

Revista

EUTEVI

www.eutevi.com

Ano 2 - Edição 4 - Março & Abril/2014

R\$ 5,90



Conheça
mais sobre a

DIETA DETOX



Finanças

Como evitar que as
finanças se tornem
uma dor de cabeça?



Direito

Assédio Moral na
atualidade.



Emprego

Como enfrentar
a temível entrevista
de emprego?



LEIA A REVISTA EUTEVI EM SEU CELULAR,
TABLET OU COMPUTADOR.
WWW.EUTEVI.COM



Sumário

Editorial

Prezado leitor,

Nesta edição, #4 elaborada com carinho e empenho pela equipe da revista EuTeVi, preparamos excelentes matérias que agregará conhecimento e benefício a sua vida.

Na área de nutrição, Tamiris Perovano, abordará sobre a dieta “Detox” muito comentada e praticada pelas mulheres. Esta matéria contribuirá com dicas e informações sobre este assunto.

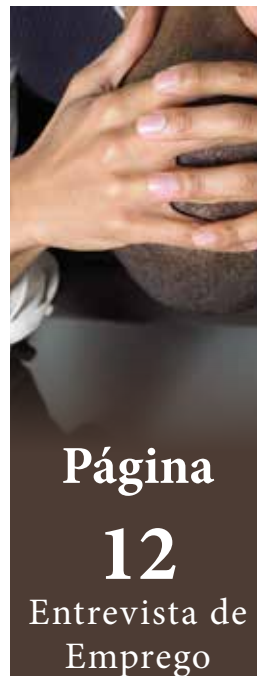
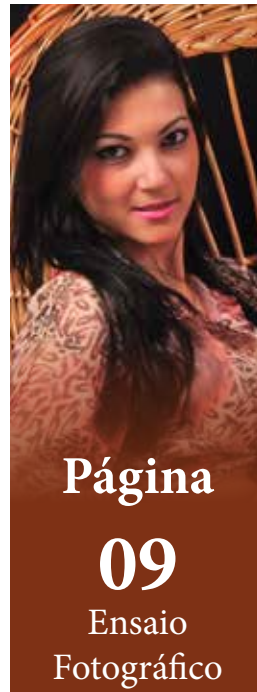
O início do ano é um período conturbado financeiramente, os gastos do fim do ano somados com algumas aquisições e/ou pagamentos que fazemos tais como: materiais escolares, roupas, eletrônicos, IPVA, licenciamento, gasolina, enfim, são muitas as despesas. Paula Camargo, fornecer-nos-a dicas válidas sobre finanças para gerenciarmos nossas despesas.

Se mesmo depois de ler a matéria que falará sobre finanças e decidir que deva trocar de emprego, com intuito de aumentar a renda por acreditar que esteja recebendo abaixo do que deseja, temos uma matéria útil, “como enfrentar a temível entrevista de emprego?”.

Caso deseje ler as edições anteriores da revista, poderá conferi-las em nosso site www.EuTeVi.com.

Será uma satisfação estarmos juntos neste ano de 2014, agradecemos seu apoio e dos nossos parceiros comerciais, obrigado.

Forte abraço e boa leitura.



Revista EuTeVi

Contato Comercial:

» Cel: (27) 99959-9332

SAC - Serviço de Atendimento ao Cliente:

» Cel: (27) 99720-5623

Anuncie na revista EuTeVi e seja visto!

Expediente

Responsável: EuTeVi Mix Comunicação.

Colaboradores desta Edição:

Wensbley Ribeiro, Ermeson Ribeiro, Giovana Costa Ribeiro, Weverton Lemos Azevedo, Tatiani Mai, Brenda Duarte, Tamiris Perovano, Suzana Bitti, Paula Camargo, Joilson Santos e Ellen Cristini Tolentino.

Revisão Ortográfica: Tatiani Mai.

Edição n° 4: Fevereiro & Março/2014

5 Motivos para anunciar

na Revista **EuTeVi**

**Maior Visibilidade
para o seu produto;**

Amplo Alcance;

Alto Impacto;

Credibilidade;

Envolvimento.



Contato

Cel.: (27) 99959-9332





NUTRIÇÃO

CONHEÇA MAIS SOBRE A “DIETA DETOX”

POR TAMIRIS PEROVANO MORO, CRN/ES 09100388

Com o padrão de vida atual, baseado em uma alimentação pobre em vitaminas e rica em aditivos alimentares, agrotóxicos, açúcares, gorduras e uso abusivo de medicamentos, estamos, constantemente, expostos à substâncias prejudiciais, que comprometem o bom funcionamento do corpo. A dieta detoxificante ou desintoxicante popularmente conhecida como dieta detox é uma técnica da nutrição funcional que ajuda a eliminar esses excessos, que ao longo do tempo vão se acumulando e impedindo que o organismo funcione a todo o vapor.

Atualmente, é uma das dietas mais populares e, ao contrário do que muita gente pensa, seu objeto principal não é a perda de peso, mas sim a eliminação de toxinas do organismo e vai muito além da correção de exageros alimentares. Podendo ter duração de 5 a 15 dias, a dieta tem como base a eliminação de anti-nutrientes presentes no plano alimentar, como gorduras trans, farinha branca, açúcar, cafeína, corantes, adoçantes artificiais e alimentos com potencial alergênico elevado, como leite e derivados, soja e glúten e produtos que contêm grandes quantidades de aditivos químicos, como industrializados, enlatados e embutidos (frios, salchicha, linguiça, defumados e conservas) também são restringidos da dieta, bem como carne vermelha, bebidas alcoólicas, sucos industrializados e refrigerantes.

Outra proposta da dieta é colocar frutas, verduras e legumes em alguns sucos, conhecidos como sucos detox, já que podem aumentar a oferta de nutrientes e têm alto poder antioxidante, o que melhora o funcionamento do organismo. Não existe um modelo único. Os ingredientes do suco detox podem variar de acordo com seu gosto (ou com as possibilidades que você tem na geladeira e na fruteira). Mas tenha cuidado para que estejam frescos, especialmente as folhas (quanto mais verdinhas e firmes, melhor) e, se possível, tenham sido cultivados sem agrotóxicos. Livres de fertilizantes e defensivos agrícolas, os alimentos orgânicos combinam mais com o propósito

de desintoxicar o organismo. Caso não encontre tempo de ir ao supermercado com frequência para renovar o estoque, triture as folhas no liquidificador ou processador e congele-as em forminhas de gelo, e vá usando aos poucos. Outra regra básica é variar a receita para não cansar o paladar. Mas não exagere na quantidade de ingredientes. Em vez de misturar muitos itens de uma só vez, é melhor variá-los a cada dia. Isso evita que o suco fique calórico, pesado e com gosto forte. Veja os grupos de alimento que devem fazer parte do suco e quantos itens usar em cada um deles.

- Folhas (até dois tipos): as verde-escuras (couve, espinafre, rúcula, agrião, salsinha) são as mais indicadas. Ricas em antioxidantes afastam os radicais livres. Também têm ácido fólico, e em alguns casos, cálcio, magnésio (indispensável para as reações orgânicas) e ferro. Se quiser o suco refrescante, coloque ainda hortelã ou capim-cidreira.

- Frutas (até dois tipos): por ser adocicada, a maçã é muito bem-vinda - pode ser usada para substituir o açúcar ou adoçante no suco. E ainda tem pectina - fibra que, entre vários benefícios, elimina as toxinas. Ameixa e damasco secos também são boas opções para deixar o suco docinho, assim como as frutas amarelas (pêssego, melão). Já as vermelhas (amora, morango, cereja, ameixa), ricas em antioxidantes, são grandes aliadas da pele lisinha. Fonte de vitamina C, a laranja e a lima-da-pérsia fortalecem o organismo. Abacaxi, melão e pera oferecem vitaminas A, C e as do complexo B (importantes para o sistema imune e o metabolismo) e são frutas diuréticas. Por ter bromelina - mistura de enzimas que desdobram as proteínas, o abacaxi tem outra vantagem: facilita a digestão. A água de coco repõe minerais e o limão favorece a absorção de ferro presente nos outros ingredientes.

- Legumes (até dois tipos): o pepino tem 95% de água, ou seja, é diurético e dá volume à bebida. A casca é fonte de fibras, potássio e outras substâncias aliadas da pele, do cabelo e das unhas. Outras opções: aipo (diurético) e abóbora (antioxidante).

- Raízes (apenas um tipo): a beterraba e a cenoura têm fibras, betacaroteno e vitaminas C e E - excelentes antioxidantes. O inhame se destaca pelo poder anti-inflamatório, o que ameniza a celulite e reduz o acúmulo de gordurinhas. A batata-doce fornece potássio e fibras - importantes para equilibrar o nível de açúcar no sangue. Para deixar o suco ardidinho, use gengibre, que também é digestivo e acelera o metabolismo.

- Brotos (apenas um tipo): geralmente, as opções encontradas no supermercado são de broto de alfafa ou de feijão (moyashi). As enzimas da semente despertadas durante a germinação eliminam os resíduos e as toxinas acumuladas no organismo, além de facilitar a digestão. As vitaminas e os minerais também ficam mais biodisponíveis (fáceis de serem absorvidos).

- Sementes (apenas um tipo): a de linhaça e a de chia são ricas em ômega 3 - ácido graxo com o poder de desinflamar o organismo. Boas em fibras, elas também ajudam a aumentar a sensação de saciedade. A quinua em flocos, o óleo de coco e as farinhas de coco, banana verde e maracujá são outras opções, com proteína ou gordura do bem, para amenizar a fome.



Tamiris M° Perovano Moro

NUTRICIONISTA - CRN/ES 09100388

- Reeducação alimentar e emagrecimento;
- Planejamento alimentar individualizado;
- Nutrição no esporte;
- Nutrição estética;
- Tratamento dietoterápico para diabetes, hipertensão arterial, obesidade, doenças gastrointestinais, entre outras.

Telefones: (27) 99856-7232 (Ibiraçu), 3256-1045

(Aracruz), 3258-1169 (João Neiva).

E-mail: tamirisperovano@yahoo.com.br

GRZ ADM E CORRETORA DE SEGUROS LTDA

**Precisando renovar ou fazer um novo
seguro para seu automóvel?**

**“SEU SEGURO EM
BOAS MÃOS”.**



VANDER M. AVANCINI

CONSULTOR DE SEGUROS

Cel.: (27) 99646-0856

VANDER_SEGUROS@HOTMAIL.COM

AS MELHORES SEGURADORAS ESTÃO AQUI!





TECNOLOGIA

O QUE SERIA UMA IMPRESSORA 3D?

O que uma vez pareceu algo saído da sala de estar dos Jetsons, está se tornando uma ferramenta importante para indústrias e uma nova maneira do ser humano se relacionar com objetos. A impressora 3D tem potencial para ser uma das grandes invenções do nosso tempo.

Elas não estão sendo utilizadas somente para fazer dezenas de clones do mesmo produto. Descubra como ela pode tornar sua vida muito mais fácil.

- **Transplante personalizado:** Recentemente aconteceu na área médica, uma paciente idosa, que sofria de uma doença crônica infecciosa, poderia ter sofrido maiores complicações caso os médicos optassem por reconstruir parte por parte de sua mandíbula, porém, contrário a isso, eles optaram por 'imprimir' uma mandíbula novinha.

- **Um fóssil para cada cientista:** Os dinossauros existiram a milhões de anos atrás, e descobrir seus fósseis é uma tarefa árdua, imagine manuseá-los e pior, com uma quantidade pequena, torna limitada algumas pesquisas, mas com a impressora 3D, alguns pesquisadores estão imprimindo para cada cientista um protótipo para estudo, isso que é praticidade.

- **Protótipos melhores:** Sabemos o quão trabalhoso deve ser construir uma maquete, seja ela de prédios, carros, etc. Com essa nova tecnologia, maquetes po-

derão ser construídas rapidamente e com diversidades de matérias diferentes para serem testados.

- **Reinvenção da história:** Museus e prédios históricos terão a oportunidade de construir esculturas com maiores detalhes e sofisticadas, abrindo mais o espaço para o público.

- **Exclusividade e preço baixo:** Uma das maiores apostas para o processo de impressão 3D é reduzir os custos e os riscos de produções de produtos manufaturados, como roupas, sapatos e carros.

- **Verdadeiro Fast-Food:** Já houve testes com chocolate feito por uma impressora 3D, o que nos leva a voltar aos Jetsons, já imagino o McDonalds servindo um Big Mac instantaneamente.

- **Carros sob-medida:** A ideia dos protótipos serve para carros também. Técnicos poderão realizar testes de peças específicas de carros de forma mais fácil e rápida com a impressora 3D. Outra vantagem seria para deficientes, dispensando a adaptação de carros.

- **Compras sem sair de casa:** Imagine comprar na internet e de repente o produto ser impresso na sua própria Impressora 3D? Mulheres com certeza serão o grande alvo dessa novidade, tanto pela praticidade quanto pela rapidez.

Mas o que exatamente podemos imprimir numa Impressora 3D?

Com o avanço dos estudos, muito em

breve será possível imprimir quase tudo, desde alimentos até materiais resistentes. Além disso, em breve será possível imprimir casas inteiras; pelo menos é o que diz um professor de engenharia da Universidade da Califórnia. Segundo o conceito desenvolvido por ele, com uma impressora 3D gigante seria possível construir uma casa completa em apenas 24 horas.

Já pensou em substituir órgãos humanos por modelos impressos em laboratório? Pois saiba que essa tecnologia já existe; mesmo que ainda demore um tempo para que ela possa ser efetivamente colocada em prática, pesquisadores já conseguiram desenvolver vasos sanguíneos a partir de açúcar e até mesmo um rim completamente funcional.

“Você poderá imprimir um carro em qualquer lugar, pelo mesmo preço. Não precisaremos fabricar as coisas na China porque lá os custos de produção são menores”, diz Schmitt.

Não existe um limite quando se trata de impressoras 3D. A velocidade com que a tecnologia está crescendo vai mudar o modo como consumimos muitos de nossos produtos.

E você o que achou dessa ideia? Se tivesse uma dessas, qual seria a primeira coisa que imprimiria?

Fonte: www.engenhariae.com.br/

IMPRESSORA 3D GIGANTE PODE ERGUER UMA CASA EM 24 HORAS.

A Universidade norte-americana University of Southern California desenvolveu e está testando uma impressora 3D enorme capaz de erguer as paredes de uma casa inteira em um período de 24 horas. Trabalhando com concreto, o dispositivo pode produzir uma moradia tomando como base padrões definidos em um computador.

“É basicamente aumentar a impressão 3D para a escala de uma construção”, explica o professor Behrokh Khoshnevis, responsável pela construção do robô gigante que substitui operários convencionais. Batizada de “Contour Crafting”, a tecnologia tem o potencial de revolucionar a indústria da construção civil — isso é, caso ela consiga se tornar comercialmente viável, pois até o momento as Impressoras 3D têm um valor ainda salgado — por enquanto.

A intenção da invenção é cortar os custos necessários para erguer casas, o que possibilitaria que diversas pessoas de baixa

renda finalmente possam obter moradias de qualidade. Além disso, a velocidade do dispositivo o torna especialmente interessante para zonas que sofreram com desastres naturais e que precisam passar por um processo rápido de reconstrução.

Solucionando problemas: “No início do século XXI, quase 1 bilhão de pessoas depende de favelas para se abrigar”, afirma Khoshnevis. “Essas construções são ninhos para doenças causadas por problemas inatos às construções convencionais, que dependem de um processo de trabalho lento, intenso e ineficiente”, comenta.

O professor ainda afirma que o sistema tem o potencial de construir prédios, já que sua estrutura pode ser movida conforme o processo avança. Além disso, ele garante que não é preciso se preocupar em ter que lidar com casas todas iguais, já que o Contour Crafting possibilita atitudes como a criação de paredes curvas ou a adição de

detalhes arquitetônicos exóticos que normalmente resultariam em custos de produção bastante altos, nos casos convencionais.

Projeto em desenvolvimento: Vencedora do prêmio de umas das melhores invenções do ano de 2005, concedido pelo National Inventors Hall of Fame, a iniciativa ainda está passando por um processo de testes para garantir seu funcionamento adequado. Atualmente, a pesquisa é financiada pela NASA e pelo Cal-Earth Institute, tendo como foco o estudo de estruturas civis modernas e as possibilidades de erguer construções em locais como a Lua.

“Essa tecnologia é como uma pedra que carregamos até o topo de uma colina”, explica Khoshnevis. “Agora, basta um único pequeno empurrão para que essa ideia comece a rolar sozinha e ganhe ritmo”, finaliza.

Fonte: MSN Innovation UK, NZN



CONSTRUTORA

Av. Presidente Vargas, 300, Sala 09, Shopping
Marola, Centro, João Neiva-ES - Cep: 29.680-000

Contato:

Tel.: (27) 3258-1944 / Cel.: (27) 98139-4230

E-mail: atendimento@claudiaarquitetura.com.br

Elaboramos projetos e executamos obras
residenciais e comerciais, financiadas ou através
de recurso próprio.

Orçamento Sem Compromisso

Arquiteta

Claudia Maria Benichio Duarte

CAU-40065-3/ES

Entrega teu caminho ao Senhor; Confia nele,
e ele tudo fará. (Sl. 37:5)



COMO EVITAR QUE AS FINANÇAS SE TORNEM UMA DOR DE CABEÇA?

POR PAULA CAMARGO

Formada em Administração de Empresas com habilitação em Marketing pela Faculdade Estácio de Sá e cursa Engenharia de Produção. Atualmente, trabalha com Controle de Custeio e Investimento.

Décimo terceiro foi embora, a grana extra das férias acabou e quando percebemos, é carnaval. Você já parou para pensar porque seu dinheiro vai embora e você nem percebe? A maioria das pessoas acredita que o motivo maior de seu endividamento está no fato de ganharem pouco. Uma grande parcela acredita que deveria ganhar muito mais do que realmente ganha.

A todo tempo estamos sendo devorados pelas indústrias do Marketing que nos induzem a pensar que um determinado objeto com um preço muito alto, seja de qualidade superior ao de preço baixo, o que nem sempre pode ser verdade. É a Sociedade do Consu-

mo a todo vapor, manipulando nossas ideias e desviando nossos sentimentos em busca de movimentar a Economia a todo custo.

A primeira lição que aprendi quando cursava Administração, é que “Quanto maior o poder aquisitivo, maior a necessidade de consumo.” O problema não está no salário, que muitas vezes é baixo, mas na falta de interesse ou conhecimento em administrarmos nossa vida financeira da forma como ela deve ser administrada.

Reconhecimento social e modismo são fatores que impulsionam as compras não essenciais e acabam nos colocando no mundo das dívidas.

O polêmico psicólogo Geoffrey

Miller, autor do livro “Spent: Sex, Evolution and Consumer Behavior” (ou “Gasto: Sexo, Evolução e Comportamento do Consumidor”), afirma que “o marketing é a força mais dominante da cultura humana”. Para o norte-americano, é difícil fugir deste apelo por um instinto natural: BMWs, roupas de grife e gadgets de última geração funcionam como a cauda de um pavão no mundo animal. É uma forma de interagir com o meio e sermos aceitos na tribo onde vivemos.

Com o advento das redes sociais, o marketing tomou um rumo que movimentou o mundo da Economia. Viver sem um celular e câmera digital se tornou impraticável.

“PARA EVITAR QUE AS DÍVIDAS CRIADAS NO INÍCIO DO ANO, VENHAM TIRAR O SEU SONO DURANTE O ANO TODO, SELECIONEI ALGUNS PONTOS QUE CONSIDERO IMPORTANTÍSSIMOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL QUANDO SE TRATA DE FINANÇAS PESSOAIS”.

1 A frase é antiga, mas de grande valia: “Nunca gaste mais do que ganha”. Toda vez que se sentir tentado a comprar algo que não caiba em seu Orçamento, pesquise, pense, reflita e só depois tome a decisão que tiver que tomar.

Quando nos sentimos deslumbrados com alguma coisa que chama nossa atenção, é natural que não pensemos sobre as dificuldades que estão por vir com a chegada dos boletos bancários, mas esta ação se faz necessária.

2 “Poupe pelo menos 10% do seu salário todo mês”. Não importa o quanto você ganha. Essa poupança irá garantir pequenas emergências que vierem a ocorrer com você em determinados momentos da vida. Dessa forma, você evita pedir dinheiro emprestado aos amigos e garante a sua tranquilidade e a de sua família em momentos de sufoco.

3 “Nunca faça financiamentos que irão comprometer mais que 30% de sua renda”. Financiamentos devem ser pagos à risca para evitar os juros altíssimos que são cobrados em casos de atraso. Verifique, antes de assinar qualquer compromisso com uma

financeira, quais são os seus custos fixos, aqueles com os quais você terá de arcar todo mês.

4 “Evite utilizar o cartão de crédito em compras”. Isso nos dá a falsa sensação de termos dinheiro em mãos e gera frustração no momento do pagamento. Além, é claro, da cobrança de juros muito elevados em casos de atrasos no pagamento da fatura. É preciso considerar ainda, as taxas de anuidade que pagamos para termos direito ao crédito. Sempre que possível, pague à vista e negocie um desconto.

5 Toda vez que for comprar algo, “pense em quantas horas, dias ou semanas você precisou trabalhar para conquistar aquilo e pergunte-se, a compra é realmente necessária?” Quando pensamos em quanto precisamos nos esforçar para adquirirmos determinados bens, a possibilidade de reconhecer que não precisamos daqueles itens é alta.

6 Sempre “considere em suas compras, o valor agregado relacionado a Produtos e Serviços”. Lembre-se que ao comprar um carro, você está assumindo também o compromisso de pagar a Taxa de Transferência, IPVA,

Licenciamento, Manutenção e gasolina. Portanto, sem planejamento, o que era sonho poderá se tornar uma cilada.

7 “Invista em você e em sua Educação e Saúde”. Mantenha-se atualizado, faça cursos de qualificação e valorize seu produto. Quando se trata de Mercado de Trabalho, todos nós somos considerados um produto e, sendo assim, precisamos agregar valor à nossa experiência profissional.

8 “Incentive seus filhos a poupar desde cedo”. Explique a eles sobre a importância de “guardar um pouco de dinheiro” todo mês. Reconheça que, quando educado desde pequeno, a criança tem boas condições de se tornar um adulto responsável e disciplinado.

9 Por fim, “poupe, mas saiba reconhecer quando é necessário se dar um presente” como forma de compensação pelo esforço feito para economizar. Às vezes esta pode ser uma válvula de escape para impedir que você se sinta desmotivado a continuar com os Investimentos e manter a disciplina de economizar para conquistar o que deseja.

Bela do EuTeVi

Confira as fotos desta beleza, entre em contato para ter suas fotos publicadas na revista (revista@eutevi.com). Veja todo o ensaio no site www.EuTeVi.com



Viviane,

A bela que
ilustra a galeria
de fotos do site
EuTeVi.com



FITNESS

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA ORIENTADA

Por equilibrium - studio fitness & personal trainer

Nos últimos anos ouvimos com muita frequência várias discussões sobre a importância de novos hábitos saudáveis de vida, principalmente devido ao aumento na incidência de doenças como diabetes, osteoporose, hipertensão, obesidade, derrame e cardiopatias. Tais doenças poderiam ser evitadas ou reduzidas se tivéssemos a consciência da importância da prática da atividade física orientada.

De acordo com dados do Ministério da Saúde, a inatividade física é responsável por 54% dos riscos de morte por distúrbios cardiovasculares, 50% dos derrames fatais e 37% dos riscos de casos de câncer. Para fugir dessas estatísticas só há uma forma: fugir da frente da TV, deixar a preguiça de lado e começar a se mexer.

As pesquisas mostram que a atividade física orientada contribui na redução dos riscos de várias doenças, melhorando as condições de saúde e promovendo qualidade de vida em geral. Os benefícios em longo prazo incluem:

- » Redução dos riscos de morte por doenças cardíacas;
- » Redução dos riscos de desenvolver diabetes;
- » Redução dos riscos de desenvolver pressão arterial alta;

» Contribui na redução da pressão arterial em pessoas que já sofrem desse mal;

» Redução do risco de desenvolver câncer de cólon;

» Redução dos sintomas de depressão e ansiedade;

» Ajuda no controle do peso;

» Ajuda a desenvolver e manter os ossos, músculos e articulações saudáveis;

» Ajuda os idosos a ficarem mais fortes e terem mais capacidade funcional;

» Promove o bem estar psicológico.

Muitas pessoas iniciam seus exercícios sem exames prévios e com falta de orientações adequadas por profissionais qualificados, e como resultado disso, ocorrem treinamentos desordenados, pessoas reclamando que se esforçam demais, mas não atingem suas metas, e o pior, se machucando e lesionando por falta de informações corretas e coerentes na prática da atividade física.

Portanto, é importante compreendermos que antes de iniciar uma atividade física, é imprescindível uma avaliação médica e durante a prática, ter uma ótima orientação da execução dos exercícios por um profissional de Educação Física.

Serviços prestados pelo Equi-

líbrio Studio Fitness & Personal Trainer:

» Ganho de Massa muscular (Hipertrofia);

» Condicionamento físico e fortalecimento muscular;

» Emagrecimento com saúde e qualidade de vida;

» Programa de atividades físicas para grupos especiais (Hipertensos, diabéticos, etc).

» Preparação Física para testes físicos de concursos públicos;

» Treinamento Funcional e Core Training;

» Consultoria Esportiva para empresas (CIPAT).

Modalidades:

» Musculação Orientada;

» Treinamento Personalizado (Personal Trainer)

» Treinamento Funcional;

» Dança e Expressão Corporal:

I. Zumba

II. Dança de Salão

III. Forró

EM BREVE NA CIDADE DE IBIRAÇU.



EQUIPE EQUILIBRIUM



equilibrium

studio fitness & personal trainer

Tel.: (27) 3256-6134

“Agende seu horário e perceba a diferença”

BELEZA DA NOIVA

UNHAS DECORADAS DEIXAM O VISUAL DA NOIVA MAIS ROMÂNTICO

Mais do que uma tendência, as nail arts são uma febre entre muitas mulheres e continuarão em alta em 2014. Inclusive, muitas famosas aderiram a essa moda, como é possível ver nas figuras ao lado.

Por isso, se você vai dizer o tão esperado "sim" e adora decorar suas unhas, não poderia ser diferente no dia do casamento. É possível fugir do estilo francesinha - muito pedido para a data - e inovar com as unhas do momento, mantendo a delicadeza e a discrição, como pede a ocasião.

Confira algumas dicas nas imagens e arrase ainda mais em sua festa de casamento:



Nail Art com glitter nas pontas: brilho na medida certa e de fácil aplicação.

Decore apenas duas unhas - a do polegar e do dedo anelar - com uma nail art de sua preferência. E complemente as unhas restantes com um esmalte com bastante brilho.



Nail art com strass: delicada e elegante, transforma suas unhas praticamente em um acessório. Escolha o dedo anelar para enfeitar com o strass.



BELLA MUSICA

Produção musical para eventos

Grupos musicais para casamentos, bodas, aniversários, coquetéis e eventos em geral.

Confira a satisfação dos nossos clientes:

"Nosso casamento foi a concretização de um sonho. Detalhes que carinhosamente sonhamos tornaram-se realidade durante a cerimônia, e foi a BELLA MUSICA quem transformou as músicas dos nossos sonhos em algo emocionante, belo e real".

Juliana e Ricardo.

"A BELLA MUSICA foi responsável por tornar meu casamento inesquecível. Existem aspectos da cerimônia que não podem dar errado, e escolher a BELLA MUSICA garantiu segurança e tranquilidade no dia mais importante de nossas vidas".

Fabiano e Aline.

Hugo Gomes

Cel.: (27) 99722-7889 / 98181-0908

Rua Arnulfo Neves - 150 - Ed. Antônio Tessarolo Netto - Sala 2

bellamusica.es@gmail.com

Agende uma visita e escolha as músicas que tornarão seu evento inesquecível.



EMPREGO

COMO ENFRENTAR A TEMÍVEL ENTREVISTA DE EMPREGO?

POR ELLEN CRISTINI TOLENTINO

A entrevista de emprego é uma situação que causa grande ansiedade e nervosismo, causando muitas vezes um desempenho insatisfatório do candidato. O mercado de trabalho, atualmente, é bastante exigente, buscando, em geral, pessoas com experiência de trabalho e especializações, por isso, costumamos ficar nervosos quando somos finalmente chamados para uma entrevista de emprego.

Em entrevistas de emprego podemos dizer que existem respostas verda-

deiras e respostas adequadas. O candidato ideal é aquele que consegue fazer a resposta adequada soar verdadeira. Num processo de seleção o candidato ideal é aquele que responde o que o entrevistador quer ouvir, para isso, é essencial conhecer sobre a empresa que está oferecendo a vaga, procurando sempre mencionar dados pesquisas e falar bem sobre a empresa, e já ter respostas para as perguntas que sempre são feitas sobre o perfil e aspirações do candidato.

Outras dicas básicas que devem ser seguidas em qualquer tipo de entrevista de emprego são:

- 1** Usar a roupa adequada - o candidato deve procurar se vestir “como a empresa se veste”, não usar boné, chinelo e roupas inadequadas para a situação.
- 2** Não falar demais - As respostas devem ser breves e sucintas, contendo as informações essenciais que respondam o que o selecionador deseja saber.
- 3** Não falar mal de ninguém - quando perguntado sobre empregos e chefes anteriores, procurar não mencionar coisas negativas sobre os lugares onde trabalhou.
- 4** Uma das perguntas mais difíceis são sobre os defeitos e qualidades do entrevistado. Quando mencionar o defeito, deve-se mencionar imediatamente o que você está fazendo para melhorar, por exemplo, “Eu sou muito ansioso, porém estou trabalhando para superar”.
- 5** Ao final da entrevista, é interessante mandar, no dia seguinte, uma mensagem agradecendo pela oportunidade da entrevista.
- 6** O importante é não desanimar e desistir se não for chamado após fazer uma entrevista de emprego. Se você se saiu bem na entrevista e mesmo assim não foi chamado, não quer dizer que você não serve para a empresa, pode ser que a empresa não serve para você.

Fonte: Adaptado de Dicas de Max Gehring - especialista em carreiras.

O mercado de trabalho é bastante exigente, buscando, em geral, pessoas com experiência de trabalho e especializações.



Perfil ideal

Agência de Empregos e Recursos Humanos

Candidato: Aumente sua chance de conseguir Emprego.
Empresário: Anuncie suas vagas e encontre profissionais.

Cadastre-se:
www.Perfilideal.com.br

Bela de João Neiva

Confira as fotos desta beldade, entre em contato para ter suas fotos publicadas na revista (revista@eutevi.com). Veja todo o ensaio no site www.EuTeVi.com



Larissa,

A bela que ilustra
a galeria de fotos do
site EuTeVi.com



RECURSOS NATURAIS

AS SOLUÇÕES PARA COMBATER O DESPERDÍCIO DE ÁGUA

Vazamento de água em países em desenvolvimento desperdiçam água suficiente para suprir as necessidades de 200 milhões de pessoas.

Milhões de Vítimas

Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), 3,5 milhões de pessoas morrem anualmente no planeta em função das consequências da escassez hídrica e da inexistência de infraestrutura para coleta e tratamento de esgoto. A entidade aponta, ainda, que quase 10% das doenças registradas no mundo poderiam ser evitadas se as pessoas tivessem acesso a saneamento básico e água tratada.

Recurso essencial para a sobrevivência e o bem-estar da humanidade, a água está se tornando um bem cada vez mais escasso. No planeta, cerca de 1,2 bilhão de pessoas não têm acesso à água tratada e 1,8 bilhão de habitantes não contam com serviço de saneamento básico.

A situação é agravada pelo mau uso do recurso. Um estudo do Banco Mundial estimou que cerca de 14 bilhões de dólares são perdidos anualmente em função de vazamentos nas redes de abastecimento de água, erros de medição nos hidrômetros e fraudes. O problema atinge, principalmente, os países em desenvolvimento, nos quais o desperdício diário de 45 milhões de metros cúbicos seria suficiente para

abastecer os lares de 200 milhões de pessoas.

Manter as tubulações em bom estado e criar mecanismos para evitar o desvio de água são medidas que ajudariam a economizar bilhões de litros em todo o mundo. Em São Paulo, onde o índice de desperdício é de 25,7%, a Companhia de Saneamento Básico do Estado de São Paulo (Sabesp) tem, desde 2009, um programa para combater o problema. O objetivo é reduzir o índice atual para 19% até o fim desta década.

A empresa começou, no segundo semestre do ano passado, uma ação que visa trocar 840 000 ramais (tubulações que conectam a rede de distribuição ao hidrômetro de cada imóvel), 670 quilômetros de redes e 1,5 milhão de hidrômetros. Por um período de dois anos, a Sabesp também buscará em 155 000 quilômetros de redes, vazamentos hoje invisíveis.

Outra solução prevista para combater o desperdício nas redes de abastecimento é instalar nas tubulações “medidores inteligentes” – equipamentos capazes de quantificar e reportar eventuais vazamentos. A adoção dessa tecnologia eliminou pela metade a perda diária de 700 milhões de litros de água em Mumbai, na Índia, causada por canos quebrados.

Fonte: <http://exame.abril.com.br>



**DROGARIA
FUTURA**

UMA FARMÁCIA AMIGA, PERTO DE VOCÊ.

Entregas: 3258-2500



RUA SARCINELLI ANTÔNIO, 45, CENTRO, JOÃO NEIVA
(EM FRENTE AO HOSPITAL)

Feminices

Cor de Rosa

MAKE PARA O DIA A DIA COM DELINEADO COLORIDO

Olá meninas, o verão está aí, e nada mais importante que tratar bem da nossa pele nessa época do ano, onde o sol é ainda mais forte, e hoje vou ensinar a vocês como preparar a pele nesses dias quentes, lembrando que quanto menos melhor, até porque você não vai querer sair por aí com a maquiagem toda borrada.



1º passo: Então vamos lá, a beleza começa pelo rosto. e nada melhor que saber que para melhorar o aspecto da pele e da maquiagem, basta lavar, limpar e desobstruir os poros.



2º passo: Após lavar bem o rosto, ao invés de passar base, vamos passar protetor solar ou um hidratante que contenha proteção solar na sua composição.



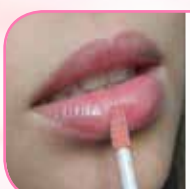
3º passo: Feito isso vamos passar corretivo somente nos lugares necessários, como olheiras ou manchinhas na pele.



4º passo: Agora para tirar a oleosidade da pele e dar um acabamento melhor, vamos passar o pó compacto, lembrando que devemos passar uma camada fina, até porque não queremos uma pele carregada durante o dia.



5º passo: Nas maçãs do rosto para dar um ar de saúde vamos passar um blush na cor coral que está super em alta, assim como os tons alaranjados e rosas.



6º passo: Para finalizar, nos lábios sempre use durante o dia tons mais claros, como esse batom líquido em cor de boca.



1º passo: Primeiro vamos passar lápis de olho preto na linha d'água.



2º passo: Agora vamos passar uma sombra de cor clara na pálpebra móvel.



3º passo: Pegue um pincel chanfrado ou com a ponta fina, molhe a pontinha dele na água, e passe na sombra, a aplicação vai ficar mais fácil, aqui escolhi a cor rosa.

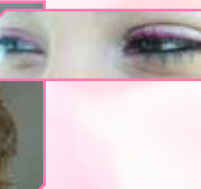


4º passo: Feito isso aplique a sombra rente aos cílios, como se estivesse aplicando delineador líquido.



5º passo: Passe máscara de cílios preta nos cílios superiores e inferiores.

**E a make está pronta!
Ficou super legal.**



Ea make está pronta! Mas vou deixar uma dica bem legal para quem gosta de ousar mais durante o dia, vamos realçar os olhos e aprender a fazer delineado colorido usando sombra!

No verão os delineados coloridos dão um UP nas maquiagens, podem ser usados tanto durante o dia, quanto a noite. É isso espero que tenham gostado, até a próxima dica.

Make feita por Brenda Duarte especialmente para a revista EuTeVi.

Beijos fiquem com Deus!

CELULAR

POSSIBILIDADE DE CELULARES CAUSAREM CÂNCER VOLTA A SER ESTUDADA

Governo norte-americano irá rever seus padrões máximos de emissão de radiação.

O FCC, instituição do governo norte-americano que regula dispositivos de comunicação, como celulares, computadores e vários outros, quase um equivalente à Anatel brasileira, deverá rever seus padrões de avaliação sobre radiação em telefones celulares. O órgão vem sendo criticado por suas regras não terem sido atualizadas desde 1996, sendo que já poderiam estar ultrapassadas.

Com isso, a discussão sobre a possibilidade de um smartphone causar ou não câncer no cérebro de usuários voltou à pauta, sendo inclusive estudada novamente em universidades e institutos de pesquisa.

O fato é que não há dúvidas de que telefones celulares realmente emitem radiação, mas até agora eles são controlados por agências como a Anatel, no Brasil, e FCC, nos EUA, que medem essa emissão e classificam aparelhos como saudáveis ou não.

Acontece que os padrões para essas análises feitas nos EUA estão sendo questionados, já que são antigos e não foram muito criteriosos quando criados. Na época, testes foram feitos apenas com um homem de porte médio. Ou seja, pessoas mais sensíveis não foram levadas em conta, como gestantes, crianças, idosos etc.

Cérebro absorve radiação

Há estudos que afirmam que o cérebro humano é bastante sensível à radiação e, em determi-

nadas circunstâncias, a absorve.

“É necessário ter mais estudos sobre isso, mas já sabemos que a radiação é absorvida pelo tecido cerebral. Sabemos também que essa absorção não é uniforme”, explicou David Gultekin, pesquisador em um centro especializado em câncer em Nova York ao D News.

O que ainda não pode ser comprovado, entretanto, é se a quantidade de radiação emitida por aparelhos celulares é realmente suficiente para causar danos ao cérebro ou a qualquer outra parte do corpo humano. Além do mais, não há também uma estimativa sobre quanto tempo de exposição pode gerar um nível perigoso de radiação para uma pessoa comum.

Fonte: tecmundo

Dani
Joias

27 3258-4452

danii-sandra@hotmail.com

Av. Presidente Vargas, 308 - Centro
João Neiva - ES - CEP 29.680-000

Fabricação de Alianças e Anéis,
Cordões e Pulseiras
Consertos e Joias em geral.
Amolam-se Alicates de unha.



IDEIAS FUNDAMENTAIS PARA QUEM PENSA EM INOVAR

Negócio competitivo é aquele que sempre corre atrás da inovação

O conceito de inovação pouco tem a ver com tecnologia. Ideias de como atender melhor e desenvolver uma embalagem mais prática para suprir as necessidades do cliente, isso é inovação. Confira sete dicas fundamentais para quem pensa em inovar.

1) Inovação é diferente de invenção

É muito comum associar inovação ao empreendedor “Professor Pardal” que fica trancado em um laboratório pensando em novas tecnologias. Na prática, inovação não está necessariamente ligada a tecnologia. Existem diversos casos de empresas que conquistaram forte diferencial competitivo inovando no atendimento, por exemplo.

2) Inovação pode ser dividida em 2 etapas, concepção e desenvolvimento

Normalmente associamos inovação a ideias geniais, mas ter ideias não é suficiente. A verdadeira inovação acontece quando além da concepção, o empreendedor sabe transformá-las em diferencial competitivo e passa a vender mais ou colher melhores resultados com isso.

3) Para ter boas ideias, tenha muitas ideias

A melhor forma de ter boas ideias é ter muitas. O empreendedor que está sempre pensando em formas de inovar tem probabilidade muito maior de ter boas ideias do que aquele que espera o momento mágico em que uma ideia genial surgirá.

4) Mesmo as melhores ideias são rejeitadas no começo

Inovação normalmente envolve novos comportamentos por parte do cliente. Qualquer coisa que envolva mudanças normalmente não é bem recebida de início. O importante é testar os conceitos de forma rápida e barata, sabendo que existe alta probabilidade da ideia ser rejeitada. Ao entender os motivos que levaram à rejeição, o empreendedor deve melhorá-la e continuar apresentando para as pessoas.

5) Entenda o contexto em que a inovação está inserida

Além de entender como sua inovação será usada, é essencial entender os produtos e serviços complementares que serão necessários para viabilizar sua inovação. Imagine quando a lâmpada foi inventada. Quem compraria uma lâmpada sendo que não existia uma rede de distribuição de energia? Hoje em dia quem vive sem uma?

6) Saiba demonstrar como a inovação será usada no dia a dia das pessoas

Ao criar um cenário de “Como é hoje a vida do meu cliente sem o meu produto” e outro de “Como será a vida do meu cliente quando ele estiver usando meu produto”, você deixa claro para todos como a inovação resolverá um problema e será usada no cotidiano. A forma mais fácil de convencer alguém a adotar algo novo é provar que a ideia resolve algum problema.

7) Para começar a inovar desde já, seja mais humano

Apesar de inovação ser um assunto extremamente complexo, é possível colher resultados rapidamente apenas sendo um pouco mais humano. Isso significa se colocar no lugar das pessoas e entender suas necessidades. Quem nunca sofreu ao ser mal atendido em algum lugar? Por que então não começar a inovar pelo atendimento? Ser mais simpático no momento de atender o cliente, ouvir suas necessidades e resolver seus problemas é o primeiro passo para quem pretende se diferenciar no mercado.

Autor: Erica Chianca



*Serviço Brasileiro de Apoio às
Micro e Pequenas Empresas*

Assédio Moral na atualidade

Por Joilson Santos



Não é um assunto novo pode se dizer que ele é tão antigo quanto o trabalho. A novidade reside na plenitude de sua intensificação no nosso dia-a-dia. Porém, ele também pode ocorrer no meio em que vivemos, na sociedade, entre familiares, mas o mais comum é na relação trabalhista. Nesse contexto a Constituição Federal no Art. 5º o qual diz que: “Todos são iguais perante a lei, sem distinção de qualquer natureza, garantindo-se aos brasileiros e aos estrangeiros residentes no País a inviolabilidade do direito à vida, à liberdade, à igualdade, à segurança e à propriedade, nos termos seguintes...”, em seu inciso X “São invioláveis a intimidade, a vida privada, a honra e a imagem das pessoas, assegurado o direito a indenização pelo dano material ou moral decorrente de sua violação”, garante o direito de reparação ao dano causado.

A partir daqui iremos enten-

der melhor o que é Assédio moral:

O assédio é a exposição dos trabalhadores e trabalhadoras a situações humilhantes e constrangedoras, repetitivas e prolongadas durante a jornada de trabalho e no exercício de suas funções.

São mais comuns em relações hierárquicas autoritárias e assimétricas, ou seja, do patrão para empregados, em que predominam condutas negativas, relações desumanas e antiéticas

“O assédio é a exposição dos trabalhadores e trabalhadoras a situações humilhantes e constrangedoras, repetitivas e prolongadas durante a jornada de trabalho e no exercício de suas funções”.

de longa duração, de um ou mais chefes dirigida a um ou mais subordinado(s), desestabilizando a relação da vítima com o ambiente de trabalho e a organização.

O que se pode fazer quando está sendo vítima de assédio moral? Em regra, no primeiro momento deve se preocupar com a demonstração daquele assédio e procurar orientação com RH (Recursos Humano) da empresa, falar com a pessoa que administrativamente consiga resolver,

uma boa conversa pode inibir uma situação dessa, já se não conseguir através da conversa deve se comprovar, materializar a ação que venha ocorrendo. Se for um caso de não conseguir resolver dentro da empresa deve procurar um advogado para poder repelir esse tipo de constrangimento.

Por ser algo privado, a vítima precisa efetuar esforços dobrados para conseguir provar na justiça o que sofreu, mas é possível conseguir provas técnicas obtidas de documentos (atas de reunião, fichas de acompanhamento de desempenho, etc), além de testemunhas idôneas para falar sobre o assédio moral cometido.

Outro recurso que está sendo utilizado é a gravação lícita, ou seja, permitida na utilização de provas, pois todos têm acesso a essas tecnologias como, por exemplo, o celular que tem o dispositivo de gravação de voz e vídeo.

Recapitulando, o assédio moral pode ocorrer tanto do chefe para o empregado e da mesma forma do empregado para a chefia imediata ou da mesma posição entre empregados, ela está presente em qualquer meio social. Os ambientes de trabalho, devem ser agradáveis e de boa convivência.

ELETRÔNICA BRASIL

Proprietário



Laci Pezente



Gleiciane

**Prestamos Assistência
Técnica nos equipamentos:**

TV (LCD, Led, Plasma)...



Aparelho de som



Microondas



ELETRÔNICA BRASIL

**Qualidade Garantida na Prestação de Serviços
de Assistência Técnica nos equipamentos:**

- * TV (LCD, Led, Plasma) e Outros;
- * Aparelho de Som;
- * DVD;
- * Receptor de Antena Parabólica;
- * Microondas etc...

Rua Sarcinelli Antônio, 20C, Centro, João Neiva-ES

Cel: (27) 99940-7026

UNITEST

Serviços Industriais Ltda

ACESSO POR CORDAS E
ENGENHARIA DE ACESSO



A UNITEST SERVIÇOS INDUSTRIAIS LTDA tem por finalidade oferecer serviços de montagem industrial, manutenção, reparo, reforma e inspeções em equipamentos onshore e offshore, com qualidade percebida, responsabilidade social, proporcionando a satisfação do cliente, comunidade e acionistas.



NOSSAS ESPECIALIDADES

» Inspeções END

Visual, Líquido Penetrante, Partícula Magnética, Ultrassom.

» Revestimento e Pintura

Preparação de Superfície, Aplicação de Pintura, Revestimento Polímeros, Proteção Contra Abrasão, Corrosão e Ataque Químico.

» **Reparo Industriais, Manutenção Preventiva, Trabalhos em Espaço Confinado, Adequação em Nr-13, Usinagem de Campo, Reparos Emergenciais...**



ÁREAS QUE ATUAMOS

Indústria de Petróleo | Empresas de Exploração e Produção | Refinarias e Plataformas Marítimas | Indústrias de Fertilizantes | Indústrias Petroquímicas | Indústrias de Papel e Celulose | Indústrias Têxteis | Usinas Hidrotermoelétricas | Empresas Privadas e Estatais de Eletricidade | Empresas Privadas e Estatais de Telefonia | Indústrias de Cimento | Indústrias Siderúrgicas...

ACESSO POR CORDAS



INSPEÇÕES



APLICAÇÃO DE PINTURA



CONTATO

Isaias Vieira Santos Filho (Gerência Comercial)
Tel.: (27) 3258-2808 | Cel.: (27) 98821-1706
E-mail: isaiasvieira@uol.com.br

Kelitan Rampinelli (Gerência Administrativa
e Financeira). Cel.: (27) 98836-0511
E-mail: k.l.tan@hotmail.com

Nossa Localização:
Av. Presidente Vargas, 343, Sala 205, Centro
João Neiva-ES.

DICA DE LIVRO

TRANSTORNO BIPOLAR



SUZANA BITTI, Terapeuta - Psicanalista e Coach de vida e empresarial.

Consultora Master Coach
Cel.: (27) 99764-1348

E-mail: suzana@suzanabitti.com.br

A vida pode ressurgir quando parece não existir mais. O livro *Transtorno Bipolar* foi escrito por uma pessoa que, em algum momento de sua vida, pensava que a única solução para sua dor era dar fim à sua vida. Mas essa mesma pessoa, dotada como você, de capacidades inimagináveis de superação, fez a

O livro relata, com uma total clareza de detalhes, as mais variadas e severas crises, a que é submetida uma paciente com Transtorno Bipolar.

vida ressurgir, recomeçar, tendo assim a mais absoluta convicção de que a vida é o nosso bem maior, presente especial de Deus para quem um dia deixou de querê-la, deixou de amá-la, não por opção, mas por consequência severa e impiedosa de uma doença, cujo conhecimento se limita aos consultórios psiquiátricos e na alma dos que sofrem seus sintomas.

O Transtorno Bipolar está, a cada dia, acometendo mais e mais pessoas. Pacientes sentem-se desamparados, familiares em desespero, porque não sabem nem mesmo o que, exatamente, acontece com seu ente querido. Uma enfermidade ainda cheia de rótulos e preconceitos. Desmistificar essa doença é funda-

mental para combatê-la.

O livro relata, ainda, com uma total clareza de detalhes, as mais variadas e severas crises, a que é submetida uma paciente com Transtorno Bipolar, uma das mais incisivas e perniciosas enfermidades emocionais. Mas, este livro não se limita a falar de dores e sofrimento. Ele mostra que somos seres de capacidades inimagináveis de superação, que, mesmo diante de um “monstro” que reside dentro de nós, sem que possamos destruí-lo, podemos, decidir por uma vida feliz, juntar todos os recursos que temos e manter esse mesmo monstro adormecido, de forma que nos permita uma vida serena e feliz.



Saúde

ATIVIDADE FÍSICA AJUDA A PREVENIR HIPERTENSÃO EM MULHERES

A prática rotineira de exercícios reduz o risco de pressão alta na menopausa, aponta estudo.

A hipertensão é um problema grave de saúde, responsável por 80% dos derrames, 40% dos infartos e 25% dos casos de insuficiência renal terminal. Até os 55 anos de idade, a doença é mais frequente entre os homens, mas a partir daí a proporção de mulheres passa a ser ligeiramente mais elevada. Especialistas apontam que por volta de 80% das mulheres podem desenvolver pressão alta no período da menopausa.

A boa notícia é que um estudo recente feito por pesquisadores da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (Unesp), no campus de Rio Claro, no interior de São Paulo, apontou que praticar atividades físicas com frequência antes dos 40 anos ajuda a prevenir a hipertensão na menopausa.

A pesquisa foi liderada pela professora Angelina ZanESCO, do Laboratório de Fisiologia Cardiovascular e Atividade Física da Unesp de Rio

Claro, e teve como objetivo descobrir os mecanismos biológicos res-

ponsáveis pela hipertensão feminina nessa fase da vida.

De olho no coração – Os avanços obtidos pela equipe de pesquisadores da Unesp são importantes e podem ajudar a reduzir a elevada mortalidade causada pelas doenças cardiovasculares.

Por ano, 17 milhões de pessoas perdem a vida em todo o mundo vítimas dos males do coração. No Brasil, essa também é a principal causa de morte da população, com cerca de 360 000 casos anuais. De cada dez vítimas no país, sete são homens.

Uma das principais causas das doenças cardíacas é o acúmulo de gordura nas artérias. Elas impedem a passagem do sangue, levando ao infarto, ao acidente vascular cerebral (também conhecido como derrame) e às arritmias cardíacas, entre outros males.

Fotos: Getty Images

Fonte: exame.abril.com.br/



Claro, e teve como objetivo descobrir os mecanismos biológicos res-

CONHEÇA ALGUNS DOS da natureza.

Algumas das espécies mais exóticas da vida selvagem dão um show de beleza e encham nossos olhos com cores fascinantes.

Espécies exóticas que se destacam pela raridade de sua pele, penas ou escamas. Aves, répteis, insetos e criaturas marinhas são responsáveis por um verdadeiro espetáculo de cores como você nunca viu.

CAMALEÃO-PANTERA



Nome científico: Furcifer pardalis

Habitat: Regiões leste e norte de Madagascar

Curiosidades: Os camaleões são comumente conhecidos por mudarem de cor com facilidade. No caso dos camaleões-pantera a variedade de cores é imensa e esses efeitos incríveis dependem da temperatura, da luz e até mesmo do humor do réptil. Ainda, quando estão grávidas, as fêmeas da espécie usam esse recurso para comunicar aos outros animais que ela não pode acasalar.

ROLIEIRO-DE-PEITO-LILÁS



Nome científico: Coracias caudata

Habitat: África subsaariana e sul da Península Árabe

Curiosidades: O rolieiro-de-peito-lilás é um pássaro relativamente grande se comparado com outros rolieiros, já que pode chegar a medir 36 centímetros de comprimento. Mas a principal característica que o diferencia de outras aves é a sua plumagem extremamente colorida, que apresenta penas em tons de lilás, verde e azul.

BESOIRO-GORGULHO



Nome científico: Entimus imperialis

Habitat: Brasil

Curiosidades: O aspecto

mais curioso dessa espécie brasileira de besouro são os pontos brilhantes que ele apresenta no corpo. Pesquisadores que estudaram a espécie descobriram que os pontos não são pigmentos, mas sim estruturas cristalinas que refletem a cor. Por sua beleza incomparável, o inseto também é conhecido como besouro-joia.

NUDIBRÂNCIOS



Nome científico: existem mais de 3 mil espécies com nomes variados

Habitat: Mares ao redor do mundo, incluindo os trópicos e a Antártica

Curiosidades: Por apresentar uma variedade enorme de espécies, a principal característica desses animais é a vasta gama de cores. Nuances fortes e vibrantes se alternam com os diferentes formatos que as criaturas apresentam e isso lhes garante mais segurança para se camuflar entre os corais e lutar pela sobrevivência.

ANIMAIS MAIS COLORIDOS

FAISÃO-DOURADO



Nome científico: *Chrysolophus pictus*

Habitat: Áreas montanhosas do oeste da China

Curiosidades: Essas aves podem chegar a medir mais de um metro, sendo que dois terços do comprimento total é graças à sua cauda. Os animais que apresentam a rica plumagem em tons de dourado, azul e vermelho é o macho. A fêmea, por sua vez, é menos exuberante e se assemelha bastante a um faisão comum.

DRAGÃO-MARINHO



Nome científico: *Phyllopteryx taeniolatus*

Habitat: Litoral sul da Austrália

Curiosidades: Apesar de guardarem algumas semelhanças, uma das principais diferenças entre os cavalos-marinhos e os dragões-marinhos é o tamanho. Enquanto um cavalo-marinho mede, no máximo, 15 centímetros, um dragão-marinho pode chegar a 45 centímetros de comprimento. E além da riqueza das cores dos animais, as fêmeas da espécie produzem cerca de 250 ovos por vez – e eles são cor-de-rosa!

AVES-DO-PARAÍSO



Nome científico: *Paradisaeidae* sp.

Habitat: Nova Guiné

Curiosidades: As aves-do-paraíso se dividem em mais de 30 espécies – uma mais diferente e colorida do que a outra. Com hábitos peculiares, os machos dançam e exibem suas belas penas coloridas para atrair as fêmeas. Infelizmente, a plumagem rara e exótica que embeleza es-

ses animais é a mesma que causa a sua morte, já que suas penas são comercializadas ilegalmente e isso coloca os pássaros em risco de extinção.

SAPO-BOI-AZUL



Nome científico: *Dendrobates azureus*

Habitat: Brasil e Suriname

Curiosidades: Com a pele de uma cor radiante, o nome científico do animal vem justamente da palavra azure, que indica uma tonalidade de azul-ciano. As manchas pretas espalhadas no corpo dos animais apresentam uma disposição única e servem para identificar cada um dos anfíbios. O mais interessante é que a cor forte e chamativa serve para alertar outros bichos de que se trata de uma espécie venenosa.

Fotos:

SurfBirds | Shutterstock | Flickr | National Geographic

Fonte:

Megacurioso

CURIOSIDADES

POR QUE OUVIR PESSOAS CONVERSANDO AO CELULAR NOS DEIXA TÃO INCOMODADOS?



Estudo revela que telefones móveis ficam no topo da lista de coisas mais irritantes da vida moderna; entenda por quê.

Você já tentou ler um livro ou realizar alguma tarefa simples enquanto alguém próximo de você conversa ao celular? Essa é uma situação costumeira especialmente para quem utiliza o transporte público com certa frequência; você está lá, tranquilo e focado em seus afazeres, quando de repente alguém se apossa do assento ao lado e começa a botar as novidades em dia com algum amigo fisicamente ausente.

Nesse momento, é comum que você não consiga se concentrar em seu trabalho como de costume; os parágrafos de um texto parecem se tornar mais difíceis de serem compreendidos, assim como as palavras para escrever uma mensagem pare-

cem simplesmente desaparecer de sua cabeça.

Um estudo publicado recentemente no site PLOS ONE e dirigido pela professora de psicologia Verônica V. Galván aponta os motivos que fazem nosso cérebro perder tanto o foco quando estamos próximos de alguém que esteja batendo papo no celular. Após fazer um teste com seus alunos da faculdade, Verônica

*“Somos
instintivamente
curiosos”*

concluiu que eles executavam uma mesma tarefa com muito mais agilidade ao trabalhar em um ambiente onde duas pessoas conversavam fisicamente do que quando trabalhavam no mesmo lugar com alguém falando ao telefone.

Conforme a psicóloga, a razão é muito simples: ouvir uma dessas conversas altera nossas funções cognitivas e faz com que comecemos a prestar muita atenção no papo alheio com o intuito de tentar entendê-lo. “Se você ouve uma pessoa

falando, você constantemente tenta colocar essas partes da conversa em um contexto. Isso vai naturalmente tirar sua atenção de qualquer coisa que você esteja fazendo”, afirma a pesquisadora.

Basicamente, nosso cérebro fica “curioso” ao ouvir somente parte de um bate-papo, e você automaticamente passa a tentar descobrir o que a outra pessoa está falando; a conversa é muito “estranha” para se ignorar.

Não contente, o estudo vai além e afirma que também temos a tendência de achar que as outras pessoas estão falando alto demais ao telefone, justamente porque não conseguimos parar de prestar atenção em suas vozes. “Quando você olha para uma luz, ela parece mais brilhante. E quando você não consegue deixar de prestar atenção a um ruído, ele parece mais alto”, conclui Verônica.

A pior parte da pesquisa, contudo, é que não há o que você possa fazer para não sofrer com este empecilho; no máximo, você pode colocar fones de ouvido e ligar seu reprodutor de música em um volume mais alto.

Fonte: PLOS ONE



Venda de Materiais e Execução de Obras

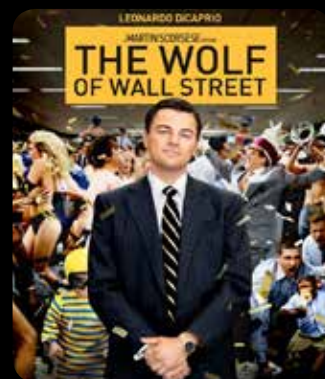
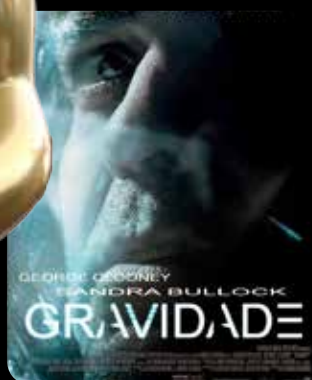
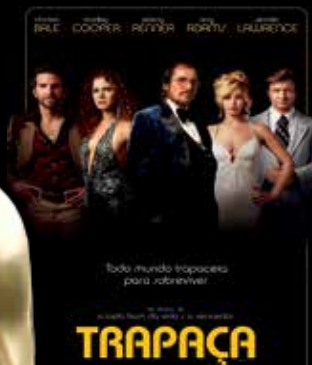
Bloco para Divisória | Rebaixamento de Gesso | Revestimento...

Vinicius: (27) 9725-5411 / 8100-2430

Durval: (27) 9823-0655

Rua Antônio Baioco, 307 / B. Industrial - João Neiva-ES

INDICADOS ao OSCAR



'Gravidade' e 'Trapaça' lideram as indicações ao Oscar 2014, ambos concorrendo em dez categorias. O longa '12 Anos de Escravidão' aparece em seguida, com nove indicações. As três produções concorrem com 'Capitão Phillip', 'Clube de Compras Dallas', 'Ela', 'Philomena', 'O Lobo de Wall Street' e 'Nebraska' ao prêmio máximo da festa: o de Melhor Filme.





Notebook
 Asus X450CA-BRAL-WX143H
 Core i3-2365M
 4GB;
 HD 500GB;
 Gravador de DVD;
 Leitor de Cartões;
 HDMI;
 Wireless;
 Webcam;
 Tela LED 14".

R\$ 1653,99



Notebook
 Gateway NE56R12B
 Intel Core i5
 2GB
 HD 500GB
 LED 15.6

R\$ 1949,99



Impressora Multifuncional
 HP Deskjet Ink Advantage 2546
 Colorida com Wireless

R\$ 384,99

Volta às Aulas



PC COMP

Memória 8GB DDR3 HD SATA 2 500 GB

PLACA MÃE 1155 GIGABYTE H61M-S1
 CELERON DUAL CORE G1610
 MEMÓRIA DE 8 GB DDR3 1333
 KINGSTON
 HD 500 GB
 GABINETE
 TECLADO
 MOUSE
 ESTABILIZADOR
 MONITOR 15.6" LED AOC
 GRAVADOR DVD IDE
 CAIXA SOM SUBW LEADERS

R\$ 1515,99



theCNOCOMP

Soluções e Treinamentos

Rua Negri Orestes, 187, Centro, João Neiva-ES, CEP: 29680-000
 Tel.: (27) 3258-1028
 E-mail: atendimento@tcomp.com.br / tcompjn@gmail.com
 Skype: tcomp.tcomp1
 Site: www.tcomp.com.br
 Obs.: Promoção Válida enquanto Durarem o estoque