

Estudos apontam que **wireless** deve ser **banido dos brinquedos**



PROF. DR. PAULO TAUFI MALUF JÚNIOR (CRM/SP 21.769), ONCOLOGISTA E HEMATOLOGISTA DO INSTITUTO DA CRIANÇA DO HOSPITAL DAS CLÍNICAS E DO HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS.

teratura médica e científica do mundo), mostram que as crianças absorvem mais radiação por micro-ondas (MWR), presentes em aparelhos sem fio, do que os adultos. A MWR foi declarada como um possível carcinógeno humano (classe 2B) pela International Agency for Research on Cancer (IARC) da Organização Mundial de Saúde.

As pesquisas revelam que o tecido cerebral das crianças absorve duas vezes mais MWR do que o dos adultos e, quanto mais nova, maior o risco. O feto é particularmente vulnerável à radiação por micro-ondas e, portanto, as gestantes também precisam ter precaução.

“As agências reguladoras têm estabelecido limites para a exposição à radiação, mas as orientações não têm sido atualizadas. Não há consenso quanto à distância mínima a partir da qual se deve manter os celulares longe do corpo, pois já se pressupõe que a prática de guardá-los no bolso, por exemplo, seria inadequada”, destaca o Prof. Dr. Paulo Taufi Maluf Júnior (CRM/SP 21.769), oncologista e hematologista do Instituto da Criança do Hospital das Clínicas e do Hospital Sírio-Libanês.

O pediatra explica que existe uma regra que marca como mínima a distância de 20 centímetros para tablets e laptops, mas isso é contraditório porque esses aparelhos são computadores de colo. Além disso, a distância de 20 cm não é prática para crianças com membros supe-



riores mais curtos. “Portanto, recomenda-se que não haja exposição de bebês e crianças a esses equipamentos ou a brinquedos que usem a tecnologia wireless ou sem fio”, orienta o pediatra.

Estudos populacionais suecos e coreanos demonstram que entre adolescentes, que iniciaram o uso de celular aos 13 anos, houve maior incidência de tumores cerebrais. Nos EUA e na Dinamarca, nota-se que, nas últimas décadas, aumentou o número de casos de tumores cerebrais do tipo glioblastoma multiforme cuja letalidade é particularmente alta. Não há como estabelecer relação direta desse fato com o uso de celulares, mas nota-se que o surgimento de mais casos coincide com o advento dos telefones móveis.

Outra pesquisa mostrou que, na avaliação retrospectiva de um grande número de meninas habituadas a guardar celulares dentro de sutiãs, houve quatro casos de câncer de mama em idade mais precoce do que usualmente ocorre. “De nenhuma dessas pesquisas pode-se concluir que os celulares causam neoplasias, pois não há rigor científico nelas. No entanto, fica o alerta para a necessidade de se investigar melhor essa relação”, destaca o médico.

O Prof. Dr. Paulo Taufi Maluf Júnior lembra que alguns países têm iniciado campanhas com advertência para os riscos potenciais às crianças decorrentes da proximidade desses aparelhos. Na Bélgica, não há

propaganda de celulares durante a programação infantil de TV e pede-se aos pais que não deixem crianças abaixo de 7 anos manusear os dispositivos. Na França, a veiculação de publicidade de celulares para crianças menores de 13 anos é ilegal. Na Austrália, são distribuídos folhetos explicativos que aconselham parcimônia no uso de celulares para todos, com destaque especial aos danos potenciais às crianças.

Para o oncologista pediátrico, “é preciso que os manuais dos aparelhos esclareçam sobre os riscos à saúde, assim como os governos alertem a população que, em sua maioria, não tem conhecimento dos riscos às crianças e adultos”.

REPRODUÇÃO



Um café da manhã marcou o encontro do presidente do Sindicato das empresas de Rádio e Televisão de Minas (SERTMG), Francisco Bessa, e diretores de emissoras de Rádio e TV de Minas Gerais e o Secretário de Comunicação Social, Ronald Cavalcante de Freitas na foto acima ao lado do presidente e o primeiro à direita é o Superintendente Central de Publicidade do Governo de Minas, Epaminondas Bittencourt



CAFÉ PEQUENO
DESDE 1953

REPRODUÇÃO



Emmanuel Carneiro, da Rádio Itatiaia e Floriano de Lima Nascimento, Redator-chefe de O Debate em reunião no Instituto Histórico e Geográfico de Minas Gerais.

ARVOREDECOMUNICACAO/IMPRESA



A Astec do Brasil, joint venture resultante da parceria entre a americana Astec Industries Inc. e a brasileira Manufatura e Desenvolvimento de Equipamentos (MDE), inaugura no dia 26 de março, quinta-feira, a sua primeira fábrica na América Latina. Sediada em Vespasiano, a unidade fabril está instalada em uma área total de 59 mil m² e uma área coberta inicial de 14 mil m².



Johnny Depp fica ferido em filmagens de Piratas do Caribe



O ator americano Johnny Depp teve que abandonar a Austrália para passar por uma cirurgia nos Estados Unidos depois de ficar ferido em uma das

mãos durante as filmagens do novo longa-metragem da franquia "Piratas do Caribe", anunciou a imprensa.

Depp, que interpreta o capitão Jack Sparrow nos filmes

produzidos pela Disney, ficou ferido no fim de semana, mas não em um estúdio, segundo o jornal Gold Coast Bulletin.

Um porta-voz da Disney confirmou o incidente ao jornal australiano e destacou que a data de estreia do filme está mantida para 7 de julho de 2017.

Segundo o site da revista Variety, Johnny Depp terá que ser operado. A publicação não informa a gravidade da situação.

O ator, que ficará afastado da produção por duas semanas, deixou a Austrália em um avião particular com destino a Los Angeles.

No quinto filme da série, que tem como título "Piratas do Caribe: Os Mortos não Contam Histórias", Depp, de 51 anos, tem como antagonista o espanhol Javier Bardem, que interpreta o vilão "Capitão Salazar".

Troca de produto com defeito deverá ser feita em até 12 dias

O governo e o setor produtivo chegaram, finalmente, a um acordo sobre a lista de produtos que devem ter a troca acelerada em caso de defeito.

Foram necessários dois anos para a Secretaria Nacional do Consumidor, a indústria e o comércio entrarem em um consenso sobre as mercadorias consideradas essenciais e sobre os prazos em que os itens devem ser trocados.

De acordo com o jornal O Estado de S. Paulo, um decreto da Casa Civil está pronto para ser assinado pela presidente Dilma Rousseff.

Telefone celular, televisão, máquina de lavar roupas, geladeira, fogão e produtos para saúde - que devem ser definidos pelo Ministério da Saúde - estão elencados como itens essenciais, que terão de ser trocados quando tiverem "comprometimento de características ou funcionalidades que impeçam sua adequada utilização".

O decreto, que entra em vigor logo após a assinatura pela presidente, regulamenta o artigo 18 do Código de Defesa do Consumidor (CDC). A Lei diz que, em caso de defeito de produto essencial, o consumidor pode trocar a mercadoria imediatamente por outra em perfeitas condições.

Hoje, quando há defeito ou vício, o consumidor precisa enviar a mercadoria à assistência técnica e pode aguardar até 30 dias para a troca. O decreto vai diminuir o prazo para reparo de produtos essenciais em duas etapas.

Nos seis primeiros meses em que o decreto estiver em vigor, o prazo será de 10 dias úteis nas capitais, regiões metropolitanas e no Distrito Federal e de 15 dias nas demais cidades. Depois desse período, os prazos serão reduzidos para 8 e 12 dias úteis, respectivamente.

Pearl Jam agenda cinco shows no Brasil

O Pearl Jam, uma das maiores bandas de rock do mundo, vem ao Brasil em novembro para cinco apresentações.

Os shows acontecem em Porto Alegre (dia 11), São Paulo (14), Brasília (17), Belo Horizonte (20) e Rio de Janeiro (22), como parte da turnê latino-americana do grupo, que

antes toca no Chile e depois do Brasil segue para o México.

O Pearl Jam está divulgando seu 10º álbum de estúdio, Lightning Bolt, lançado em outubro de 2013. O disco, que estreou no topo da lista Billboard Top



200 e na 1ª posição do iTunes em mais de 50 países, conquistou um Grammy.

A Time for Fun, produtora que traz o Pearl Jam ao país, ainda não divulgou informações sobre preço e venda de ingressos.

Xuxa fecha com a Record para programa diário

DEPOIS DE 29 ANOS NA GLOBO, XUXA ESTÁ PRESTES A MUDAR DE CASA.

De acordo com o colunista de Veja, Lauro Jardim, a apresentadora, um dos ícones da Globo, fechou com a Record. Segundo ele, só está faltando a assinatura, mas todas as conversas já foram feitas, as decisões tomadas.

Na Record, Xuxa fará um programa diário no horário da tarde. A ideia é uma atração calcada no que Ellen DeGeneris faz na TV americana: entrevistas com personalidades, brincadeiras com a plateia e atrações musicais.

Em 2014, Xuxa ficou fora da programação da Globo pela primeira vez desde 1986. Passou meses negociando com a emissora líder, mas o programa que queria fazer não atraía a Globo.



Fundado em 1934

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

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

Edição 2619 - 20 de Março de 2015

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

Diretoria Executiva

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

Site: www.odebate.com.br

Redator-chefe: Floriano de Lima Nascimento

Gerente: Sandra Regina Valentim Maia

Projeto Gráfico: Carlos Alexandre Domingues
Órgão de Utilidade Pública pela Lei 1.950,
da Câmara Municipal de Belo Horizonte

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

Driblando o calor

Look by Caroline Demolin



Macaquinho Carol Arbex, Bolsa e Sandália Michael Kors, Relógio Marc Jacobs, Brincos e Anel Malcom Betts

Como o calor não dá trégua, vamos aproveitar para usar e abusar do estilo verão de vestir!

Uma boa pedida é optar pelos macaquinhos que trazem tantas vantagens. Para começar é a velha história da peça única que só precisa dos acessórios e está pronto! Prática, economiza tempo de ficar pensando e testando as possíveis combinações de parte de cima com parte de baixo.

Com decote cache-coeur, o macaquinho azul bic ganha pontos a mais associando o conforto e a praticidade do shape a detalhes que o tornam menos casual. Uma proposta interessante para o dia a dia e para o final de semana.

A estrutura simula duas peças, mas o macaquinho em tons neutros tem todas as qualidades necessárias para uma peça chique e funcional. A imparcialidade das cores permite mil e uma combinações de cores com os acessórios. Aqui a ideia era manter um padrão de tons mais discretos e inserir peças com texturas diferenciadas.



Look by Caroline Demolin

Macaquinho Loft 747, Bolsa Saint Laurent, Sandália Jimmy Choo, Colar Fendi, Anel Iosselliani

Mr. Grey

Em homenagem ao lançamento do tão esperado filme “50 Tons de Cinza” que abalou o público feminino, vou hoje mostrar todo o poder do cinza!

Em toda a extensão de sua gama de tonalidades a cor cinza denota capacidade intelectual, requinte e poder. Uma cor tão sóbria, neutra e ao mesmo tempo tão forte suporta looks totais com o máximo de elegância e sofisticação!

O primeiro look é composto por layers, mesclando texturas diferentes e tons distintos de cinza. O efeito do casaqueto mais curto com a camisa fluida alongada por baixo, deixando exposta a barra e parte da manga é bem atual e valoriza o efeito das camadas.

O shape do tubinho é super clean, mais um ponto a favor de um visual moderno e sofisticado. O detalhe fica por conta do efeito deep dye fazendo uma gradação nos tons de cinza. Seguindo esta proposta de que menos é mais, os acessórios são poucos, porém de muita personalidade!

Impossível resistir a este Mr. Grey!



Look by Caroline Demolin

Vestido Victoria Beckham, Bolsa Stella McCartney, Sandália Giuseppe Zanotti, Bracelete Bianca Bertoni



Look by Caroline Demolin

Camisa Gaze de Lin, Calça Jil Sander, Casaco Empório Armani, Clutch Armani, Sandália Saint Laurent, Óculos Arezzo, Anel Givenchy, Brincos Eddie Borgo

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!



Mix and Match - listras + estampas

Combinar propostas originalmente distintas pode ser uma ótima solução para dar um ar renovado aos seus looks sem precisar inserir novas peças no guarda-roupa. Uma saída prática e completamente viável.

Nas passarelas da temporada SS 2015, Antonio Marras mostrou todo o poder desta fusão. E para quem acha que este efeito é possível apenas nos desfiles, Emma Stone prova que a combinação é infalível para a vida real também!

Tons neutros e discretos se renovam ao fazerem parte de um coquetel de listras com estampas.

Uma brisa retrô traz o segundo look, com saia listrada de marinho e branco, scarpin bicolor e o clássico Ray Ban Wayfare.

Até a sapatilha entra na dança desta misturinha bem bolada! Tons refrescantes e suaves tornam o animal print diferenciado e com mais cara de verão.

Estas misturas dão um sabor diferenciado aos looks!

MAIS UMA MISTURINHA GOSTOSA DO MUNDO FASHION - ESTAMPADO COM LISTRADO.



Look by Caroline Demonlin

Blusa Marni, Saia Mob, Bolsa e Sapatilha Armani, Óculos Bottega Veneta, Brincos Cláudia Arbex, Anéis Hector Albertazzi



Look by Caroline Demonlin

Blusa Nineminutes, Calça Emilio Pucci, Bolsa Michael Kors, Sandália Schutz, Brincos Ashley Pittman, Braceletes Malcom Betts



Desfile Antonio Marras SS 2015 Emma Stone



Look by Caroline Demonlin

Blusa Kenzo, Saia Theory, Bolsa Arezzo, Scarpin Lanvin, Óculos Ray Ban, Relógio Marc Jacobs, Anel Ana Tinelli

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

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

Encomendas de doces e salgados
para festas e lanchonetes

TRADIÇÃO E EXCELÊNCIA

TELEFAX: 3291-7887

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

Rua Santa Catarina, 557 - Lourdes - BHte - MG

Juliana Maia da Silveira

Foto: PÉREZ

**Clínica Geral
Periodontia**

Tel: (31) 3212-4222

Av. Augusto de Lima, 655 - sl 1509

Mau posicionamento dentário pode afetar saúde bucal

TECNOLOGIA POSSIBILITA CORREÇÕES IMEDIATAS EM DIVERSOS TIPOS DE DESALINHAMENTOS DENTÁRIOS.

O mau posicionamento dentário pode causar um grande desconforto, pois além de inibir o sorriso de algumas pessoas, pode vir acompanhado de dor.

Em casos mais graves, o problema pode chegar a impactar na saúde bucal, resultando até em perda de dentes. Além de afetar diretamente a auto estima, é cientificamente comprovado que possuir um sorriso saudável é um diferencial para a progressão profissional, seja para ir em busca de um novo emprego ou até para evoluir na carreira.

Entre os problemas mais comuns, estão o apinhamento (falta de espaço para os dentes), a diastema (espaços entre os dentes frontais) e a má oclusão. Se não tratados corretamente, esses distúrbios podem causar dores nos músculos, ossos e articulações do rosto, assimetria facial, surgimento de doenças periodontais (cáries, gengivite, tártaro etc), problemas na fala, no sono e até na mastigação. “A origem destes problemas pode estar ligada a fatores genéticos, a maus hábitos orais (linguais, mastigatórios e oclusais), à perda de dentes, entre outros, explica Paulo Coelho Andrade, especialista em implantodontia e odontologia estética.

Os tratamentos ortodônticos, se aplicados na infância, trazem, a médio e longo prazo, um ótimo resultado estético e funcional. Entretanto, para além dos tratamentos convencionais, a evolução tecnológica permite a correção quase imediata destes distúrbios, restaurando o sorriso, a saúde bucal e a autoestima dos pacientes. A tecnologia CEREC, técnica de facetamento que promete um sorriso perfeito, pode produzir um dente em cerca de 15 minutos.

Adepto ao procedimento, Paulo conta que as vantagens vão além da economia de tempo e efetividade. “A técnica é uma grande novidade. É menos invasiva e mais rápida que as correções convencionais, proporcionando ótimos resultados estéticos. Além do mais, esta inovadora cerâmica demonstra uma dureza 2,5 a 3 vezes mais elevada se comparada a porcelanas habituais”.

Tanta precisão simplifica tanto o trabalho do profissional quanto a vida do cliente. É o caso da empresária Vanessa Quites que, na intenção de corrigir sua oclusão (mordida torta) e aumentar alguns dentes já desgastados, optou pela tecnologia do CEREC. “A correção é prática, rápida e eficiente. Em pouquíssimo tempo o meu sorriso virou outro. Não percebemos o quanto os dentes influenciam no visual como um todo até que fazemos as devidas correções”.



Doença renal afeta cerca de 1,5 milhão de brasileiros



Mal silencioso que afeta cerca de 1,2 milhão a 1,5 milhão de brasileiros, a doença renal crônica (DRC) pode resultar na perda total das funções do órgão, a chamada falência renal, o que exige a realização periódica filtragem do sangue e até a necessidade de transplante para reposição de um novo órgão.

Para alertar a população sobre os riscos da doença e formas de prevenção, o Setor de Nefrologia e Hemodiálise do Hospital Mãe de Deus Center, em Porto

Alegre - RS, divulgou diversas ações no mês de março, em comemoração ao Dia Mundial do Rim, com distribuição de folders e orientações quanto aos cuidados do rim.

No térreo do MDC foi colocado um rim gigante para mostrar o funcionamento de um dos órgãos mais importantes do corpo humano, responsável por funções como eliminar resíduos tóxicos oriundos do metabolismo e regular o volume de líquido corporal e o que acontece quando não funciona bem.

Segundo dados da Sociedade Brasileira de Nefrologia, atualmente, mais de 100 mil pessoas fazem diálise no Brasil. A estimativa é de que para cada 1 paciente em diálise há entre 20 e 25 pessoas com algum grau de DRC ainda sem sintomas. No Rio Grande do Sul são cerca de 100 mil pessoas com DRC nos seus diferentes estágios de evolução.

Além do material informativo, a equipe do Setor de Nefrologia ofereceu ao público um questionário para preenchimento e que serviu para apontar os riscos de DRC. Como a ingestão de água é uma das principais indicações para prevenção de problemas renais, haverá distribuição de copinhos de água para todos que circularem pelo local.



Jejum prolongado compromete a saúde e dá barriga

CONHEÇA QUATRO OPÇÕES DE LANCHE PARA QUEBRAR O JEJUM ENTRE AS REFEIÇÕES.

Uma pesquisa recente realizada pela nutricionista Roberta Cassani, do Instituto de Nutrição, em Itu, no interior paulista, aponta que, quanto maior o número de horas sem colocar nada na boca, mais avantajada a circunferência abdominal tende a ficar.

O achado é fruto de uma análise de hábitos e características de 379 mulheres de 10 a 75 anos de idade - umas mais cheinhas, outras em forma.

De acordo com Roberta, o principal motivo que faz do jejum prolongado um inimigo da cintura é que a refeição montada após esse período de escassez costuma ser um exemplo de desequilíbrio calórico e nutricional - na pesquisa, geralmente o jejum ocorria durante a tarde. "Quando tem acesso à comida, o indivíduo, guiado pela voracidade, não faz escolhas saudáveis", justifica a especialista.

Ao ser privado de energia, o organismo aciona todo um mecanismo que favorece a compulsão alimentar.

Descubra a seguir por que jejuar regularmente dá barriga e compromete a saúde.

1. Hora do almoço

Depois dessa refeição, o organismo está nutrido. Pense, na melhor das hipóteses, em uma refeição equilibrada - com arroz, feijão, carne e salada. Ela fornecerá proteí-

nas, gorduras e carboidratos, além de vitaminas e minerais.

2. As primeiras 4 horas após a refeição

Nesse período, praticamente todas as substâncias ofertadas pelo almoço são absorvidas. Depois desse tempo, os nutrientes vão sumindo da circulação.

3. Jejum

Se depois de quatro horas o estômago continuar vazio, uma série de alterações metabólicas começa a ocorrer. Uma das principais diz respeito à glicose, que está em fal-

ta. Além de buscar alternativas para fornecê-la ao cérebro - órgão vital que depende da substância para funcionar - o corpo passa a liberar mais grelina. Esse hormônio, produzido no estômago, dispara o sinal de fome. Assim, a falta de glicose e a abundância de grelina na circulação propiciam os ataques de gula.

4. Com o tempo

Passar por essa situação sempre? jejum seguido de um apetite voraz? aumenta o risco de encrencas sérias, como gordura no fígado, obesidade e diabetes tipo 2.

OPÇÕES DE LANCHE PARA QUEBRAR O JEJUM ENTRE AS REFEIÇÕES:

Iogurte + linhaça + aveia

Trata-se de uma combinação adequada para o início do dia. Fonte de proteínas, gorduras boas e fibras, o lanche é levinho, levinho.

Morango + biscoitos integrais

A fruta é pobre em calorias e rica em antioxidantes. Já os biscoitos reúnem fibras. O melhor de tudo: a dupla cabe na mochila.

Biscoitos integrais + cream cheese + 1 suco de laranja

Nesse combo, que pode ser devorado em poucos minutos, tem fibras, proteínas, cálcio e vitamina C. São muitos benefícios e pouca complicação.

Mamão + 2 colheres de sopa de aveia

Tanto a fruta quanto o cereal são riquíssimos em fibras. Caem bem de manhã, dando saciedade até a hora do almoço.



Veja a
DIFERENÇA
que sua Doação faz

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

Aplicativo auxilia no tratamento de água de piscinas

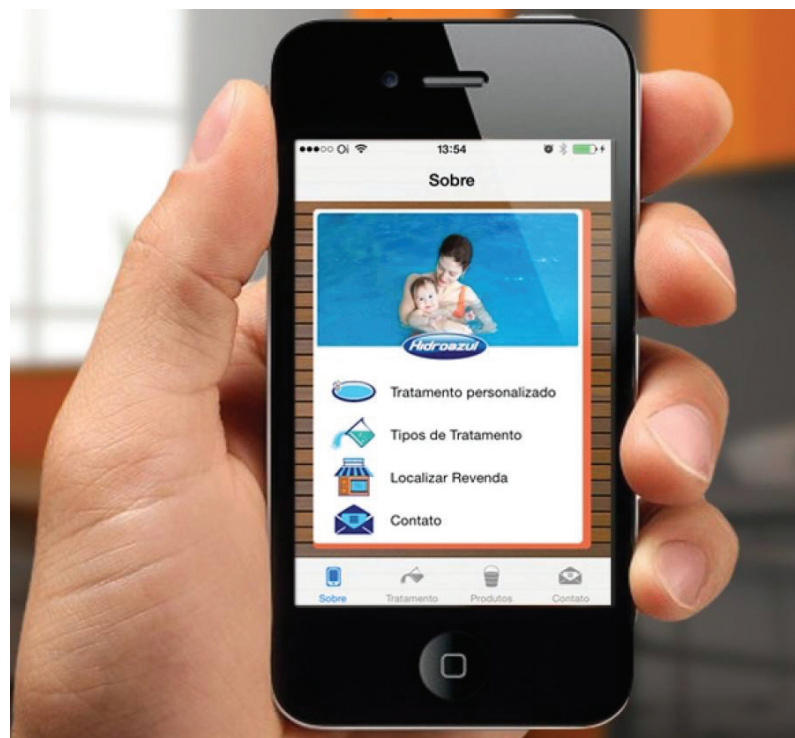
O APLICATIVO ESTÁ DISPONÍVEL PARA TABLETS E SMARTPHONES E PODE SER BAIXADO POR MEIO DO GOOGLE PLAY E NO APP STORE DO SISTEMA IOS.

A Hidroazul, empresa que se destaca com a maior e mais avançada linha de produtos químicos para tratamento de água de piscinas do país, disponibilizou um aplicativo exclusivo e gratuito “Minha Piscina”, que apresenta dicas e informações personalizadas, de acordo com as necessidades de tratamento ou prevenção de problemas em piscinas.

Com interface dinâmica e linguagem simples, o aplicativo indica soluções para todas as situações que envolvem uma piscina de maneira prática e rápida, além de possibilitar a localização de um revendedor da Hidroazul mais próximo para a compra de um produto.

O cliente pode, por exemplo, calcular o volume ideal de produto para as dimensões da piscina e saber como devem ser realizados os diversos tipos de tratamento.

“Estamos constantemente nos renovando para levar soluções ideais aos nossos clientes. O aplicativo Minha Piscina foi desenvolvido justamente para ser a ferramenta certa quando surgir dúvidas sobre o melhor tratamento para água de piscinas. A ideia é que o aplicativo seja uma extensão dos serviços da Hidroazul, que sempre preza pelo bom atendimento dos clientes”, afirma Licínia Cardoso, gerente comercial e marketing da marca Hidroazul.



QUANDO A GENTE FALA QUE CADA GOTA CONTA, NÃO É EXAGERO NENHUM. PEQUENAS ATITUDES AJUDAM A GARANTIR O ABASTECIMENTO. A COPASA FAZ A SUA PARTE POR MEIO DO TRATAMENTO DE ESGOTO NAS CIDADES QUE POSSUEM O SERVIÇO. A EMPRESA COLETA, TRATA E DEVOLVE A ÁGUA PARA O MEIO AMBIENTE, PROTEGENDO NOSSOS RIOS E CÓRREGOS. PARA EVITAR O RACIONAMENTO, VOCÊ TAMBÉM PODE CONTRIBUIR: BASTA SEGUIR ALGUMAS DICAS.



Cinco minutos no banho são suficientes. Se você fechar a torneira enquanto se ensaboa, melhor ainda: a economia vai de 90 a 162 litros.



Lavar a calçada com mangueira é um absurdo. **Use a vassoura.**



Ao lavar o carro, use o balde. **Se for possível, não lave o carro.**



Nada de deixar torneiras pingando. Em um ano, sabe quanta água vai embora? **Pelo menos 16 mil litros.** Jamais deixe a torneira da pia aberta enquanto ensaboa pratos e talheres.



Enquanto estiver escovando os dentes ou fazendo a barba, **feche a torneira.** Morando em casa, você economiza mais de 11 litros.



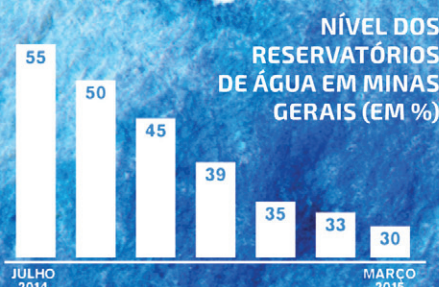
Ao economizar água, produzimos menos esgoto e **ajudamos a proteger os mananciais.**



Nunca jogue óleo usado na pia da cozinha, pois isso vai contaminar milhares de litros de água. Coloque tudo dentro de garrafas pet e leve a um posto de coleta para que ele possa ser reciclado.

Economizar **30%** de água

Saiba como economizar no site: copasatransparente.com.br



Água: para não faltar, cada gota conta.





Dicas de iluminação para o seu jardim

LIGHTING DESIGNER DA LÂMPADAS GOLDEN, FELIPE MARCILI, DÁ DICAS DE ILUMINAÇÃO PARA UM JARDIM MAIS BELO, ATRATIVO E SEM DANIFICAR A VEGETAÇÃO.

Iluminar áreas externas não é uma tarefa fácil. Primeiro é preciso verificar na embalagem se o produto escolhido é resistente ao calor, poeira, umidade e chuva, portanto, aplicável a áreas externas.

Segundo, é necessário atenção à instalação para evitar que a chuva ou o vento danifique o equipamento.

A luz artificial entra em ação quando não há luz natural e em se tratando de jardim o ideal é que a luz da lâmpada reproduza as cores das plantas, valorizando pontos positivos sem queimá-las.

As halógenas são as mais utilizadas em projetos paisagísticos pelo seu elevado índice de reprodução de cor, mas apresentam a desvantagem de ser quente e de transmitir calor à vegetação, ressecando suas folhas e queimando todo o ramo, o que não acontece com o LED. Uma grande vantagem do LED é que não emite radiação infravermelha nem ultravioleta, logo valoriza a beleza da planta sem prejudicá-la.

A intensidade de luz também é um fator importante de valorização paisagística, principalmente quando se precisa projetar a luz a grande distância como, por exemplo, para destacar troncos e folhas de uma árvore alta. Neste aspecto, o refletor LED é uma alternativa bem eficaz.

É importante também observar o uso das cores, mesmo que o bom senso e a criatividade sejam fatores decisivos. Luzes verdes, por exemplo, devem dar destaque à copa de árvores ou à vegetação.

Por fim, a iluminação não tem só o papel de demarcar caminhos e proporcionar segurança, mas também deve decorar e destacar as formas à noite, transmitindo novas sensações, e passando despercebida à noite.

Assim como na iluminação de qualquer ambiente, para iluminar bem um jardim não há regras. O importante é valorizar o espaço, sem agredi-lo, buscando a naturalidade e a decoração de forma vigorosa e agradável.



Academia no condomínio: equipamentos práticos para se exercitar



É uma das atividades que geralmente é riscada da agenda é frequentar a academia. No entanto, para que a falta de tempo não prejudique a frequência de suas atividades físicas, o que é essencial para a manutenção da saúde e da boa forma, existe uma ótima opção para não perder o ritmo: ter uma academia no condomínio.

Montar uma estação de treinamentos em seu lar não é necessariamente caro nem complicado. Basta ter alguns equipamentos simples e indispensáveis para se exercitar nos dias em que fica difícil realizar um treino completo na academia, ou mesmo para se deslocar até ela, seja pela falta de tempo ou naqueles dias de frio mais intenso.

O LOCAL

Escolha um espaço muito bem arejado, que facilite a circulação e com boa iluminação. Paredes com cores claras podem ajudar. Pisos de carpete não são recomendados, melhor optar por um tapete emborrachado em piso comum, pois é antiderrapante e de fácil limpeza.

EQUIPAMENTOS

É possível começar com itens básicos e com custo acessível. Colchonete impermeável, halteres, faixas elásticas e tornozeleiras são extremamente úteis para tonificar os músculos e têm um preço relativamente baixo. Vale lembrar que, caso você não utilize halteres emborrachados, é importante utilizar luvas para proteger as mãos.

Já para quem precisa manter uma rotina de exercícios aeróbicos, mas não quer gastar muito dinheiro ou mesmo não tem espaço disponível para uma esteira ou bicicleta ergométrica, uma mini cama elástica e uma simples corda para pular são boas alternativas.

LIMPEZA

Mesmo que você só utilize o local e seus equipamentos por uma ou duas vezes por semana, tente limpar tudo diariamente. Use produtos bactericidas e que não tenham um cheiro muito forte. É importante que tudo fique limpo e livre de suor ou da gordura natural da pele para evitar a proliferação de germes.

Com a academia no condomínio acabam as desculpas para não treinar, mas nunca esqueça de seguir sempre as orientações de um treinador profissional e respeite as séries, frequência, duração e intensidades dos exercícios. Lembre-se também de se hidratar durante o treino e de manter uma alimentação balanceada.

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



Assaltos a condomínios: o que fazer e como evitar

MORADORES DEVEM SE UNIR PARA SEGURANÇA E OBSERVAR SE A PORTARIA ESTÁ CUMPRINDO AS NORMAS PRIMORDIAIS E AGINDO CORRETAMENTE

Uma onda de assaltos a condomínios atingiu a capital paulista e, com isso, houve a necessidade de ter porteiros capacitados para lidar com esse tipo de situação crescente a cada dia.

Para tanto, existem empresas que oferecem esses profissionais treinados para agirem com segurança, não só para condomínios residenciais, mas também para comerciais. O Diretor Operacional da GS Terceirização, Jorge T. Margueiro dá dicas de como evitar um assalto a condomínio.

Ele instrui que todo prédio deve ter regras claras de controle de acesso e sensibilizar moradores e funcionários da importância de segui-las. Outra dica é que os condôminos estejam atentos aos próprios vizinhos, “vigiar uns aos outros” para qualquer movimentação suspeita, além de observar se a portaria e os funcionários de zeladoria e limpeza, além dos prestadores de serviço particulares dos moradores, estão seguindo as normas de segurança corretamente.

Todo condomínio que



deseja manter a segurança precisa da implantação de um projeto específico para este fim, que inclui avaliação da estrutura física, equipamentos, monitoramento 24 horas por vídeo (que por si só inibe a atuação de alguns bandidos) e conscientização dos moradores (usuários), além de barreira perimetral, sensores infravermelhos, luzes de presença, sistemas de comunicação ágil e eficaz entre outros.

Margueiro ressalta ainda que o porteiro é parte essencial na segurança preventiva do local, dessa forma, entre outras funções, todo porteiro deve conhecer e cumprir as regras de segurança do condomínio, além de controlar, de acordo com o estatuto, o acesso de visitantes, portadores de serviço e veículos.

Investir em treinamento e tecnologia é muito importante. Em serviços terceirizados, deve-se optar por empresas que adotem estes treinamentos e mantenham funcionários sempre bem colocados e preparados para evitar situações desagradáveis ou até mesmo trágicas.

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



Fechamento de sacadas em condomínios

ALTERAR A FACHADA DE UM EDIFÍCIO PODE GERAR UMA SÉRIE DE DÚVIDAS E PROBLEMAS PARA O CONDOMÍNIO.

A discussão envolve uma análise minuciosa do que o Código Civil estabelece e o que o Poder Judiciário e os condomínios vêm realizando na prática.

Na simples leitura do artigo 1336, III do Código Civil, fica claro que qualquer alteração de fachada não pode ser realizada salvo com a concordância da unanimidade dos condôminos. “Código Civil Art. 1336. São deveres do condômino: III. não alterar a forma e a cor da fachada, das partes e esquadrias externas”.

O terraço de cobertura, as varandas, as sacadas e as demais áreas externas do condomínio compõem a fachada do edifício. Algumas alterações podem modificar inclusive a concepção arquitetônica do empreendimento e, por isso, devem ter aprovação unânime. Quando se fecha uma varanda precisa ser levado em conta também se a estrutura do edifício está preparada para este sobrepeso.

Por isso, é salutar o parecer de um perito calculista ou da própria construtora do condomínio antes de qualquer modificação. Vale ressaltar que, dependendo do caso, esta alteração pode fulminar em um acréscimo de área acima do potencial construtivo do



empreendimento. E, neste caso, mesmo com a aprovação unânime dos presentes na assembleia, tal obra não pode ser realizada.

O construtor para edificar no terreno deve respeitar o limite de área a ser construída conforme imposição da Prefeitura e, se este limite estiver sido todo utilizado, na-

quele empreendimento nada mais poderá ser construído. E o fechamento de área ou envidraçamento de varanda, de acordo com o Código de Obras do Município, passa a ser considerada acréscimo de área e estará suscetível sobretaxa do Imposto sobre a Propriedade Predial e Territorial Urbana (IPTU), além da neces-

sidade de regularização do imóvel que estará suscetível a sanções e multas.

Porém, alguns condomínios têm tolerado o fechamento de algumas áreas por entender que inexistente prejuízo aos demais. Para tanto, levam a situação a assembleia de condomínios e pela aprovação de maioria simples, padronizam um

modelo de fechamento e autorizam os proprietários das coberturas ou varandas a efetuar o fechamento nos moldes autorizados em assembleia.

Apenas levando em consideração a alteração da fachada, a jurisprudência majoritária entende que a instalação de vidros incolores nas sacadas e demais áreas não altera a fachada. Situação esta que não considera a regularidade perante a municipalidade. Conclui-se assim que o fechamento de sacadas com vidros transparentes, conforme entendimento jurisprudencial, apesar de não constituir alteração da fachada, podem ser alterados com a aprovação assemblear de maioria simples, a qual deve padronizar esse procedimento.

Ainda existe uma zona obscura quanto a regularidade de tal mudança perante a municipalidade, além de necessidade de uma análise estrutural ou parecer da construtora quanto ao sobrepeso imposto pelos fechamentos.

Rodrigo Karpát

Advogado especialista em Direito Imobiliário e sócio do escritório Karpát Sociedade de Advogados

Dicas e soluções para evitar o desperdício de água

COM ATITUDES SIMPLES E PRODUTOS ECOEFICIENTES, É POSSÍVEL CONSUMIR COM ECONOMIA E SEM DESPERDÍCIO.



ples para evitar o desperdício no dia a dia, além de oferecer opções de produtos ecoeficientes, que promovem o consumo racional e consciente da água.

No banho: um banho de 15 a 20 minutos gasta em média 95 a 180 litros de

água. Para evitar o desperdício, a dica é desligar o chuveiro quando estiver se ensaboando, bem como diminuir o tempo de permanência no banho.

Uma diversidade de produtos economizadores também pode auxiliar o consumidor a evitar o desperdício de água como, por exemplo, a Ducha LorenAir da Lorenzetti. Com exclusivo sistema que mistura ar com água, a ducha proporciona sensação de maior volume de água, resultando em uma economia mensal de 3.840 litros de água, ou seja, 40% de economia

média de água comparada com uma ducha comum, considerando uma família de quatro pessoas tomando um banho diário de dez minutos com uma ducha de 8lts/min.

Na descarga: Uma válvula de vaso sanitário é capaz de consumir até 20 litros de água em uma única vez, quando acionada por muito tempo. Para evitar esse desperdício, é necessário apertar a descarga apenas o tempo necessário.

Atualmente, também é possível recorrer a vários tipos de produtos economizadores como, por exemplo, as bacias com caixas acopladas com sistema Dual Flush de dois fluxos de descarga, com 03 e 06 litros. Outra opção é a Válvula Hydra Eco da Deca, que restringe o fluxo em apenas 6 litros, independente do tempo de acionamento.

Na cozinha: Na preparação dos alimentos e na lavagem de louças, deixar a torneira aberta o tempo todo é sinônimo de desperdício. Neste caso, a torneira pode gastar aproximadamente 12 a 20 litros de água por minuto. Por isso, é muito importante manter a torneira fechada enquanto estiver ensaboando ou fazendo outras atividades na cozinha.

Outro fator importante é certificar-se de que a torneira está bem fechada, caso contrário, o desperdício pode chegar a 46 litros ao dia. Uma boa opção para acabar com o desperdício é o Dispositivo Economizador de Água EcoCasa da Lorenzetti.

A solução funciona como um registro. Ao girar a fenda, é possível regular a saída de água e até fechar a passagem para eventual manutenção, promovendo economia de 50% de água. O produto também conta com uma “tela filtro”, que evita a passagem de resíduos que podem prejudicar o funcionamento da torneira.

No lavabo do banheiro: Quem nunca esqueceu a torneira aberta enquanto escova os dentes? Essa atitude parece inofensiva, mas pode acarretar em um desperdício de 25 litros de água. Por isso, é muito importante abrir a torneira após a escovação, além de utilizar torneiras economizadoras, como o Misturador de Mesa da linha Confort da Docol.

Com exclusivo acionamento duplo, de fechamento automático e acionamento 1/6 de volta, e arejador embutido, o produto economiza até 70% de água em comparação com as torneiras convencionais.

O ano de 2014 começou totalmente atípico para os brasileiros. Isso porque o sistema de abastecimento de água em diversas regiões do País dá sinais de escassez.

Neste contexto, o uso consciente do maior bem natural do planeta torna-se elementar para que a situação de racionamento de água não se agrave.

Pensando em contribuir para a melhoria desse cenário, a multiespecialista em construção e reforma Tethanorte, apresenta orientações sim-



Estudo compara eficácia da tomografia e teste de esforço

A tomografia computadorizada e o teste de esforço com eletrocardiograma são igualmente eficazes para diagnosticar doenças cardiovasculares, revelou um estudo apresentado no Congresso Anual do Colégio Americano de Cardiologia (ACC, na sigla em inglês), na Califórnia.

A pesquisa foi realizada com 10 000 pacientes com idade média de 60 anos, sendo 53% mulheres, examinados nos Estados Unidos e no Canadá. Os pacientes selecionados nunca haviam recebido um diagnóstico de doença nas artérias coronárias, mas apresentavam sintomas que podiam estar relacionados a enfermidades cardiovasculares, como falta de ar ou dor no peito.

Quase todos os participantes tinham pelo menos



um fator de risco, como hipertensão, diabetes, ou tabagismo. Metade foi selecionada de forma aleatória para se submeter a um exame de tomografia, que mostra imagens tridimensionais das artérias coro-

nárias. A outra metade fez um teste de esforço com eletrocardiograma. Esses testes são usados há bastante tempo, mas nunca haviam sido comparados durante um período de monitoramento.

O estudo não mostrou nenhuma diferença significativa durante os dois anos de acompanhamento dos voluntários em termos de taxas de cirurgia, complicações, infartos e morte. “Antes

desse estudo, a escolha do método de diagnóstico - a tomografia ou teste de esforço - era feita sem se ter uma ideia do que realmente era melhor para a avaliação de sintomas cardiovasculares”, disse Pamela Douglas, líder do estudo e pesquisadora do Centro de Pesquisa de Doenças Cardiovasculares da Universidade Duke.

Observou-se, porém, que a tomografia tem uma ligeira vantagem para evitar cateterismos cardíacos (introdução de um tubo na artéria umeral) desnecessários. Ela também utiliza doses de radiação mais baixas do que os exames de medicina nuclear que injetam pequenas quantidades de material radioativo no sangue para obter imagens do coração e das artérias.

Obesidade eleva em 40% o risco de câncer em mulheres

Obesas correm risco 40% maior de desenvolver algum câncer relacionado ao peso em comparação com mulheres saudáveis.

Os principais tumores ligados ao excesso de peso são: intestino, mama pós-menopausa, vesícula biliar, útero, rim, pâncreas e de esôfago. O dado foi divulgado nesta terça-feira pela Cancer Research UK, uma ONG britânica que realiza pesquisas com o intuito de combater o câncer.

De acordo com a ONG, de cada 1 000 mulheres obesas, 274 serão diagnosticadas, durante sua vida, com um câncer ligado ao sobrepeso. Quando comparadas a 1 000 mulheres de peso saudável, 194 desenvolverão os mesmos tipos de tumor. Este levantamento foi baseado em diversos estudos e dados oficiais sobre a incidência de câncer, obesidade e a relação entre eles na Grã-Bretanha.

Existem diferentes maneiras pelas quais a obesidade pode aumentar os riscos de câncer em mulheres. Uma das mais apontadas é a produção de hormônios pelas células adiposas, como o estrogênio. Acredita-se que este hormônio seja o combustível do desenvolvimento de alguns tipos de câncer, como mama e útero.

Outra possibilidade é que o excesso de gordura cause múltiplos efeitos no metabolismo de outras células, podendo elevar o nível de radicais livres e danificar o DNA celular.





Pé diabético: 10 coisas que você precisa saber



RECENTEMENTE VOCÊ NOTOU UMA PERDA DE SENSIBILIDADE NOS PÉS? FORMIGAMENTOS, DORMÊNCIA OU QUEIMAÇÃO? CASO, VOCÊ SEJA PORTADOR DE DIABETES E SE IDENTIFICOU COM ESSES SINTOMAS, NÃO HESITE EM PROCURAR O SEU MÉDICO.

Esses fatores correspondem ao pé diabético, uma doença que pode ser controlada e evitada. De acordo com o angiologista Ary Elwing, especialista em cirurgia vascular periférica e tratamento a laser, muitas pessoas com diabetes apresentam problemas de diminuição de circulação arterial e sensibilidade nos pés e pernas.

“A má circulação nos pés e o enfraquecimento na pele podem causar ferimentos que demoram a cicatrizar. Além disso, pode interferir na sensação de calor e pressão sobre os pés, provocando deformidades e calos”, explica o médico. O diabetes é causa de 50% das amputações de origem não traumáticas sem ser provocada por acidentes. Os primeiros sinais de falta de circulação nos dedos dos pés são unhas e dedos roxos em dias de frio. “Não hesite em procurar o médico sempre que você notar o pé frio e úmido ou alguma alteração na cor da pele”, destaca o angiologista Ary Elwing.

Atenção redobrada com os pés: O pé diabético é causado pelas alterações de neuropatia, úlceras, infecções, isquemia ou trombose. Essas doenças aparecem quando as taxas de glicose permanecem altas durante muitos anos. Se não for tratado, o pé pode ser amputado. “É preciso examinar os pés to-

dos os dias, principalmente as pessoas portadoras de diabetes 1 e 2. Essa vigilância pode prevenir o calo nos pés, úlceras ou qualquer outro problema visível. Manter um bom fluxo sanguíneo ajuda a evitar infecções”, esclarece o médico Ary Elwing.

Como tratar? Além da avaliação médica periódica, é imprescindível manter o nível da glicemia controlado e realizar assepsia adequada nos pés. Dependendo da gravidade, o tratamento clínico é o mais indicado. “O procedimento cirúrgico consiste na realização de uma drenagem cirúrgica para remover o tecido necrosado. Caso, a parte necrosada for extensa, é necessário ser tratada com urgência pois pode levar a amputação”, revela o médico Ary Elwing.

É possível prevenir? A prevenção e o controle do nível de glicemia é a melhor maneira de amenizar os sintomas do pé diabético. É importante também fazer caminhadas com regularidade, ou outro tipo de exercício físico. “O paciente deve examinar os pés diariamente em um lugar bem iluminado para verificar a existência de frieiras, cortes, calos, rachaduras e feridas. Assim, que notar alguma alteração, o paciente deve procurar imediatamente o médico”, alerta o médico Ary Elwing.

CUIDADOS DIÁRIOS COM O PÉ DIABÉTICO

O angiologista Ary Elwing elaborou dez dicas para você aprender a cuidar melhor do seu pé, com o intuito de evitar o aparecimento de futuras lesões:

1- Alerta aos sintomas: Formigamentos, perda da sensibilidade, dores, queimação nos pés e nas pernas, sensação de agulhadas, dormência e fraqueza nas pernas, podem piorar à noite.

2- Portadores de diabetes: Pacientes com diabetes tipo 1 e tipo 2 devem passar, regularmente, por uma avaliação médica dos pés.

3- Examine o seu pé: Examine os pés diariamente. Procure por frieiras, cortes, calos, rachaduras, feridas ou alterações de cor. Uma dica é usar um espelho para ter uma visão completa.

4- Mantenha os pés limpos: É preciso manter os pés sempre limpos, e usar sempre água morna, e nunca quente, para evitar queimaduras. A toalha deve ser macia e não esfregue a pele.

5- Pés hidratados: Mantenha a pele hidratada. Evite passar creme entre os dedos ou ao redor das unhas.

6- Meias sem costura: Escolha as meias sem costura. O tecido deve ser algodão ou lã. Evitar sintéticos, como nylon.

7- Cuidado na hora de cortar as unhas: Antes de cortar as unhas, lave e seque bem os pés. Use um alicate apropriado ou uma tesoura de ponta arredondada. O corte deve ser quadrado, com as laterais levemente arredondadas, e sem tirar a cutícula.

8- Pés protegidos: Lave os pés todos os dias, durante dois ou três minutos, usando sabonete neutro e água térmica.

9- Calos: O ideal é não cortar os calos, nem usar abrasivos. É melhor conversar com o médico sobre a possível causa do aparecimento dos calos.

10- Calçados: Os calçados ideais são os fechados, macios, confortáveis e com solados rígidos, que ofereçam firmeza. Não utilize calçados novos, por mais de uma hora por dia, até que estejam macios.

Revival dos anos 60 – Inverno e Verão

Uma década tão relevante para a moda merece ser revivida! A década de 60 trouxe tantos elementos inovadores como a mini saia, o shape trapézio, a linha clean dos tubinhos, a utilização de matérias primas inusitadas, o estilo “Mod” de se vestir.

Por estes e outros motivos, os anos 60 se tornaram uma fonte rica de inspiração para os criadores e deleite das usuárias. Nas passarelas Spring Summer 2015 algumas marcas referenciaram os gloriosos anos 60 com muita graça.

Na prática, as influências sessentinas se adequam com primor a todas situações e estações.



Desfiles SS 2015 Andrew Gn e Ermanno Scervino

Desfiles SS 2015 Cynthia Rowley e Giambattista Valli



Vestido Dolce & Gabbana Bota Courrèges Bolsa Rocio Pulseira Fendi Brincos Jennifer Fischer

Vestido Emilio Pucci, Sapato Giorgio Armani, Bolsa Fendi, Pulseira Lanvin, Brincos Bee Vee

Para o verão, o look traz vestido trapézio amarelinho, sapato estilo Chanel e o metalizado tão forte na época inspirado na corrida espacial. Versão super atualizada do estilo anos 60. Look perfeito para trabalho e lazer.

Para o inverno, o tubinho aparece em tweed e todos os elementos da produção contribuem com uma textura diferenciada criando um mix bem elaborado. Os materiais diferenciados da bolsa e da bota rememoram as inovações da moda da década de 60.

Não tem dúvida, o estilo sessentinha é sucesso!

Black & White

ESTE PAR PERFEITO PASSA POR TODAS AS TEMPORADAS SEM DESCER DO SALTO!

A combinação do preto & branco é um clássico que se renova constantemente mantendo sempre no topo do ranking dos duetos de sucesso.

Atemporal, inverno ou verão, dificilmente se erra ao combinar estas duas cores tão opostas e tão perfeitamente compatíveis. E o P&B ainda tem duas vantagens fantásticas na composição de looks: ser flexível e autossuficiente. O primeiro, diz respeito a aceitar vários estilos inclusive os



Reese Witherspoon Oscar 2015

bastante elaborados, beirando o over. Porque um visual over de verdade dificilmente fica interessante e chic, mas também não é uma regra tão rígida! Quanto a ser autossuficiente, significa que por si só a conjugação do preto com o branco já torna o visual sofisticado.

Prova disso, foi o vestido Tom Ford que Reese Witherspoon apareceu na entrega do Oscar. Sem bordados, sem muitos detalhes, o único excesso foi o bom gosto e a elegância. Um dos meus prediletos do Oscar 2015.

E para o dia a dia, aí vão dois looks para se inspirar!

O primeiro look é retrô, meio college, cintura marcada, um pouco de anos 50, enfim, estilo *it girl!*

O segundo look tangencia o tradicional, mas graças ao design arrojado da camisa e ao zoom dado ao *print pied de coq* no scarpin a coisa muda de figura e o resultado é super contemporâneo.

Preto & Branco – casamento eterno!



Camisa Jil Sander, Bermuda Animale, Bolsa Givenchy, Scarpin Sophia Webster, Oculos Stella McCartney, Relógio IWC, Pulseiras Janis Savitt



Blusa Kenzo, Saia Dolce & Gabbana, Bolsa Dior, Sapatilha Manolo Blahnik, Pulseira Iosselliani, Óculos Arezzo



Tão pequena e tão perfeita!

E a gente que achava que uma jaqueta Perfecto já era perfeita, Moschino prova que ainda é possível elevar a potência desta criação despretensiosa,

que de uniforme militar nem se imaginava que tornaria ícone fashion.

A versão super atual de Moschino, *cropped*, com manga curta e metais dou-

rados, torna a Perfecto ultra feminina!

Na expectativa do inverno, a Perfecto foi associada à saia pregueada, o visual rememora os idos de 1950 e seus ares rebeldes! Onde a

insubordinação e irreverência se misturava a toques românticos.

O look fica mais ousado com a troca da saia pregueada pela saia de franjas estilo anos 20. Um luxo inusitado!

O casamento da Perfecto com o jeans não é novidade alguma, é a volta às origens, mas é tão espetacular que vale a pena apostar!

Uma verdadeira it Jacket!

NA ONDA DOS *CROPPEDS TOPS*,
DAS *CROPPEDS PANTS*, MOSCHINO
FAZ SUA *CROPPED PERFECTO*.



Jaqueta Moschino, Calça Dsquared2, Camisa Maria Filó, Sapatilha Septis by Dani Cury, Bolsa Aquatalia, Óculos Ray Ban, Anel Eleonora Hsiung



Look by Caroline Demonlin



Look by Caroline Demonlin



Jaqueta Moschino, Saia Balmain, Sandália Casadei, Clutch Alexander McQueen, Bracelete Bianca Bertoni

Jaqueta Moschino, Saia Adam Lippes, Sandália Oscar de La Renta, Clutch Jimmy Choo, Anel Alexander McQueen



Look by Caroline Demonlin



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

Locação, viagens e turismo. **TELEVAN**



Rapidinhas

- Parece-me que o vi no Japão...
 - Nunca estive lá. Deve estar enganado.
 - Eu também nunca fui lá. Devem ser outros dois...
- O que você acha do Godofredo?
 - Nada. E você?
 - Eu? Nem isso.
- Segura-me amigo, pois eu não estou enxergando a estrada. Não se preocupe. Eu estou vendo duas.
- A menina de seis anos, muito viva, recebeu a seguinte pergunta da professora:
 - Porque os médicos usam máscaras na hora da operação?
 - É pra ninguém saber quem são eles, se matarem o paciente...
- - Parabéns, agora é domador de elefantes...
 - É que, perdendo a visão, deixei de ser domador de pulgas. Então preciso arrumar uma ocupação maior. Entende.
- Você cozinha bem, Francisca?
 - Mexo com isso há 30 anos e posso cozinhar bem, desde que a senhora não tente me ajudar...

A PROPAGANDA É A ALMA DO NEGÓCIO

DIVULGAÇÃO



No consultório

O casal foi ao médico. O doutor examina o senhor Manoel e não fica nada satisfeito. Chama a mulher à parte e diz:

- Ó dona Joaquina, não acho nada bem com o seu marido. Ele tem seguido direitinho a dieta que eu prescrevi na última consulta?

- Não tem não senhor doutor. Ele diz que não está disposto a "morrer" de fome só pra "viver" mais alguns anos.

Baiano

Aquele baiano estava cansado de ser baiano. Resolveu deixar bigodes grandes, passou a usar chapéu e guarda-chuva, para parecer português.

Certo dia, ao atravessar uma avenida muito agitada e perigosa, um carro quase o atropela.

O motorista, indignado, grita para ele:

- Ô português, não enxerga não hem? Parece até que é baiano.



Horosciopiada

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

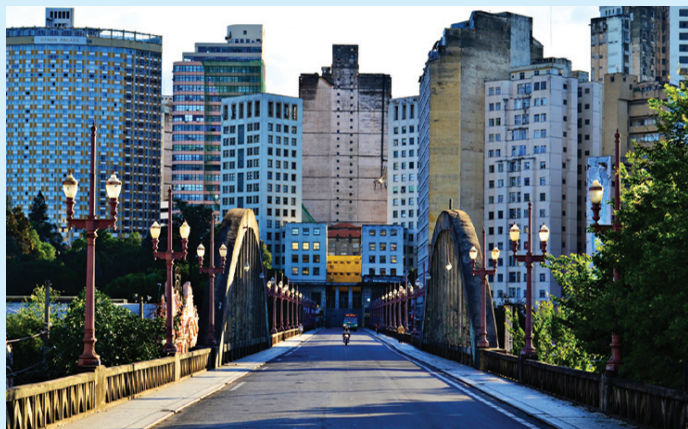
Aquário - Não fosse o problema da vaidade até que você conseguiria viver em grupo. Os burros, às vezes, conseguem estabelecer princípios rígidos para uma convivência em bloco com o objetivo de todos poderem comer o mesmo naco de capim.

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

Arquitetura: uma arte grandiosa



Praça da Estação em Belo Horizonte



Viaduto Santa Tereza em Belo Horizonte



Santuário Bom Jesus em Congonhas



Prédios de Belo Horizonte

Arquitetura: arte e técnica de organizar espaços e criar ambientes para abrigar os diversos tipos de atividades humanas, visando determinada intenção plástica ou conjunto das obras arquitetônicas executadas em determinado contexto histórico, social ou geográfico. A necessidade de um conceito de um termo que expressa uma das mais ricas e originais criações humanas, conhecidas desde os primeiros tempos da existência humana.

Sem a intenção de esgotar um tema de extraordinária riqueza, damos início, nesta matéria, a uma visão geral de uma arte que está presente à vida de todos nós, em casa, no trabalho e nas ruas.

Ao publicar esta série de fotografias, mostrando a importância e a beleza da Arquitetura de todos os tempos, projeto que se desenrolará pelos próximos meses, o Debate estará brindando os seus leitores com uma matéria de grande importância cultural, com ineditismo na imprensa brasileira.

A esta mostra inicial seguir-se-ão outras obras, umas simples, outras grandiosas. Tudo é arquitetura...

Arquitetura, diz o Dicionário Houaiss, é a arte e a técnica de organizar espaços e criar ambientes para abrigar os diversos tipos de atividades humanas visando também, a determinada intenção plástica. Outra acepção do termo diz respeito à arte e técnica de organizar espaços e criar ambientes para abrigar os diversos tipos de atividades humanas, visando a determinada intenção plástica. Nesta reportagem fotográfica, pretendemos dar aos nossos leitores uma visão ampla de uma atividade que associa necessidade humana e beleza artística.



Palácio da Liberdade em Belo Horizonte



Prédios e monumentos da Assembléia Legislativa de BH



Casarões em Ouro Preto



Igreja da Pampulha em Belo Horizonte

*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.

Cleusa Maria
Depiladora e Esteticista

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

RESTAURANTE
XICO DA KAFUA

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