a sexta edição da “Campanha Nacional de Alerta ao Zumbido”, reconhecida nacionalmente como “Novembro Laranja”. Trata-se de movimento promovido pela Associação de Pesquisa Interdisciplinar e Divulgação do Zumbido – APIDIZ, com o apoio do Instituto Ganz Sanchez.

O objetivo da Campanha, com uma ação no Parque do Ibirapuera e ações diárias nas Redes Sociais com profissionais e pacientes, é chamar a atenção da população para o zumbido no ouvido, um sintoma que já atinge crianças, adultos ou idosos, bem como instruir os profissionais de saúde (médicos, fonoaudiólogos, psicólogos, dentistas e fisioterapeutas), além dos interessados em saber mais sobre o assunto e abordar sobre as possibilidades de tratamentos, como dietas, uso de medicamentos e de aparelhos auditivos, dentre outros.



Serviços de Saúde

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

Temperaturas altas e chuveiro podem elevar consumo de energia



O verão na região Sudeste é caracterizado por altas temperaturas e a ocorrência de chuvas, trazendo, por um lado, alívio para os reservatórios das usinas hidrelétricas e, por outro, possível aumento do consumo de energia, devido ao uso mais intenso dos equipamentos de climatização dos ambientes como ar condicionado e ventiladores.

“O chuveiro, geralmente, é o equipamento que mais consome energia, devido à sua potência, que é muito alta. Mudando o seletor de temperatura da posição ‘inverno’ para a posição ‘verão’ já reduz a potência em 30% e proporciona uma redução no consumo ao final do mês de até 10%”, explica o engenheiro Leonardo Rivetti, gerente de Eficiência Energética da Cemig.

De acordo com Rivetti, a geladeira, geralmente, é o segundo equipamento que mais consome energia em uma residência, em virtude do tempo de uso. Uma geladeira em bom estado de uso funciona 12 horas por dia, ou seja, 360 horas por mês, mas é comum encontrar geladeiras, em más condições de conservação, funcionando mais de 600 horas por mês.

Com relação ao ar condicionado, o gerente sugere que seja ligado depois de garantir que o ambiente a ser climatizado esteja totalmente fechado, verificando portas e janelas. O aparelho deve ser dimensionado de acordo com a área do ambiente a ser climatizado.

Para saber mais dicas e informações sobre eficiência energética, basta acessar o site da empresa Eficiência Máxima (www.eficienciamaxima.com.br)

Como faço para ter energia eólica em minha casa?

A CARTILHA INFORMA SOBRE TIPOS DE MICROGERADORES EÓLICOS E TRAZ UM PASSO A PASSO COM OS PROCEDIMENTOS PARA A CONEXÃO À REDE ELÉTRICA.

O Instituto para o Desenvolvimento de Energias Alternativas da América Latina (Ideal) está lançando um passo-a-passo com ilustrações didáticas e linguagem simples para incentivar o uso de eólica.

A cartilha vai tirar as dúvidas também sobre o sistema de compensação de energia, em vigor desde a resolução 482 da Aneel, de 2012.

A gerente de projetos do Ideal e autora da cartilha, Paula Scheidt, acredita que o guia será uma ferramenta importante na popularização dessa energia renovável. “Já trabalhamos com o tema solar e agora queremos ajudar os consumidores que querem investir em um sistema eólico a escolherem a melhor opção para sua demanda energética”, explica.

Os interessados poderão conferir gratuitamente a versão digital da cartilha no site do Instituto Ideal, www.institutoideal.org em breve. O Ideal também disponibilizará a versão impressa do material, que poderá ser solicitada por instaladores pelo nosso site.

O guia de microgeradores eólicos foi produzido pelo Ideal, com o apoio da Cooperação Alemã para o Desenvolvimento Sustentável, por meio da Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH.





Vai comprar lâmpadas LED? Então leia com atenção

NESTA ENTREVISTA COM O ENG^o JOSÉ HENRIQUE DINIZ, DA EMPRESA GAIA EFICIÊNCIA ENERGÉTICA, VOCÊ FICA SABENDO DAS PARTICULARIDADES DESTA TECNOLOGIA QUE PRECISAM SER CONSIDERADAS NA COMPRA DE LÂMPADAS LED.

FALE UM POUCO SOBRE A GAIA EFICIÊNCIA ENERGÉTICA

A Gaia é uma empresa de Belo Horizonte que presta serviços com foco em iluminação eficiente a LED, nos segmentos comercial, industrial e público. Também atua em geração de energia solar fotovoltaica de médio e grande porte e em geração de energia através de resíduos sólidos urbanos.

QUEM SÃO OS FORNECEDORES DA GAIA?

A Gaia possui uma extensa rede de parceiros e fornecedores de LEDs, incluindo as marcas Sangiano, Sylvania, StarSpec, Kingsun (maior fabricante de produtos LED do mundo), LightBase (multinacional europeia com filiais em 21 países), Sepco (empresa americana que detém 24% do mercado mundial de iluminação independente Led/Solar), ByLed, Ekoled, UniversoLed, dentre muitas outras.

Na área de solar fotovoltaico temos parcerias com diversos fornecedores no Brasil, com destaque para Eltek/Valère que fornece sistemas de pequeno e médio porte.

EXISTE POSSIBILIDADE DE OBTER FINANCIAMENTO DIRETAMENTE DESTAS EMPRESAS?

Nossa parceira Santaya é uma empresa de consultoria e de investimentos que atua no Brasil financiando projetos de infraestrutura e de investimentos em energia limpa. É através da Santaya que conseguimos financiar projetos de eficiência energética que comprovadamente apresentem retorno em prazo de até 36 meses. Através da Santaya temos condições de financiar projetos nas modalidades financiamento (até 36 parcelas mensais fixas) e contrato de desempenho (com monitoramento contínuo).

Uma vez que a Santaya também possui parceria com empresas fornecedoras de LED e é coligada da Sangiano, temos condições de oferecer aos nossos clientes condições melhores que as ofertadas por bancos e até mesmo por outras instituições de fomento de eficiência energética.

QUAIS SÃO OS DIFERENCIAIS QUE UM CLIENTE TEM QUE CONSIDERAR NA HORA DA COMPRA?

Os LEDs fornecidos pela Gaia apresentam características técnicas e desempenho superiores aos oferecidos pelo mercado, pois só trabalhamos com produtos que ofereçam de 36 a 60 meses de garantia de fábrica, 50.000 horas de vida

útil mediana, eficiência superior a 90 lumens/Watt (na maioria dos produtos ultrapassamos a marca de 100 lumens/Watt) e certificações internacionais ISO e IESNA.

QUAIS SÃO OS RISCOS PARA COMPRA DE PRODUTOS MAIS BARATOS?

Existe todo tipo de LED no mercado, sendo que a maioria é de baixa qualidade e 98% vindos da China (que fabrica para quase todas as marcas do mundo). Uma mesma fábrica na China oferece produtos de várias cate-



gorias e preços, daí a importância de se exigir desempenho superior (conforme indicadores acima).

Em breve o Inmetro exigirá certificação para LEDs com potência inferior a 60W e numa segunda etapa para produtos de aplicação industrial. Todos os nossos produtos já atendem as principais características divulgadas pela portaria 389/2014 do Inmetro.

Finalmente, fazemos o seguinte alerta: ao comprar LEDs busque pelas características acima e, em seguida, para produtos idênticos, compare os preços.

VOCÊS TAMBÉM FAZEM PROJETOS DE ILUMINAÇÃO?

Sim, caso o cliente não tenha o projeto, que é uma necessidade da Norma NR10 da ABNT – Associação Brasileira de Normas Técnicas, nossa coligada Eficiência Máxima Consultoria (www.eficienciamaxima.com.br) de Belo Horizonte faz o projeto luminotécnico que garante a qualidade da iluminação exigida pelos órgãos competentes com o mínimo de investimento.

Com isto você atende a todas as exigências legais do Ministério do Trabalho, economiza energia e reduz drasticamente a manutenção no item iluminação visto que não precisará trocar lâmpadas convencionais e reatores que não são necessários nesta tecnologia.

AO TROCAR A ILUMINAÇÃO É NECESSÁRIO FAZER MONITORAMENTO CONTÍNUO?

Sim porque mesmo reduzindo a quantidade de energia necessária na iluminação com lâmpadas LED existe a necessidade de gerenciar esta energia. Por exemplo, o tempo de funcionamento diário, o horário de ligar e desligar a iluminação no início e fim do expediente ou durante o almoço e nos fins de semana enfim, são controles fundamentais que podem acrescentar custos extras na fatura de energia no fim do mês.

É VOCÊS TAMBÉM FAZEM ESTES PROJETOS DE MONITORAMENTO?

Nossa coligada Eficiência Máxima Consultoria desenvolveu um equipamento de monitoramento do desperdício de energia que faz não só o controle da iluminação como também analisa outros equipamentos, por exemplo, motores, ar condicionado, refrigeração, etc.

Esse equipamento é comercializado pela empresa MultiGrid Gestão em Energia, sendo atualmente a mais moderna tecnologia disponível para monitoramento dos desperdícios de energia. Vocês podem conhecer com mais detalhes no site www.multigrad.com.br.

CHECK-UP CAR
CENTRO AUTOMOTIVO

Mecânica em Geral

Freios
Direção
Amortecedores
Injeção Eletrônica

Consertos:
Portas, Vidros, Travas
Retrovisores Elétricos

Sílvio 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



Crianças gostam mais de iPad do que de desenho animado

Crianças americanas de 6 e 12 anos preferem o tablet da Apple, o iPad, a marcas como Disney e Nickelodeon, que produzem filmes e desenhos animados, e empresas que fabricam guloseimas, como McDonald's e M&M's, revelou uma pesquisa feita pela consultoria americana Smarty Parts e reproduzida pelo site da revista Variety.

“Elas estão usando o iPad cada vez mais para jogar, ver televisão e vídeos, ler livros, fazer a lição de casa e conversar com amigos e familiares”, disse ao site a presidente da Smarty Parts, Wynne Tyree.

Foram entrevistadas 6 661 crianças e seus pais, que deveriam responder, em uma escala de 0 a 1000, quanto gostavam de 256 marcas.

O iPad ocupou a primeira posição no ranking, com nota média de 898, seguido pela marca de chocolates Hershey's (894). As próximas foram Oreo (885), M&M's (883), Doritos (868) e Cheetos (864).

A marca de balas Skittles empatou com a Disney, com 858 pontos. O canal infantil Nickelodeon ficou com 846 pontos, assim como a marca de chocolates Kit Kat e atrás de YouTube (852), Microsoft Xbox (850) e Lay's (847).

O resultado obtido pelo iPad impulsionou o de outras representantes do universo da tecnologia, que passaram a ser mais conhecidas entre as crianças, como Netflix, Hulu, Android e Samsung. Segundo a percepção da empresa, esses recursos oferecem entretenimento sempre à mão para os pequenos.



BNDES obtém crédito para Eficiência Energética

O EMPRÉSTIMO DE US\$ 206 MILHÕES FOI OBTIDO COM A AGÊNCIA FRANCESA DE DESENVOLVIMENTO.

Os recursos serão destinados a financiamentos a projetos que tragam impactos positivos para o clima na área de energia renovável e eficiência energética, de modo a contribuir com a redução de gases de efeito estufa.

Os setores prioritários serão os de energia eólica, solar, pequenas centrais hidrelétricas, cogeração a biomassa, eficiência energética e de inovação tecnológica.

O Brasil, sétimo consumidor de energia elétrica no mundo e o primeiro na América do Sul, é o país que possui o maior mercado de energia renovável, conforme o relatório Global Trends in Sustainable Energy Investment da ONU, representando mais de 90% dos novos investimentos no setor na América Latina, a maior parte deles financiado pelo BNDES.



Veja a **DIFERENÇA** que sua Doação faz

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



Prepare-se para o verão: troque o filtro do ar-condicionado

No entanto, é comum esquecer que eles precisam passar por uma manutenção preventiva, essencial para manter a boa saúde das pessoas que circulam pelo recinto onde ele está instalado. O filtro do ar-condicionado, por exemplo, deve ser limpo ou trocado, pois ele fica sujo e o desempenho do produto pode cair muito, além de piorar a qualidade do ar que você respira.

Algumas empresas realizam essa substituição ou fazem a limpeza, tanto nos modelos convencionais quanto no ar-condicionado split, que tem um sistema diferente (uma tubulação leva o ar quente de dentro para fora). Porém, também é possível fazer essa higienização em casa.

COMO FAZER A LIMPEZA

Dependendo da utilização do ar-condicionado, é recomendado fazer a limpeza com

frequência de, no mínimo, uma vez por mês. Para isso, você deve desligá-lo da tomada e, com um pano seco, limpar a parte que fica para

dentro da casa ou do estabelecimento. Se estiver muito sujo, pode utilizar um pano umedecido.

A parte frontal da unida-

de interna, onde está o painel, pode ser retirada e lavada. Mas faça-o com cuidado, utilizando depois um pano seco. Nessa área também fi-

cam os filtros, que você poderá retirar para a limpeza. O ideal é que eles sejam higienizados com um aspirador de pó, pois a água pode danificar a maior parte dos modelos. A cada 4 ou 5 meses, a recomendação é trocá-los.

Os filtros de Nylon podem ser limpos com água e sabão neutro, ou até mesmo com o aspirador de pó também. Não utilize água quente em nenhuma das peças, pois elas podem ser danificadas.

RECOMENDAÇÕES APÓS A LIMPEZA

Não ligue o ar-condicionado sem o filtro e certifique-se de que ele esteja bem limpo, pois a sujeira em algumas partes, como a serpentina, pode queimar todo o aparelho. Verifique com cuidado se cada parte do produto também está seca, evitando um possível curto-circuito no momento de ligar.



Robô da Embrapa faz análise da lavoura em tempo real

O AGRIBOT É CAPAZ DE SE DESLOCAR SOZINHO POR UMA PLANTAÇÃO INTEIRA PORTANDO EQUIPAMENTOS SOFISTICADOS DE DIAGNÓSTICO DE PLANTAS E SOLOS.

“Na agricultura, tarefas repetitivas executadas em grandes extensões podem ser muito onerosas,” diz o pesquisador da Embrapa Ricardo Inamasu, responsável pelo desenvolvimento do Agribot. “Por isso, a utilização de robôs agrícolas será cada vez mais vantajosa economicamente”, acredita.

O protótipo modular desenvolvido pela equipe é preparado para carregar equipamentos de detecção de doenças nas plantas, como sensores hiperespectrais capazes de apontar anomalias nas plantas pela leitura de uma ampla faixa de luz. “A coloração das plantas é um indicador de sanidade e o hiperespectrômetro consegue perceber faixas de luz invisíveis ao olho humano e detectar diferenças sutis de luz indicadoras de doenças”, explica Inamasu.



Além de patologias, o robô pode apontar o estágio de desenvolvimento das plantas, detectar estresse hídrico, encontrar pragas e fazer um mapa da situação de toda a lavoura, planta por planta. Um braço mecânico ainda pode ser acoplado ao robô para a retirada de amostras para análise como uma laranja, por exemplo, além de poder coletar amostras de solo para serem analisadas em tempo real.

O projeto Agribot é realizado por meio de parceria entre Embrapa, Escola de Engenharia de São Carlos da Universidade de São Paulo (EESC-USP) e a empresa Máquinas Agrícolas Jacto S.A., e conta com financiamento da Financiadora de Estudos e Projetos (FINEP).

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



Conheça os 5 tipos de massagens que aliviam o estresse



O ESTRESSE PODE LEVAR À PRESSÃO ALTA, OBESIDADE, DOENÇAS CARDÍACAS, ANSIEDADE, DEPRESSÃO. QUE TAL TENTAR SE LIVRAR DELE ATRAVÉS DAS MASSAGENS TERAPÊUTICAS E RELAXANTES?



A massoterapeuta do Fit Body Pilates e Terapias Alternativas, Regina Santos-separou 5 tipos de massagens que acabam com o estresse e mantêm a saúde física e mental em equilíbrio.

Massagem Relaxante: é feita no corpo todo, dos pés a cabeça. “Como o estresse causa tensão muscular, podemos dar uma atenção maior nas regiões do trapézio, pescoço e ombros, que são geralmente os músculos mais atingidos”, explica a massoterapeuta. O indicado é que seja feita uma sessão por semana.

Reflexologia: A Reflexologia dos Pés é uma técnica

de massagem que utiliza a pressão em determinados pontos dos pés, aos quais correspondem regiões e órgãos do corpo humano. De acordo com o grau de desconforto experimentado nos pontos trabalhados, é possível perceber quais partes do corpo registram desequilíbrio. Tem como principal objetivo atuar na prevenção e no auxílio ao tratamento de disfunções do corpo, através da pressão nas zonas reflexas dos pés. É utilizada também para re-equilibrar o corpo, reduzir tensões, atingir o relaxamento, melhorar a circulação sanguínea e dissolver os cristais de cálcio e ácido úrico depositados nos pés.

Shiatsu: Técnica oriental milenar que utiliza os dedos e a palma das mãos para fazer pressão sobre a pele, atingindo os pontos trabalhados na acupuntura. Tem como benefícios relaxamento, energização, liberação dos pontos de tensão muscular e melhora da função dos órgãos internos.

Candle Massage: A massagem é feita a partir das velas, que são aquecidas até entrarem em estado líquido. Em seguida, os produtos são regados pelo corpo junto com manobras de massagem com deslizamento e compressões, que auxiliam na absorção. Neste tratamento, a vela cos-

mética é sempre usada em uma temperatura em torno de 38 a 39°C, o que torna a técnica agradável e prazerosa em qualquer época do ano. A massagem faz uso de velas cosméticas especiais, atóxicas e próprias para este fim, formuladas a partir de substâncias emolientes e nutritivas, como a vitamina E, por exemplo. Óleos essenciais de capim-limão, eucalipto, lavanda e várias outras essências também estão presentes na mistura, ajudando no processo de relaxamento junto ao aquecimento do corpo. Traz a sensação de conforto físico, amenizando o estresse, cansaço e dores musculares que são proporcionados

pelo aroma, a temperatura e da leve pressão dos movimentos sobre o corpo.

Pedras Quentes: A massagem com pedras quentes é uma terapia complementar, que utiliza pedras de vários tipos e tamanhos, principalmente as vulcânicas cujo absorvem muito mais o calor. Esta terapia é capaz de levar a um profundo relaxamento e bem estar, trazendo ao corpo diversas sensações com o toque das pedras quentes. Os benefícios são: aumenta a circulação, ajuda a eliminar toxinas, alivia dores musculares e o estresse, e relaxa toda musculatura melhorando o equilíbrio das energias.



Veja a
DIFERENÇA
que sua Doação faz

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



10 dicas para perder medidas e entrar no vestido de noiva

Com a data marcada para o casamento, além da preocupação com todos os preparativos, a noiva também começa uma maratona cujo objetivo é perder medidas para “entrar” no vestido dos sonhos.

Mas não é preciso sofrer para se chegar ao resultado, segundo as educadoras físicas e personal, Carina Rosin e Flavia Picolo o momento exige planejamento e disciplina.

O Noiva em Forma, programa de exercícios físicos e reeducação alimentar, destinado às noivas e madrinhas - está há três anos no mercado e já atendeu mais de 100 clientes. Com expertise no assunto, as especialistas selecionaram 10 dicas que consideram indispensáveis para se alcançar a meta sem passar fome e sem apelar para dietas radicais. Confira:

1. De olho no relógio

Evite longos períodos em jejum, pois sobrecarrega o fígado e aumenta a circulação de toxinas pelo organismo favorecendo a oxidação do colesterol, crises de hipoglicemia, envelhecimento precoce, fadiga, etc.; Sendo assim, procure comer a cada três horas, pois, mantém o metabolismo ativo, já que o corpo terá de gastar energia para digerir os alimentos e ainda colabora para que você não exagere nas refeições principais. Leve sempre com você frutas, barra de gergelim, sucos sem açúcar, papas de frutas, iogurtes, castanhas.

2. Hidrate-se

O ideal é atingir pelo menos 2,5 litros de água ao longo do dia, exceto 30 minutos antes e 60 minutos após as refeições. A correta ingestão de líquidos é fundamental para remover as toxinas do organismo, melhorando a circulação além de auxiliar bastante no processo de emagrecimento. Pode alternar com chás (exceto preto e mate), água de coco natural ou água aromatizada com gengibre em pó (acelera o metabolismo e é um antiinflamatório natural), frutas ou ervas. Já existem diversos aplicativos que ajudam a lembrar!

3. Xô açúcar e gordura!

São os grandes vilões da dieta e evitá-los é essencial para uma alimentação mais saudável e equilibrada. Corrigir os hábitos alimentares atuais, incluindo fibras (semente de chia, aveia, quinua em flocos, amaranto e gergelim), frutas, verduras e legumes em sua rotina diária. Elas ajudam a controlar a absorção das gorduras e dos açúcares.

4. Dormir bem

É durante o sono que o organismo libera os hormônios que regulam o metabolismo da glicose e das gorduras, controlam nosso apetite e controlam nossas funções endócrinas. Além disso, dormir mal gera cansaço durante o dia, aumentando os níveis de cortisol, hormônio que ajuda a estocar gordura no corpo, além de prejudicar a prática de exercícios. É muito importante dormir pelo menos 7h30 por noite. Dicas para melhorar do sono:

- Chá de melissa
- Chá de maracujá com cravo e canela
- Suco de maracujá batido com chá de camomila

5. Não fique sem...

O café da manhã é uma das refeições mais importantes e não pode ser eliminada da rotina. Esta refeição não precisa ser rica em quantidade, mas deve ter todos os ingredientes essenciais para ativar o seu metabolismo.

Caso contrário, seu corpo gasta menos calorias, favorecendo o acúmulo de gordura localizada, a fadiga, perda de massa muscular, além de baixo desempenho intelectual e produtividade. Você deve fazer o café da manhã no máximo até uma hora depois que acordou. Não passar disso! Nele deve conter suco verde ou uma fruta com chia; um carboidrato integral light - tapioca, (1 unidade), granola light, cereal integral sem açúcar entre outros; e uma fonte de proteína magra - leite de soja, leite de quinoa, leite de arroz, leite desnatado, iogurte de soja, entre outros.

6. Exagere!

Consuma diariamente hortaliças, especialmente as folhosas verdes escuras e cruas tanto no almoço como no jantar, assim como legumes de cores fortes/vibrantes. Tempere com azeite de oliva extra virgem (1 col. de sobremesa), limão (melhora a absorção de ferro) ou vinagre e ervas à vontade (orégano, manjeriço, alecrim, salsinha, cebolinha, etc). Não consumir molhos industrializados prontos, sal e nem shoyo!

7. Comer para treinar

É muito importante se alimentar 20 a 30 minutos antes do treino para que seu corpo tenha os nutrientes necessários para a melhor performance possível além de evitar a perda de massa muscular durante o exercício. É importante incluir uma quantidade adequada de carboidratos integrais, mesmo para quem quer emagrecer, pois ele é o principal combustível para o músculo durante a atividade física, além de evitar sintomas de hipoglicemia e de mal-estar, de preferência combinado a um alimento fonte de proteína.

8. Exercícios: mantenha-se em movimento

Procure se exercitar diariamente. Além de ajudar no processo de emagrecimento, melhora o sono, stress, o rendimento no trabalho, a autoestima. Procure combinar exercícios aeróbicos com os exercícios de musculação, pois os primeiros aumentam a frequência cardíaca e queimam mais calorias enquanto que os exercícios de musculação promovem aumento da massa muscular e isso faz com que o indivíduo gaste mais energia, mesmo quando estiver em repouso.

9. Use e abuse da carne magra

Proteína: sempre deve ter um tipo em seu prato. Porção: tamanho da palma da sua mão - evite muitas misturas:

Frango: duas vezes por semana. A coxa e a sobrecoxa do frango têm menos hormônios do que o peito (exceto o peito de frango orgânico que não tem hormônio):

Carnes vermelhas magras: duas vezes por semana: lagarto, alcatra, coxão mole, filé mignon, carne moída (patinho) 94-96%. Em saladas pode usar carpaccio ou kibe cru como acompanhamento.

Peixes: três vezes por semana (atum, arenque, pescada, robalo, badejo, namorado, san Peter, etc.). Mesmo que seja na culinária japonesa.

Lombo: liberado o consumo 1 vez por semana.

Sempre em preparações assadas, grelhadas ou cozidas, evite gordura.

10. Não se engane: jante!

Jantar pelo menos uma hora antes de dormir é o ideal. Quanto mais tarde o jantar, mais leve e em menor volume ele deve ser e com opções mais líquidas. Organize suas compras e pré preparo de alimentos para na correria da rotina não comer errado, nem faltar

nutrientes importantes. Tenha opções congeladas em sua casa. Siga a mesma regrinha no almoço: com menor quantidade de alimentos. Iniciar pelo prato de salada com gergelim, evitar carne vermelha e feijão. Pode ser trocado por uma sopa, um sanduiche tipo wraps feito com frango ou peixe desfiado, por uma vitamina batida com leite de soja ou de arroz, chia e uma fruta.





Férias curtindo o verão

PARA QUEM ESTÁ PLANEJANDO FÉRIAS ENSOLARADAS À BEIRA MAR, PREPARE A MALA!

Todos os passos de uma viagem devem ser aproveitados com muito prazer. Depois do roteiro definido, das passagens compradas, hotéis reservados, a viagem já começou! Fazer a mala, é curtir antecipadamente os bons momentos que virão. Cada peça selecionada,

nada, já é pensada para uma ocasião especial.

Inspiradas pelos cenários paradisíacos das nossas praias e pela sensualidade inata da mulher brasileira, as nossas marcas de *beachwear* dão um banho! São as melhores do mundo!

Então, vamos aproveitar o que a gente tem de melhor! Para quem optou por desfrutar de um total relax numa praia, aí vão alguns looks!

Não tem opção mais elegante que um maiô! Ele alonga a

silhueta, além de dar uma super delineada no corpo! A saída longa colabora com este efeito! O mix de estampas deixa o visual bem moderno!

Biquíni branco é um ícone! Ainda mais um tomara que caia! Mas lembre-

se, tem que estar com tudo em cima, para encarar!

Tiro certo! Animal print para beachwear! Mas, para contrabalançar use com uma saída mais discreta e acessórios em tons neutros. Assim fica sexy & chic!

Maiô e Bolsa Lenny Niemeyer, Saída Vix, Chinelo Fillity, Óculos Mykita, Chapéu Mumi



Look by Caroline Demonlin



Look by Caroline Demonlin

Biquíni Vix, Saída L.Resort, Bolsa Sub, Chinelo Fillity, Chapéu Le Lis Blanc, Óculos Mykita

Biquíni Animale, Saída Cia Marítima, Bolsa Sub, Chinelo Fillity, Viseira Vix, Óculos Thierry Lasry



Look by Caroline Demonlin

Jennifer Lopez lança linha de jóias

A ATRIZ E CANTORA JENNIFER LOPEZ, JÁ ANDAVA DEMOSTRANDO SEU TALENTO NO MUNDO DA MODA HÁ ALGUM TEMPO COM A SUA MARCA HOMÔNIMA DE ROUPAS. AGORA, J. LO DÁ UM PASSO A MAIS E ENTRA NO UNIVERSO DAS JOIAS.

Em parceria com a Endless Jewelry, Jennifer Lopez lança uma linha de pulseiras com pingentes, daquelas customizáveis, que são febre no momento entre as garotas descoladas.

O bacana destes acessórios, e talvez seu segredo de sucesso, é exatamente possibilitar à pessoa tornar singular um item fashion.

Cada uma monta a sua pulseira com os pingentes que tenham a ver com ela e cada pingente tem uma história para contar!

As pulseiras da Jennifer Lopez Collection são em couro e os pingentes em prata e banho de ouro. E o design é bem ao estilo de J.Lo.

O look com vestido nude entra no clima J.Lo, com um belo decote e esbanjando sensualidade.

O segundo look é sedutoramente chique! Casual e descolado!

Quem quiser adquirir a sua entre no site http://www.endlessjewelry.us/us_usd/jennifer-lopez-collection.html

Look by Caroline Demonlin



Vestido Cris Barros, Bolsa Michael Kors, Sandália Schutz, Óculos Arezzo, Pulseiras Jennifer Lopez



Regata John John, Calça Culotte Joseph, Slipper Arezzo, Bolsa Michael Kors, Pulseiras Jennifer Lopez

Look by Caroline Demonlin



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

TRADIÇÃO E EXCELÊNCIA

TELEFAX: 3291-7887

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

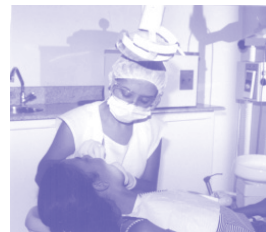
Rua Santa Catarina, 557 - Lourdes - BHte - MG

**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



As salopetes chegam com tudo no verão!

PEÇA DESEJO DA TEMPORADA PRIMAVERA/VERÃO 2015 – SALOPETE!

Elas fizeram sucesso nos anos 90 com seu ar despojado e irreverente e sua funcionalidade inata, e agora as salopetes estão de volta com tudo.

Para quem não sabe, as salopetes são uma versão mais feminina das jardineiras com alças reguláveis, só que ao invés de terem calça ou short na parte de baixo elas têm saia! Tenho certeza de que neste momento vem direto a imagem das tradicionais jardineiras de jeans. Mas agora a história é outra!

As novas propostas de salopetes deixam um pouco de lado a origem utilitária das jardineiras e ganham aspectos mais de moda. Os *shapes* se atualizaram e os tecidos estão mais diferenciados indo do couro até a renda. Para todos os gostos!

As salopetes evoluíram, saindo do universo unicamente juvenil e surgindo em peças mais elaboradas.

Por isso, mesmo com uma blusa estilo *college* o visual pode ficar bem sofisticado com a salopete de renda e um salto alto.

Para quem adora uma risca de giz e um *shape* moderno, como eu, esta salopete é simplesmente apaixonante! Neste *look* a combinação entre o marinho o branco e o vermelho não tem nada a ver com o *navy* e sim como um dos trios de cores mais clássicos e atemporais.

E para quem acha que é impossível uma salopete ficar sexy, aí vai um *look* para provar o contrário!

E então, qual faz o seu estilo?



Tomas Maier Resort 2015



Versace Resort 2015 e Adam Selman Spring 2015

Blusa Cropped Costume, Salopete Skinbiquini, Sandália Arezzo, Clutch Valentino, Brinco Eddie Borgo



Blusa Kenzo, Salopete Matha Medeiros, Bolsa Schutz, Sandália Alexander Wang, Bracelete Saint Laurent

Salopete Maison Martin Margiela, Body Nica Kessler, Bolsa Schutz, Sandália Aquazurra, Óculos Arezzo, Bracelete



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

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



Rapidinhas

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

A PROPAGANDA É A ALMA DO NEGÓCIO

DIVULGAÇÃO



O tombo

Dois amigos escalam uma montanha enorme quando um deles pisa em falso e despenca lá de cima, desaparecendo no abismo. Nervoso o amigo tenta fazer, contato pelo walkie-talkie:

- Alô ...Alô... você está bem?
- Sim, estou.
- Quebrou algum osso?
- Não, nenhum.
- Então volte a subir que eu espero.
- Não posso ainda estou caiinnnnndooo

A 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 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?



“No teatro do poder todos são formados em artes cínicas”

Horosciopiada

Áries - Acho que é chegada a hora do tradicional retiro espiritual. Sua alma anda muito presa aos bens materiais. O último refúgio dos desesperados. Se você quer acreditar na verdade, torça o nariz para esta versão.

Touro - Lógico que pensamos que não estava com frio. Por isso não demos um agasalho para você. O fato é que ninguém o suporta mais e uma pneumonia seria bem-vinda para quase todo mundo. Por que você não dá esta alegria a todos?

Gêmeos - Cuidado ao abrir um telegrama. As vezes somos colhidos por surpresas desagradáveis e uma delas é dar de cara com você. Quando isto acontece, a pessoa que o encara começa a passar mal do estômago.

Câncer - Na preocupação de sempre estar na frente de todos os acontecimentos, você vai levar uma trombada de arrepiar. Quando se está com muita pressa, não se chega a lugar nenhum. É melhor você se enterrar num buraco.

Leão - Costuma-se dizer que “fulano de tal é o pai da criança”. Isto normalmente ocorre quando o fato é positivo e alguém tem que se orgulhar por alguma coisa que fez. O seu caso é diferente. Pare de forçar a barra, procurando se afirmar.

Virgem - Necessitamos de um espelho quando nos sentimos mais e mais feios. No entanto, os espelhos andam de greve com a sua cara. É tão feia, que assusta até rinoceronte. Faça um acordo consigo mesmo e relaxe.

Libra - O período é de fraqueza. “bambeza” e “lerdeza”. Se pensar bem, sempre foi assim. O tempo juvenil não lhe trouxe o benefício da boa saúde. Agora, com 40, 50 anos às costas, acha que pode recuperar o tempo perdido.

Escorpião - Viverá um período de longa depressão. É como se sua vida estivesse sendo refletida num telão diante de toda a família. Certas coisas que você andou fazendo na juventude vão chocar toda a família.

Sagitário - Pode esperar que vai receber tudo que merece. Pelo menos, é o que diz o seu mapa astral que só não identifica que tipo de recebimento é esse. Leve mais à sério suas obrigações, do contrário vais acabar sendo dispensado por justa causa.

Capricórnio - Agora é muito tarde para você guardar em segredo as confidências que lhe foram feitas. Sua cara já não guarda aquele ar de honestidade com que conseguiu enganar tantas pessoas. O chifrudo está uma fera e é com você também.

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

Peixes - No período, você estará mais inquieto do que de costume. Ao desconfiar de todos os que o cercam, sua “idéia” pode bater pino. Continuará assaltado por muitas dúvidas e não terá um mínimo de tranquilidade para completar os seus planos.

Conto de Natal

O grosseiro arrependido

Um homem egoísta e ganancioso, que havia construído fortuna mediante a utilização de expedientes desonestos (o que o fazia julgar-se mais inteligente que os mortais comuns), entrou no banco em que sua empresa movimentava grandes somas de dinheiro, parte do qual remetido irregularmente a paraísos fiscais, e foi direto à sala da gerência, onde, cheio de empáfia, aboletou-se numa poltrona.

- Sou o Dr. Ernesto, da Planeta Empreendimentos - apresentou-se. Notei uma grande diferença no saldo da nossa conta e quero verificar o que aconteceu.

A secretária examinou atentamente os lançamentos na tela do computador e mostrou ao cliente um grande pagamento feito nas últimas 24 horas, razão da diferença.

- O cheque não poderia ter sido pago! - gritou ele. - O diretor comercial da empresa, por determinação minha, mandou suspender a operação.

Não consta em nossos registros a ordem para sustar o pagamento, Dr. Ernesto. Solicitações dessa natureza são cuidadosamente registradas. O senhor tem o nome do funcionário a quem foi solicitada a providência?

- Não sei o nome do funcionário senhorita, mas isso deve estar registrado no computador do banco.

- O senhor me desculpe, mas...

- Desculpar como, senhorita? Isso é um absurdo! - vociferou ele - Sou um dos clientes mais importantes do banco e é esse o tratamento que recebo? Vou reclamar com o gerente!

- Ele foi a uma reunião na matriz e só estará de volta no final da tarde, senhor - disse a moça. Recebemos ordem para não interrompê-lo durante a reunião.

- O quê? No fim da tarde? Isso não está certo! Tempo é dinheiro! Não posso esperar o dia terminar para receber uma resposta. São todos uns incompetentes!

- Senhor, nós sentimos pelo transtorno, mas o problema será solucionado com a maior brevidade possível.

- Vocês sentem pelo transtorno! E quem fica prejudicado sou eu! Tenho que retornar à empresa, mas vou mandar o meu gerente ficar em contato com a agência!

- Mais uma vez, pedimos desculpas, e queremos lhe desejar e a seus familiares um feliz Natal...

- Feliz Natal, essa é boa! Disse ele, caminhando para a saída. - Eu não acredito em



Espírito de Natal! O homem é o lobo do homem, o amor esfriou nos corações e o que vale é a lei do mais forte! Sempre que alguém me fala em amor, sinto vontade de puxar o talão de cheque... Passe bem, senhorita!

Alguns momentos mais tarde, uma chamada no telefone celular fez o irado empresário parar junto a uma parede para ouvir melhor a voz que vinha do outro lado da linha. Foi informado de que o pagamento fora autorizado porque a entrega de uma grande carga de mercadorias tinha sido feita num dos depósitos da empresa. Houve um atraso de cinco horas devido a um acidente na rodovia e, por alguma razão técnica, o motorista não conseguiu avisar o destinatário sobre o problema.

- Bela droga - resmungou ele, sem se desculpar - Ainda bem que o problema foi resolvido, mas vou chamar a atenção do gerente por não ter me avisado.

Alguns minutos depois...

Um estimulante cheiro de café saía de uma cafeteria na esquina. Entrou, pediu um expresso, sorveu uma xícara à maneira dos gângsteres, fazendo ruído, e enfiou a mão no bolso para pegar a carteira. Ao descobrir que ela não estava lá, proferiu alguns palavrões em voz baixa, enquanto tentava se concentrar para pensar no que podia ter acontecido. Um suor gelado empapava sua testa. Saiu à rua para procurar um policial, mas desistiu, porque instintivamente não se sentia à vontade na presença de agentes da lei.

De repente, percebeu um rosto feminino que se destacava da massa humana e avançava em sua direção.

- Por sorte, um atendente do banco conhece seus hábitos - disse a funcionária do banco, ofegante. - A carteira deve ter caído do bolso quando o senhor se levantou. A faxineira a encontrou alguns minutos depois e me entregou.

- É bom saber que ainda há gente honesta neste país - resmungou ele. Mas acho que isso só acontece entre pessoas pobres e tolas.

Ele recebeu a carteira e olhou envergonhado para a funcionária que destragara há poucos minutos. Ela também estava entre as pessoas simples e honestas a quem tinha se referido. Quis mostrar sua gratidão com uma gorjeta, mas ela só aceitou com a condição de repassá-la à faxineira. De repente, um sentimento novo aflorou em seu coração:

- Feliz Natal para você! - desejou a alguém, pela primeira vez, em muito tempo. - Saúde e paz para a sua família! Que a luz do Natal ilumine a sua vida!

Ao chegar à empresa, chamou a sua secretária e disse:

- Ainda falta uma semana para o Natal. Quero que você providencie uma bela decoração e organize uma festa para os funcionários da empresa. Faça uma relação dos filhos deles e compre presentes para todos.

Parece que havia nascido um homem novo.

*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.



Rua Turqueza, 500 - sala 03 - Prado
Cep.: 30.410-210 - Belo Horizonte/MG
Fones: (31) 9834-3228 // 9164-7019

NÚCLEO ASSISTENCIAL CAMINHOS PARA JESUS



(0800-315600)

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

Caixa Postal 1622 - CEP 30.161-970

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

- Fax: (31) 3434-6499

E-mail: nucleo@gold.com.br

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



O REI DO FRANGO CAIPIRA

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

O melhor frango
caipira da
cidade

Reservas
3375-2640