

Revista

EUTEVI

www.eutevi.com

Ano 2 - Edição 5 - Maio & Junho/2014

R\$ 5,90

ARACRUZ

Estrutura Logística



NUTRIÇÃO

APRENDA A DIFERENCIAR
PRODUTOS LIGHT, DIET E ZERO



FEMINICES

DELINEADO SEM COMPLICAÇÃO!



SAÚDE

CUIDADOS PARA MANTER UMA
BOA HIGIENE BUCAL



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



Sumário

Editorial

Prezado leitor,

Nesta edição, #5 repleta de matérias relevantes, a equipe da revista EuTeVi visando agregar informações que contribuirá em conhecimento e benefício a sua vida.

Particularmente, eu não era périto no conhecimento onde se aplicava os tipos de produtos light, diet ou zero, mas a nutricionista Tamiris Perovano é, e ela elaborou uma matéria que auxiliará a todos os que possuem esta dúvida.

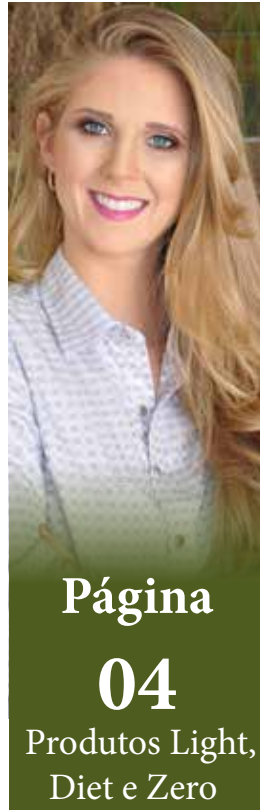
Segundo Antônio Eugenio Cunha, "o município de Aracruz é, sob inúmeros aspectos, um privilegiado. Sob o ponto de vista estrutural, Aracruz sustenta-se em boas colunas, representadas pelo dinamismo econômico, com grandes perspectivas de investimento. A população: terá maiores, oportunidades de trabalho e renda e possibilidades de ascensão social". Antônio, discorrerá sobre esta temática - estrutura logística.

PNL e Você. Não basta olhar o espelho e dizer "eu me amo". Mais importante é "sentir" eu me amo. Nesta matéria você saberá mais sobre o que é PNL.

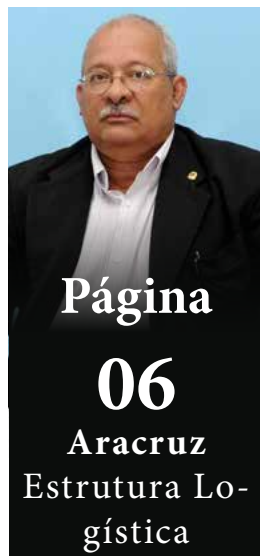
Exagerou no chocolate nos últimos dias? Se você não resiste a um pedacinho de chocolate todos os dias, você também não pode resistir a essa matéria, 11 mitos sobre chocolate.

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

Forte abraço e boa leitura.



Página
04
Produtos Light,
Diet e Zero



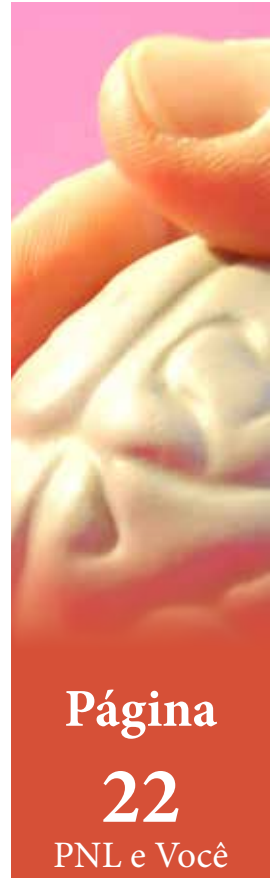
Página
06
Aracruz
Estrutura Lo-
gística



Página
13
Ensaio
Fotográfico



Página
20
Desenvolvi-
mento Susten-
tável



Página
22
PNL e Você



Página
23
Higiene Bucal

Revista EuTeVi

SAC - Serviço de Atendimento
Comercial:

» Cel: (27) 99959-9332

**Anuncie na revista
EuTeVi e seja visto!**

Ouvidoria:

» Cel: (27) 99808-5500

Expediente

Responsável: EuTeVi Mix Comunicação.

Colaboradores desta Edição:

Wensbley Ribeiro, Ermeson Ribeiro, Giovana Costa Ribeiro, Tatiani Mai, Brenda Duarte, Tamiris Perovano, Suzana Bitti, Ellen Cristini Tolentino, Gabriely Favarato Scopel, Valdinei Tavares de Souza, Antônio Eugenio Cunha e Gustavo de Biase.

Revisão Ortográfica: Tatiani Mai.

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

APRENDA A DIFERENCIAR PRODUTOS LIGHT, DIET E ZERO

POR TAMIRIS PEROVANO MORO, CRN/ES 09100388



que eliminam ou substituem algum componente, como o açúcar (no caso dos diabéticos), o sal (para os hipertensos), o glúten (para os celíacos) ou a gordura (para quem tem colesterol alto – Hipercolesterolemia). É comum que o diet seja usado em dietas de emagrecimento, mas é preciso ficar atento, pois, às vezes, o valor energético desse item não é menor do que o da versão convencional. Há casos de produtos que não contêm açúcar, porém apresentam maior quantidade de gordura para melhorar a palatabilidade e a textura do produto e, conseqüentemente, seu teor calórico é superior ao da receita original.

Muitas vezes, também, os diet têm menor quantidade de açúcar, mas possuem muito sódio em sua composição. Por isso, eles devem ser consumidos apenas quando houver necessidade. Para acertar na escolha, fique atento às

informações do rótulo. Apenas a inscrição diet escrita na embalagem não é suficiente - a substância que foi retirada ou substituída na fórmula também deve estar especificada.

Light

É o produto com redução no valor calórico ou na quantidade de algum ingrediente da sua composição. Não é preciso que ele tenha isenção total de certo componente, basta uma diminuição de, no mínimo, 25% de calorias ou de qualquer outro nutriente (por exemplo, açúcar ou gordura) em comparação à versão convencional. Ele é indicado para consumidores saudáveis, mas que buscam bem-estar, manutenção da saúde ou querem emagrecer.

É importante, no entanto, estar atento às informações do rótulo: o produto ao qual o light é comparado

deve ser mencionado na embalagem.

Lembre-se de que o consumo exagerado de um alimento light pode resultar na ingestão de uma quantidade igual ou até superior de calorias, quando comparada ao consumo moderado de algo não light. Sendo assim, não exagere na dose!

Zero

A nomenclatura “zero” foi à última a integrar os termos empregados em embalagens de alimentos e indica que o produto apresenta restrição ou isenção de algum nutriente em comparação com a sua versão tradicional. Se for isento de açúcares, ele pode ser consumido por diabéticos e por quem quer emagrecer.

É de grande importância que o consumidor compreenda as diferenças nas nomenclaturas utilizadas na rotulagem dos alimentos, é um direito do consumidor e mais uma ferramenta para escolhas corretas e saudáveis, e na hora de comprar evite se impressionar com os termos em destaque. Leia a embalagem, verifique as informações nutricionais e compare os produtos.

Foto: Fabrício Queiroz

Bebida zero, pão light, sorvete diet... A quantidade desses alimentos disponíveis no mercado é grande, e na hora da compra é difícil saber diferenciá-los. Qual a melhor escolha para quem quer emagrecer? E para os diabéticos, qual o mais indicado?

Um dos erros mais frequentes é adicionar alimentos light, diet ou zero na dieta com o objetivo de emagrecer, o que é um grande engano, porque muitas vezes eles podem apresentar grande quantidade de sódio e gordura.

Esclareça agora essas e outras dúvidas!

Diet

Isento de determinado ingrediente em sua composição, o produto é desenvolvido para atender os consumidores com necessidades específicas. São pessoas que precisam de alimentos



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!



ESTRUTURA LOGÍSTICA

Por ANTÔNIO EUGENIO CUNHA

MATÉRIA DE CAPA



**DIRETOR DA FACE
SECRETÁRIO DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO**

O município de Aracruz é, sob inúmeros aspectos, um privilegiado. Sob o ponto de vista estrutural, Aracruz sustenta-se em boas colunas, representadas pelo dinamismo econômico, com grandes perspectivas de investimentos.

Em termos de dinamismo econômico, o estudo apresentado pelo Instituto Jones dos Santos Neves (IJSN) anunciou investimentos, até 2017, superiores a R\$ 25,396 bilhões dentro da Microrregião do Rio Doce, onde está inserido Aracruz, local em que estará ocorrendo grande parte destes investimentos.

O município, além de muito bem localizado em relação à metrópole capixaba, é caracterizado por ser dotado de uma sócio-economia extremamente diversificada, por um tecido empresarial forte e por uma infraestrutura ímpar em todo o Espírito Santo.

O quesito infraestrutura evi-

dencia-se, desde logo, como um dos principais elementos para o fomento e atração de investimentos no município, configurando-se como um TERRITÓRIO que encerra grandes possibilidades. Os “ativos” presentes nesta região são por demais evidentes e precisam ser devidamente trabalhados em prol do desenvolvimento do município e do próprio Espírito Santo.

A unidade fabril da Fibria, o Portocel, o Porto da CODESA, o Estaleiro Jurong, o parque metal mecânico, a indústria química, os centros empresariais, o aeroporto, o gasoduto, a ferrovia e a “rodovia das carretas” são “ativos existentes” que associados aos empreendimentos anunciados como a Carta Fabril, Termoelétrica Cauhyra, Ojdfell, Terminal de Granéis Líquidos da Codesa e o Terminal de GNL da Petrobrás, se devidamente tratados, projetarão o município para o cenário nacional, como

um dos principais atratores de investimento. Embora não esteja enquadrada na região da SUDENE, a região de Aracruz pode se configurar como sendo o portal do Espírito Santo para implantação de uma Plataforma Logística.

A consolidação de uma PLATAFORMA LOGÍSTICA em Aracruz produzirá benefícios múltiplos, difundidos e duradouros. Seus resultados alcançarão e atenderão a diversos interesses, diversos atores e terão seus efeitos prolongados no tempo, conforme segue:

O Estado do Espírito Santo: passa a contar com uma região propícia à atração de investimentos, reconhecida em plano nacional e internacional;

O município de Aracruz: passa a contar com um forte vetor estruturado de desenvolvimento, com possibilidade de rápidos resultados e com um território ordenado em foco;

A Administração Municipal: passa a dispor de um ambiente adequado para ajudá-la a cumprir sua missão de promover o desenvolvimento sustentável do município;

A população: terá maiores, oportunidades de trabalho e renda e possibilidades de ascensão social.

Trabalhar com planejamento, definindo projetos estruturantes e perseguindo a busca por novas parcerias, novas tecnologias e inovações, identificando novos campos, explorando as potencialidades locais e estabelecendo boas relações institucionais, é a garantia do crescimento econômico organizado e duradouro que todos nós desejamos.



CONSTRUTORA

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

Av. Presidente Vargas, 300, Sala 09, Shopping
Marola, Centro, João Neiva-ES - Cep: 29.680-000
Tel.: (27) 3258-1944 / Cel.: (27) 98139-4230
E-mail: atendimento@claudiaarquitetura.com.br

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



TRATAMENTO PARA RUGAS E “BOLSAS” NOS OLHOS

POR SHAILYNN KROW

CUIDAR DA PELE AO REDOR DOS OLHOS AJUDA A TRATAR AS RUGAS

Os olhos estão entre as primeiras coisas que as pessoas notam quando conversam com você. “Bolsas” abaixo deles ou rugas proeminentes podem ser embaraçosas e até mesmo fazê-la parecer mais velha do que você realmente é. Embora existam produtos químicos e tratamentos para ajudar a minimizar as rugas e bolsas abaixo dos olhos, também existem mudanças de estilo de vida e maneiras naturais de reduzi-las.

Remoção de maquiagem

Mulheres que usam maquiagem no rosto e especialmente ao redor dos olhos precisam cuidar da pele. Isso significa remover a maquiagem todas as noites antes de dormir usando um produto de limpeza facial. Use removedores de maquiagem para os olhos que não danifiquem a pele nesse local. Não vá dormir à noite com a maquiagem ainda no rosto.

Cuide da pele e do corpo.

A remoção da maquiagem não

é a única maneira de prevenir e suavizar pequenas rugas nos olhos e bolsas embaixo deles. Uma pele saudável ao redor dos olhos começa com uma pele saudável como um todo. Reabasteça seu corpo diariamente com pelo menos 8 copos de água de 250 ml. Aplique protetor solar no rosto e na área dos olhos, diariamente, antes de se expor à luz do sol. Use óculos de sol quando estiver ao ar livre para proteger a pele sensível ao redor dos olhos. Dê ao seu corpo amplo tempo de descanso toda noite. A falta de sono pode fazer com que as bolsas abaixo dos olhos fiquem maiores, assim como permitir que as rugas pareçam mais “evidentes” do que realmente são.

Reduzindo bolsas e inchaços

A área abaixo dos olhos pode se tornar inchada e estufada quando os linfonodos abaixo do olho crescem e incham. Esse inchaço pode ser reduzido naturalmente com uma compressa fria. Compre uma máscara para os olhos ou aplique um gel à região estufada. Massageie

as bolsas abaixo dos olhos usando seu dedo do meio para liberar o inchaço. Se você possuir um creme para os olhos que já usa, guarde-o na geladeira e aplique-o frio à área dos olhos para diminuir o inchaço. Pepinos fatiados também podem ser aplicados diretamente à área dos olhos para aliviar o inchaço.

Cremses para os olhos

Cremses antienvelhecimento e antirugas podem ajudar a reduzir o estufamento, assim como as rugas ao redor dos olhos. Cremses que contenham vitamina C, retinol e alfa hidroxil ajudarão a repor a elasticidade que é perdida com o tempo. Ela mantém a pele ao redor dos olhos firme, o que reduz o aparecimento de rugas e bolsas abaixo deles.

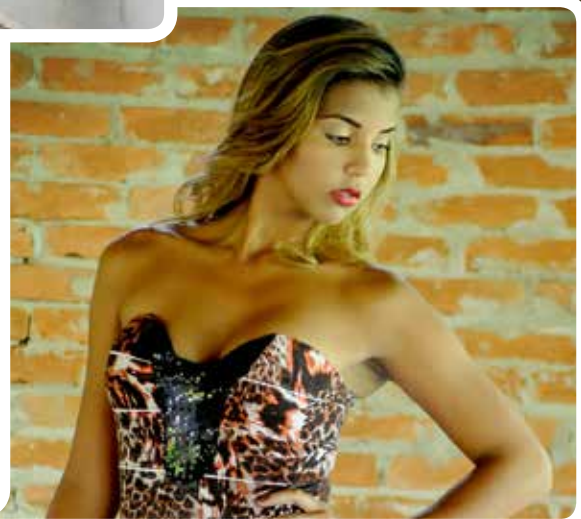
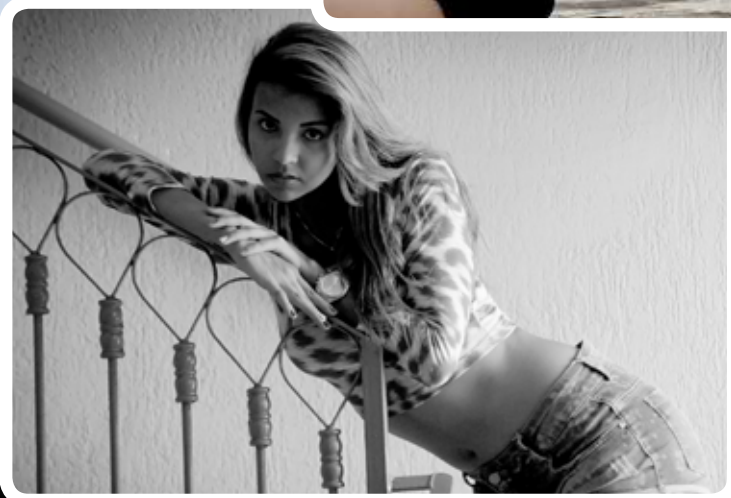
Fonte:

http://www.ehow.com.br/tratamento-rugas-bolsas-olhos-info_44667/

imagem: BananaStock/BananaStock/Getty Images

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



Lany,

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

Fotos: Genilson
Ramos

BANCO MUNDIAL REVELA OS MELHORES E OS PIORES PAÍSES DO MUNDO EM LOGÍSTICA

POR FABRÍZIA RIBEIRO

Brasil perdeu várias posições com relação ao último levantamento realizado pela instituição.

Você já parou para imaginar quantas transações logísticas acontecem no mundo a cada instante? Por mais que esses acontecimentos passem despercebidos no nosso dia a dia, a logística é fundamental para o desenvolvimento global.

Por esse motivo, o Banco Mundial realiza a cada dois anos o levantamento Logistics Performance Index para avaliar o desempenho de 160 países. A avaliação dos países é feita a partir de seis critérios – alfândega, infraestrutura, remessas internacionais, competência logística, rastreamento e pontualidade. As notas dadas a cada um dos países variam de 0 a 5.

Ao analisar os dados divulgados pela instituição, é possível notar algumas coincidências. Os dez primeiros países, por exemplo, subiram e caíram de posição, mas estão no topo desde 2010. Já entre aqueles que estão na parte inferior da lista, o que todos eles têm em comum é o fato de serem países de economia pobre. Por sua vez, o Brasil perdeu muitas

posições com relação ao último levantamento, saindo do 45º lugar para ocupar o 65º. Assim, nosso país ficou atrás de alguns vizinhos, como Chile, México e Argentina.

Confira abaixo como ficaram as extremidades do ranking divulgado recentemente:

Top 10

1º lugar - Alemanha: 4,12 pontos (Destaque: infraestrutura e rastreamento);

2º lugar - Holanda: 4,05 pontos (Destaque: competência logística);

3º lugar - Bélgica: 4,04 pontos (Destaque: pontualidade e remessas internacionais);

4º lugar - Reino Unido: 4,01 pontos (Destaque: rastreamento e competência logística);

5º lugar - Cingapura: 4 pontos (Destaque: infraestrutura);

6º lugar - Suécia: 3,96 pontos (Destaque: remessas internacionais);

7º lugar - Noruega: 3,96 pontos (Destaque: alfândega e competência logística);

8º lugar - Luxemburgo: 3,95 pontos (Destaque: pontualidade e remessas internacionais);

9º lugar - Estados Unidos: 3,92 pontos (Destaque: rastreamento);

10º lugar - Japão: 3,91 pontos (Destaque: infraestrutura).

Os lanterninhas da lista

151º lugar - Iêmen: 2,18 pontos (Ponto fraco: alfândega);

152º lugar - Cuba: 2,18 pontos (Ponto fraco: rastreamento);

153º lugar - Sudão: 2,16 pontos (Ponto fraco: pontualidade);

154º lugar - Djibouti: 2,15 pontos (Ponto fraco: remessas internacionais);

155º lugar - Síria: 2,09 pontos (Ponto fraco: competência logística);

156º lugar - Eritreia: 2,08 pontos (Ponto fraco: infraestrutura);

157º lugar - República do Congo: 2,08 pontos (Ponto fraco: alfândega);

158º lugar - Afeganistão: 2,07 pontos (Ponto fraco: rastreamento);

159º lugar - República Democrática do Congo: 1,88 ponto (Ponto fraco: remessas internacionais);

160º lugar - Somália: 1,77 ponto (Pontos fracos: infraestrutura, rastreamento e pontualidade).

Fonte: Megacurioso



EQUIPE EQUILIBRIUM



Tel.: (27) 3256-6134

“Agende seu horário e perceba a diferença”



BELLA MUSICA
Produção musical para eventos

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

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.

ESTILOS DE CABELO PARA MULHERES ACIMA DOS 50 ANOS

Queda de cabelo pode ser um problema para mulheres com mais de 50 anos.

Calvície em homens é uma coisa, mas queda de cabelo em mulheres é outra. Idade, estresse, dieta e medicamentos podem ser fatores que fazem com que a mulher perca a plenitude de seus cabelos. No entanto, nem tudo é desgraça e tristeza. Uma série de truques e penteados para mulheres acima de 50 anos podem ajudar a dar aos cabelos uma aparência mais espessa a qualquer momento.

Curto é melhor.

Se você quiser reduzir a perda de cabelo, mantenha o cabelo o mais curto possível. O cabelo mais longo é mais pesado e pode arrastar fios de cabelo individuais para baixo, causando mais perda capilar. Para fazer com que um penteado curto pareça mais espesso, mantenha a camada supe-

rior mais longa e pesada, ou opte por um corte chanel. Um chanel na altura do queixo faz o cabelo parecer sólido, criando a ilusão de um cabelo mais volumoso.

Cachos

Se o seu cabelo está apenas começando a rarear em alguns lugares, tente não usá-lo longo e reto. Este estilo destaca as áreas calvas em vez de escondê-las. Ao contrário, opte por um penteado cacheado e dê volume. Escolha entre uma vasta gama de shampoos e produtos para encorpar e dar forma e que dê ao cabelo mais leveza e corpo. Você poderá usar um grampo para colocar os cachos sobre falhas do cabelo.

Pinte-o.

Se você tem cabelo fino, saiba que quanto mais claro, mais fino ele parece. Para fazer seu cabelo parecer mais encorpado, pinte-o de uma cor escura e adicione uma cor mais clara, destacando umas mechas. O contraste dos

dois pode fazer seu cabelo parecer mais volumoso. Evite o uso de descolorante para criar os destaques, pois isso pode danificar o cabelo. Em vez disso, peça ao seu cabeleireiro para usar um tonalizante para fazer a cor mais clara.

Dê volume.

Você pode, facilmente, dar volume extra ao seu cabelo, e nem é preciso ir ao cabeleireiro. Apenas lave com shampoo e depois use a toalha para secar. Em seguida, vire a cabeça para que seu cabelo caia na direção do chão e comece a fazer movimentos para secá-lo, certificando-se de que você o está escovando de trás para frente. Uma vez seco, você verá que o seu cabelo tem muito mais volume.

Fonte:

http://www.ehow.com.br/estilos-cabelo-mulheres-acima-50-anos-cabelo-fino-info_27707/

Dani
Joias

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

27 3258-4452

danii-sandra@hotmail.com

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



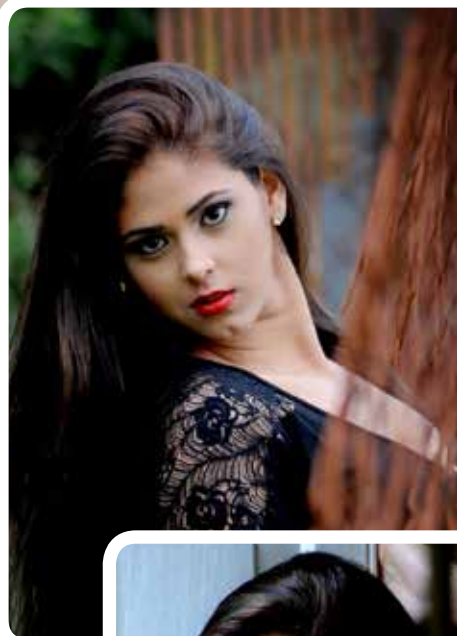
Bela de João Neiva

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**

Dayane,

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

Fotos: Genilson
Ramos



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.



EMPREGO

QUE PROFISSÃO ESCOLHER?

POR ELLEN CRISTINI TOLENTINO

A escolha sobre qual carreira seguir é uma das mais difíceis a se fazer, principalmente para os jovens que estão ingressando no mercado de trabalho. Essa é uma decisão difícil, pois pode definir o futuro profissional de uma pessoa e, nos dias de hoje, os jovens se defrontam com inúmeras opções de profissões e ainda sofrem com a pressão e influência da família e amigos sobre qual a melhor decisão a tomar. Em alguns casos, ainda na infância a criança é “moldada” para seguir a mesma profissão dos pais, porém também é válido o incentivo da família para que o jovem ou adolescente siga seu próprio desejo de profissão.

A melhor escolha será, no entanto, aquela onde o jovem vislumbre seu futuro, em que se sinta bem fazendo algo que gosta e não somente algo imposto

por outros ou atuando em um ramo que não se sinta à vontade. Porém, na maioria das vezes não é o que acontece e a pessoa acaba se sentindo infeliz ou insatisfeita no âmbito profissional, daí a importância de pensar bem antes de escolher a profissão a seguir. Mas, se a opção não for o que a pessoa realmente desejava, nunca é tarde para mudar e tomar novos rumos.

Na hora da escolha, uma dica é pesquisar sobre as profissões de interesse e após escolher as carreiras que possui mais afinidade conversar com profissionais que já atuam na área e pesquisar mais profundamente sobre a profissão - os cursos existentes, as oportunidades no mercado, as possíveis especializações, o futuro da área escolhida, etc.

Algumas dicas podem facilitar ou pelo menos esclarecer e dar uma visão mais ampla sobre essa difícil decisão, como por exemplo

revelar os talentos que possui e como isso pode ser útil na profissão, pensar sobre as atividades que mais gosta de fazer pois poderão salientar pontos fortes e aspectos de criatividade, ler sobre pessoas admiráveis que tenham sucesso no âmbito profissional, pensar nas matérias que mais gosta ou gostou de estudar e o motivo pelo qual identificou-se com elas, descrever todas as razões porque escolheria ou não aquela profissão.

Enfim, percebe-se então que escolher uma profissão é um processo complexo e exige dedicação e reflexão. Porém, ponderando algumas premissas básicas e se questionando sobre os próprios objetivos, motivações e realizações que deseja alcançar essa escolha poderá ser algo mais natural e o sucesso e a felicidade na profissão algo mais garantido.

COMO VENDER RÁPIDO E FÁCIL

POR ROBERTO VIEIRA RIBEIRO

Há pessoas que por medo de vender discriminam a profissão, ao invés de aprender.

Outras, entendendo a real importância da atividade comercial, dão o melhor de si e têm sucesso. E há aquelas que se livram do desemprego com um artifício inteligente. Vendendo produtos que as colocam em contato com empresas nas quais desejam trabalhar.

Leais e éticas, desempenham com competência suas funções e despertam o interesse dos clientes em tê-las no seu time. Simples assim.

Eu questiono, - por que vendas assusta tanto, se até para as crianças é fácil e rápido aprender?

Nos tempos de “calça curta” eu “dava nó em pingo d’água”, para aumentar a mesada que recebia dos meus pais. É que em se tratando de coleções de figurinhas, bolinhas de gude, cinema, sorvetes e passeios, o dinheiro sumia rápido demais para o meu gosto.

A solução foi vender jornais velhos e sorvetes. Aqueles para os comerciantes do mercado municipal embrulhar peixes e frutas, e estes para a satisfação das pessoas nas ruas.

Acontece que eu era tremendamente tímido, e vender exigia doses enormes de sacrifício.

Então, criei um método para superar isso e obter resultados rapidamente.

A base do meu método era o tripé formado pelas palavras, desejos, produtos e necessidades.

Explico: os desejos eram os meus, de criança sadia; os produtos, aqueles escolhidos por mim, jornais velhos e picolés de um bar da vizinhança; e por fim, as necessidades que tinham os comerciantes do mercado municipal e as pessoas em geral.

Lembro-me também, que aplicava estes elementos em duas sequências distintas, conforme o resultado pretendido.

Para ficar motivado o suficiente,

a ponto de vencer minha timidez e ir vender, a fórmula era: **Desejo -> Produto -> Necessidade.**

Diante dos clientes a ordem tinha que ser invertida: **Necessidade -> Produto -> Desejo**, porque para efetivar negócio, quem precisava estar motivado eram eles.

Mirei os comerciantes como alvo preferencial. Pois, quando vendiam acima da média não pechinchavam muito e decidiam rápido porque necessitavam do jornal para os embrulhos.

Mas nem sempre era assim, e tinha a concorrência, aí é que entravam os sorvetes. Os melhores da cidade, dizia eu, aos gritos.

Desnecessário dizer que naquela época eu não pensava em vender profissionalmente, ou tornar-me um consultor, instrutor e palestrante dessa matéria. Tudo o que almejava era obter o dinheirinho extra para as brincadeiras e guloseimas, e me divertir a valer.

Sempre funcionou bem. E, aos 10 anos de idade eu não imaginava que os melhores benefícios ainda estavam por vir.

O tempo passou, outras experiências aconteceram e lá estava eu, aplicando o método da venda rápida e fácil, novamente.

Eu queria muito (desejo) ser contratado para o emprego que meu amigo indicara, analista de Sistemas em uma importante empresa. Mas nem sabia ao certo o que fazia tal profissional. E a entrevista estava agendada para o dia seguinte.

Investiguei o quanto pude e descobri o que esperavam (necessidade) da pessoa contratada.

Soube também que receberia treinamento técnico de A a Z. O que me incentivou ainda mais. E, sendo que o “meu padrinho” era bem conceituado na empresa, bastaria vender bem o “peixe” e eu estaria encaminhado.

O produto nesse caso era eu mesmo, ou seja, o meu “jogo de cintura”,

iniciativa, comunicação e empatia. Características importantes em vendas e em tudo mais.

Na Biblioteca Pública, complementei a pesquisa sobre análise de sistemas. E para afugentar o medo caprichei na primeira parte da fórmula, a mesma dos tempos de infância. Sentindo-me pronto para encarar o futuro chefe, utilizando a segunda etapa do método. Funcionou de novo.

É claro que um verdadeiro profissional deve se aprofundar no estudo completo da arte que é vender, e também manter-se atualizado, como nas demais profissões.

Foi o que iniciei alguns anos depois, quando fui para outra cidade programar computadores.

Era o início da era dos micros e os vendedores locais não conseguiam vender a novidade.

Antes que a falta de vendas viti-asse o meu emprego, negocie com o patrão. Assumir as vendas e programar seria a solução.

Tal como antes, a timidez, o medo e a insegurança me assaltaram. Mas apliquei a fórmula conhecida, investi na nova carreira, segui aprendendo e não parei mais. Venci. E você pode vencer também.

Roberto Vieira Ribeiro, Administrador de Empresas com Especialização em Informática.

Neurolinguísta e Pós-Graduado em Marketing. Palestrante, Consultor, Instrutor e diretor da Motivação e Resultados, que atua em Consultoria de Vendas, Desenvolvimento, Reformulação e Implantação de Programas de Treinamento Pré-Comportamental, Comportamental e Técnicos, para todos os níveis das empresas.

Contato: (41) 3026-1414 / 3023-6414 / 3272-3260
www.motivacaoresultados.com.br

RECURSOS NATURAIS

ARQUITETURA UNE DESIGN E NATUREZA EM HOTEL COM JARDINS SUSPENSOS

Em meio à modernidade de Cingapura, o estabelecimento ainda conta com piscinas, quedas de água, terraços e paredes vivas.

Qualquer semelhança com os Jardins Suspensos da Babilônia não é mera coincidência, de acordo com o site Architizer. De fato, o prédio do PARKROYAL Hotel, em Cingapura, impressiona turistas que não esperam encontrar uma construção cercada por vegetação em um cenário de encher os olhos.

Com uma área total de 15 mil metros quadrados, o hotel conta com jardins suspensos, piscinas, quedas de água, terraços, corredores a céu aberto, orquidários

e paredes vivas em um lugar que atrai visitantes – assim como alguns pássaros e insetos – e incentiva a biodiversidade bem no coração da cidade.

Detalhes do projeto

O site Design Boom informa que o projeto do hotel é assinado pela renomada WOHA Architects, uma empresa também situada em Cingapura. A arquitetura do estabelecimento ganhou destaque por surpreender seus hóspedes com lindos jardins que brotam de cada uma das janelas, em quartos naturalmente iluminados, que estão a uma altura de 10 andares. Além de chamar a atenção pela fachada suntuosa adornada por plantas, folhagens

e flores, a base da construção ainda apresenta camadas de concreto que criam ondas e trazem movimento para o prédio.

Localizado na Upper Pickering Street, esse lindo jardim que parece que foi construído para abrigar o hotel, prova que é possível unir a natureza e a arquitetura em um projeto que conserva o meio ambiente e ainda promove a sustentabilidade através do uso consciente da água e da energia elétrica.

Fonte: Megacurioso

Imagens: Reprodução/Design Boom



**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

DELINEADO SEM COMPLICAÇÃO!

Olá meninas, o delineado virou febre a algum tempinho, seja ele mais fininho, seja ele estilo gatinho, colorido ou preto, existem várias formas e jeitos de conseguir um delineado perfeito, e hoje vou ensinar para vocês como fazer um delineado mais dramático, mais “grosso”, em poucos passos, é super fácil!



1º Passo: Aplique delineador rente aos cílios superiores de um canto ao outro do olho, feito isso, faça um “risco” no final do olho mais ou menos com um ângulo de 45°, para quem tem dificuldade de fazer manualmente coloque uma fita crepe do final do olho até o final da sobrancelha, isso facilita na hora da aplicação.

2º passo: Agora vamos dar forma ao nosso delineado, como mostra a foto vamos unir o final do primeiro “risco” com o nosso primeiro delineado, o que fizemos rente aos cílios superiores.



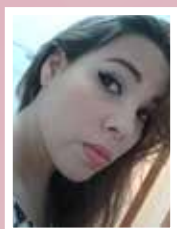
3º passo: Depois do nosso delineado pronto, vamos passar lápis preto na linha d'água e máscara de cílios preta nos cílios superiores e inferiores.

4º passo: Agora para iluminar nosso olhar, vamos passar uma sombra iluminadora rente a sobrancelha, e no cantinho da lágrima.



5º passo: Nos lábios optei por um tom de batom mas alaranjado, mais para quem gosta de ousar mais nos lábios um batom vermelho ficaria bem lindo! isso fica a critério!

E a make esta pronta é uma forma bem fácil e rápida de fazer, para quem tem dificuldades de usar delineador líquido.



Fica a dica: Delineadores em gel são super fáceis de aplicar por serem mais concentrados, e também os de caneta!

Bom meninas, é isso espero que tenham gostado, arrasem no delineador, e até a próxima!

Beijos fiquem com Deus!

Make feita por Brenda Duarte especialmente para a revista EuTeVi.



DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

POR GUSTAVO DE BIASE



Na década de 1970, após o país ter passado por uma grande crise da cultura cafeeira que teve fortes impactos sócio-econômicos em terras capixabas, o Espírito Santo passou por um considerável processo de industrialização. Iniciou-se a época dos grandes projetos com a chegada das indústrias de vulto, construção de portos e crescimento, nem sempre planejado, das cidades, baseando-se somente na vontade aleatória

dos governantes da época, atendendo interesses diversos, quase nunca do povo.

A noção de desenvolvimento oriunda desse momento norteou as ideias adotadas tanto pelo governo estadual quanto pelos municípios.

Entretanto, o momento que vivemos torna necessário repensar e reformular o que se concebe como desenvolvimento e quais os impactos que dele se espera para a população e o ambiente em que ela vive. Não é possível que continuemos com um dos piores índices de poluição do ar no Brasil e que a vida de nossas águas seja exterminada diariamente com detritos lançados sem controle.

Os que concordam com a ideia de “desenvolvimento sustentável”, aquele que procura satisfazer as necessidades da geração atual, sem comprometer a

capacidade das gerações futuras de satisfazerem as suas próprias necessidades, têm atuado para que se adote um modelo que tenha como foco sustentabilidade econômica, ambiental e sociopolítica.

Para tanto, se propõe o investimento em inovação nos processos produtivos, de modo que esses se tornem menos poluentes e mais integrados às características sócio-culturais de seu entorno. Todo desenvolvimento econômico precisa ser acompanhado do desenvolvimento social, com qualidade de vida e retorno saudável para a população local.

<http://www.twitter.com/gustavodebiase>

Cel: (027) 9 9812-2812

Imagem: infap.org.br



Serviços:



Ampliação de Fotos



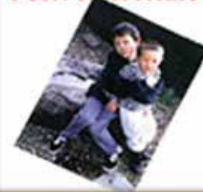
Restauração e Manipulação de imagens



Fotos para documentos 5x7



Revelações de Fotos Digitais e Convencionais



Tel 27- 3258-3895

E-mail:jasperstudio10@hotmail.com

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

PNL E VOCÊ

**NÃO BASTA OLHAR O ESPELHO E DIZER “EU ME AMO”.
MAIS IMPORTANTE É “SENTIR” EU ME AMO.**



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

Consultora Master Coach
Cel.: (27) 99764-1348
E-mail: suzana@suzanabitti.com.br

Programação Neurolinguística estuda talento e qualidade - PNL estuda e modela métodos excelentes para que possa ensinar a outros a obterem resultados excelentes.

Algumas pessoas sem o devido conhecimento do que seja PNL, afirma ser algo que “programa” a mente das pessoas para obterem dela o que deseja. Mas essa “programação” a que se referem tem o único objetivo não de programar, mas de influenciar pessoas a obterem grandes resultados a partir de seus modelos que lhes servem de referência e assim não programar, mas direcionar as suas mentes para aprender com outros a fazerem suas mentes trabalharem com foco em resultados.

Para que possamos modelar é necessário pensarmos sobre nossos valores e crenças e como mantemos nossos estados emocionais. Como construímos nosso mundo interno a partir de nossas experiências e o

significados que damos a elas. Uma única experiência tem vários significados dependente unicamente de quem a vive e como a vive em níveis emocionais. Nenhuma experiência tem significado em si mesmo, somos nós que lhe atribuímos significado. Podemos afirmar que a PNL estuda experiências a partir de dentro.

Um excelente ramo da ciência que começou estudando os melhores comunicadores e evoluiu para o estudo sistêmico da comunicação humana. Usa muitas ferramentas para o desenvolvimento do indivíduo na sua prática, sendo uma das mais importantes o RAPPORT- a arte de interagir com o outro de modo que aconteça nesse momento uma comunicação em nível de inconsciente. Técnica excelente para vendas, entre outras atividades.

O nome PNL é a soma de três áreas:

- **Programação** - como sequenciamos nossas ações para alcançarmos metas;

- **Neurologia** - a mente e como pensamos;

- **Linguística** - como usamos a linguagem e como ela nos afeta.

Agora conto uma historinha. Penso que as histórias são sempre mais ricas de ideias do que uma mera definição:

Um menino perguntou à sua mãe: O que é PNL?

Sua mãe disse:

- já vou lhe dizer, mas primeiro você terá que fazer algo, para que possa compreender.

- Vê seu avô ali na poltrona?

- Sim, respondeu o menino

- Vai até lá e pergunte como está sua artrite hoje.

- Bem, está um tanto ruim, filho, respondeu o velho. Sempre fica pior

quando o tempo está ruim. Quase não consigo mexer os dedos hoje. Uma expressão de dor atravessou-lhe a face.

- Ele disse que estava ruim. Acho que ele sente dor. Você vai me dizer o que é PNL

agora?

- Em um minuto, prometo. Agora vai até ao vovô e pergunte-lhe qual foi a coisa mais engraçada que você fez quando era pequeno.

- O menino foi novamente até ao avô e perguntou: - vovô, qual foi a coisa mais engraçada que eu fiz quando era pequenininho?

- O semblante do velho se iluminou.

- Bem, sorriu. Houve muitas coisas. Teve a vez que você e seu amigo brincaram de Papai Noel e espalharam talco pelo banheiro todo dizendo que era neve. Eu ri muito. Fitou à distância com um sorriso.

Depois teve aquela outra vez quando eu o levei para passear. Era o dia em que você cantava uma música infantil que acabara de aprender. Cantava alto. Um homem passou e olhou para você com cara feia. Achou que você fazia barulho demais. Pediu-me que lhe mandasse ficar quieto. Então você virou-se para ele e disse:

- Se você não gosta quando eu canto, você pode ir ferver a tua cabeça. Disse isso e continuou cantando mais alto ainda. O velho riu.

O menino voltou para sua mãe.

- Você ouviu o que o vovô disse? Perguntou.

Sim, respondeu a mãe. Você mudou o seu estado emocional com algumas palavras. Isso é PNL.

Fonte:

Manual de Programação Neurolinguística - Joseph O'Connor

CUIDADOS PARA MANTER UMA BOA HIGIENE BUCAL

Toda fase da vida necessita de cuidados específicos na higienização bucal e o dentista é o profissional responsável por analisar a saúde bucal do paciente e prever situações de risco, como a cárie, tártaro, gengivite, entre outros, e com isso mostrar como esses males podem ser evitados e cuidados, caso ocorram.

Quando pensamos em higiene bucal, normalmente, nos vem à mente escovar os dentes apenas, mas cuidar da nossa saúde bucal vai além disso. O consumo de qualquer tipo de alimento contribui para a proliferação de bactérias dentro da boca, então os resíduos alimentares precisam sempre ser retirados após as refeições. Isso deve ser feito em todas as fases da vida.

A escovação dentária é uma das principais etapas da rotina de higienização bucal. Devemos escovar os dentes pelo menos três vezes ao dia, mas o mais indicado é escovarmos sempre após qualquer refeição e principalmente antes de dormir, para evitarmos o acúmulo de comida na boca, prevenindo, assim, a criação de um ambiente favorável à proliferação de bactérias. O uso de antisséptico bucal pode complementar a limpeza oral, mas não é um item obrigatório e deve ser usado em casos específicos e com recomendação de um dentista.

O cuidado com a escova e a sua substituição é muito importante. Após escovar os dentes, devemos deixá-la o mais seca possível e guardá-la em pé, o que contribui para que ela seque me-

lhor. Devemos trocar nossas escovas a cada três meses, pois, ao longo do tempo, as cerdas começam a se deformar, tornando a escovação menos eficaz. Além disso, as escovas são meios muito favoráveis à proliferação de fungos e outros micro-organismos, então seu uso por muito tempo favorece que esses seres se multipliquem.

Não devemos nos esquecer de higienizar a língua. A superfície rugosa da língua propicia a instalação de bactérias e restos de comida em sua superfície, podendo influenciar o surgimento de problemas infecciosos e o desenvolvimento de mau hálito. A língua deve ser limpa de uma a duas vezes por dia basta escová-la com a própria escova de dente ou com limpadores ou raspadores de língua.

O uso do fio dental é extremamente importante para completar a higienização dentária. A escovação dentária, sozinha, não é suficiente para a remoção da placa bacteriana ou dos resíduos alimentares onde as cerdas da escova não alcançam. O fio dental deve ser usado pelo menos uma vez por dia.

Visite regularmente o seu dentista. Você deve ir ao dentista pelo menos de 6 em 6 meses para manter uma boa saúde oral.

Cuide da sua saúde, cuide da sua boca!

Fontes:

- * www.bvsmms.saude.gov.br;
- * www.higienebucal.org;
- * www.brasilecola.com.



Visite regularmente o seu dentista.



Gabriely Favarato Scopel

Cirurgiã-dentista - Clínico Geral - CRO/ES 5884

*Av. Presidente Vargas, 109 -Ed. Scopel
Sala 202- Centro - João Neiva - ES
Tel.: (27) 3258-1386 / (27) 99610-8411*



CHOCÓLATRAS, DELICIEM-SE!

CHOCOLATE

Por Fabrícia Ribeiro



Se você não resiste a um pedacinho de chocolate todos os dias, você também não pode resistir a essa matéria.

Chocolate é uma delícia e isso não tem como negar. E mesmo com uma série de fatos científicos que nos dão bons motivos para incluir uma porção ou outra do doce no nosso dia a dia, ainda existem muitas preocupações com relação ao consumo de chocolate.

Nos últimos anos, pesquisadores e nutricionistas revelaram benefícios e mais benefícios da ingestão de quantidades moderadas de chocolate. As vantagens vão desde diminuir os riscos de doenças cardíacas até nos deixar mais estimulados.

Mesmo assim, o chocolate ainda faz o papel de vilão para muita gente. O surgimento da acne, o aumento de peso e o colesterol alto são alguns dos fatores que garantem a má reputação do alimento. Mas será que tudo isso é verdade ou não passa de mito? Confira cada um dos tópicos abaixo sobre essa delícia.

Mito 1 - Chocolate aumenta o colesterol ruim.

Se você já considerou parar de consumir chocolate por causa do colesterol ruim (LDL), talvez seja a hora de repensar sua escolha. Embora o alimento realmente contenha manteiga de cacau – que é uma gordura saturada – a maior parte dessa gordura vem do ácido esteárico, que não age no organismo como uma gordura saturada. Prova disso é que alguns estudos apontaram que o chocolate não aumenta o LDL e ainda, para algumas pessoas, é capaz de diminuir os níveis de colesterol.

Mito 2 - Chocolate contém muita cafeína.

Ao contrário do que muitos acreditam, o chocolate não contém grandes quantidades de cafeína. Uma barra comum de Hershey's, por exemplo, contém 9 miligramas de cafeína enquanto sua versão amarga contém 31 miligramas. Agora compare esses números com os 320 miligramas de cafeína contidos em um café grande do Starbu-

cks. É fato que os chocolates mais amargos contêm maiores quantidades de cafeína, mas ainda assim será uma porção muito menor do que se imagina.

Mito 3 - O açúcar do chocolate causa hiperatividade.

Acreditamos que açúcar demais é um dos principais motivos pelos quais as crianças não param de correr e pular por um instante sequer, não é mesmo? Porém, mais de uma dúzia de estudos qualificados não conseguiram encontrar uma relação direta entre o açúcar presente na dieta das crianças e o comportamento hiperativo. A partir daí surgiram duas teorias: 1) ou o meio – festas, férias etc – é o que desencadeia a hiperatividade ou 2) são os pais que já esperam um comportamento fora do comum depois da ingestão de açúcar. Independente disso, nenhuma das duas alternativas está relacionada ao chocolate.

Mito 4 - Diabéticos devem evitar chocolate.

O alimento não precisa ser completamente eliminado da alimentação dos diabéticos. Na verdade, muitos se surpreendem ao descobrir que o chocolate tem um baixo índice glicêmico. Estudos recentes apontam que o chocolate amargo pode até mesmo aumentar a sensibilidade à insulina em pessoas com pressão sanguínea normal e alta, além de melhorar a disfunção endotelial em pacientes com diabetes. Logicamente, esses fatores variam de acordo com cada pessoa, então é sempre recomendável consultar um especialista.

DERRUBAMOS 11 MITOS SOBRE O

Mito 5 - Chocolate dá cáries.

Um estudo que buscou identificar o desenvolvimento de placas dentárias após a ingestão de chocolate revelou que o alimento tem um efeito menor do que o açúcar comum. É claro que a maior parte das pessoas não consome açúcar puro, mas outro estudo corrobora essa descoberta por não ter encontrado nenhuma ligação entre o chocolate e as cáries. Na verdade, um estudo da Universidade de Osaka, no Japão, revelou que algumas partes do cacau previnem a proliferação de bactérias e o surgimento de cáries.

Mito 6 - Chocolate engorda.



Esse deve ser um dos mitos mais populares acerca desse alimento e ele não está de todo errado. Consumir grandes quantidades de chocolate é tão ruim quanto ingerir grandes quantidades de qualquer outro alimento. Por outro lado, um estudo realizado pelo National Institute of Health descobriu que o hábito de consumir pequenas porções de chocolate durante cinco dias estava relacionado a um menor índice de massa corporal, mesmo nos casos de pessoas que consumiam mais calorias e não praticavam mais atividades físicas do que outros participantes.

Mito 7 - Chocolate pode aumentar o stress.

Um estudo apontou que consumir cerca de 40 gramas de chocolate por dia durante duas semanas era suficiente para reduzir os níveis de hormônios relacionados ao stress no corpo de pessoas que estavam se sentindo altamente estressadas.

Mito 8 - Chocolate não tem valor nutricional.

Qualquer pessoa que já tenha pesquisado sobre o chocolate sabe que ele é um ótimo alimento. Alguns especialistas chegam até mesmo a classificá-lo como um superalimento. Uma barra tradicional de chocolate amargo contém tanto antioxidante quanto 2,75 xícaras de chá verde, 1 taça de vinho e 2/3 de xícara de mirtilos, além de conter uma série de minerais e fibras.

Mito 9 - Chocolate bom precisa ter pelo menos 70% de cacau.

A recomendação que mais se ouve por aí é de que o chocolate ao ser inserido na dieta tenha, no mínimo, 70% de cacau para trazer benefícios para a saúde. Uma regra geral é que, quanto mais escuro o chocolate, mais antioxidante ele contém, mas isso não significa que os outros chocolates não trarão vantagens. Em um estudo de 18 semanas, os participantes que comeram uma pequena porção de chocolate com 50% de cacau demonstraram uma redução significativa na pressão sanguínea. Outro estudo ainda revelou melhoras na pressão e no fluxo sanguíneo após o consumo de chocolate com 60% de cacau.

Mito 10 - Chocolate é afrodisíaco.

Esse tema é controverso e divi-

de opiniões. Embora os astecas tenham espalhado a crença de que esse alimento pudesse dar um empurrãozinho nos encontros românticos, nenhum estudo realizado até então conseguiu encontrar evidências concretas de que o chocolate realmente faz a diferença entre quatro paredes. De qualquer maneira, o chocolate não deixa de ser um alimento sensual, que ajuda a relaxar e ainda pode ter características afrodisíacas que têm origem psicológica.

Mito 11 - Chocolate dá espinhas.

Quem aqui, adolescente ou não, já não pensou duas vezes antes de comer um pedacinho de chocolate justamente por causa das espinhas?! Pois saiba que os pesquisadores buscam associar o alimento à acne desde a década de 1960, sempre sem sucesso. Um extenso relatório apresentado no periódico Journal of the American Medical Association concluiu, inclusive, que a alimentação não influencia no tratamento de acne na maioria dos casos e que grandes quantidades de chocolate não aumentam clinicamente a acne.

Agora que você aprendeu que o chocolate pode ser um grande aliado, corra para garantir a sua porção diária do alimento – só não se esqueça de que moderação é a palavra-chave.

Fonte: Megacurioso

Imagem: Shutterstock

MICROSOFT DIVULGA CARTA DE DESPEDIDA DO WINDOWS XP

A Microsoft aproveitou o último dia 8 de abril, data em que finalmente oficializou o tão anunciado fim do suporte ao Windows XP, para fazer uma divertida homenagem ao sistema operacional. A empresa publicou em seu blog oficial uma carta de despedida “escrita e assinada” pelo próprio Windows XP.

No texto, a empresa lembra o sucesso do sistema no período e oferece um link (<http://www.microsoft.com/en-us/news/imagetdetail.aspx?id=7DA5779C8647233E7AAA060287E-7C301B6E6AC92>) para o usuário baixar o famoso papel de parede do XP, com os montes verdes e as nuvens brancas sobre um céu azul, caso ele sinta saudades.

A carta também relembra momentos marcantes do sistema, que foi o primeiro a reconhecer entradas USB, ter recursos nativos para gravação de CDs, entre outras coisas. O Windows XP lembra com carinho até mesmo do Pinball, que fez “você perder um pouco de tempo muito antes dos pássaros mal-humorados e dos doces viciantes” (referência a Angry Birds e Candy Crush, caso não tenha ficado claro).

Confira o texto completo da carta de despedida do Windows XP.

Queridos usuários e amigos,

Como muitos de vocês já sabem, em 8 de abril de 2014, termina o meu suporte. Isso significa que você não receberá mais atualizações e patches de segurança, pois a melhor decisão é se afastar de mim e adotar o Windows 8.1. Com ele, você poderá trabalhar de forma mais segura e de acordo com as necessidades atuais, tanto

no trabalho quanto em casa.

Gratidão é a palavra que vem ao meu kernel quando me lembro dos últimos 12 anos em que pude ajudar você a trabalhar, se comunicar e se divertir de uma maneira original em seu momento. Espero que fiquem com uma lembrança agradável do meu papel de parede, esse monte verde com um céu azul e nuvens brancas. Muito obrigado pela oportunidade de poder servi-los como um sistema operacional.

Esse é um momento de nostalgia e por que não derramar alguns bits ao recordar o que se passou desde os meus 600 dias de desenvolvimento – gestação – em Redmond, época na qual me chamavam de “Whistler”. Durante as reuniões Windows Info, foram consumidos 2.700 kg de macarrão e servidos 86.400 frappuccinos, segundo dados coletados pela minha equipe de desenvolvimento. Boas lembranças, mas não tão boas quanto as que tenho do tempo que passei nos monitores de todos vocês, ajudando-os desde trabalhar de forma mais eficiente até fazer um belo vídeo com o Windows Movie Maker.

Vocês se lembram de que fui o primeiro a aceitar conectividade USB quando ainda não havia memórias portáteis? Fui o primeiro a incluir um utilitário para gravar CD. Eu tinha o Windows Media Player. E o que dizer do Pinball? Com ele, fiz você perder um pouco de tempo muito antes dos pássaros mal-humorados e dos doces viciantes. Na minha época, tive o ambiente gráfico mais agradável, uma interface de uso mais fácil, fui o primeiro com vários perfis de usuário, o ClearType que já pensava na proliferação de monitores LCD, escritórios remotos. Grandes lembranças de outros tempos, mas a tec-

nologia avança e é preciso dar espaço à inovação.

Nos próximos dias, estarei aposentado e desfrutando da tranquilidade. Agora, preciso de um tempo para mim e meus bytes. E a primeira coisa a fazer será me esquecer das atualizações de terça-feira – tão necessárias e que não estarão mais disponíveis.

Desejo a vocês o melhor em todos os projetos profissionais e pessoais que empreenderem agora com o Windows 8.1. Estou contando os segundos para me sentar em uma cadeira de balanço com um chá gelado e ver passar as novas gerações, como o Windows 8.1 com sua próxima atualização e – por que não? – o Windows Phone 8.1. Ambos são herdeiros da estirpe dos grandes sistemas operacionais da Microsoft.

Despeço-me agora para preparar minha bagagem. Em pouco tempo, vou descansar ao lado de produtos icônicos e históricos, como Windows 3.1, Windows 95, Messenger e Office 2003.

Se quiser ter uma lembrança minha sempre presente, podem colocar a imagem do meu papel de parede no Windows (<http://www.microsoft.com/en-us/news/imagetdetail.aspx?id=7DA5779C8647233E7AAA060287E-7C301B6E6AC92>), não importa qual nova versão você usa.

Muito obrigado por esses anos que compartilhamos.

Com os meus melhores desejos tecnológicos, Windows XP.

Fonte: blogmicrosoftbrasil



Venda de Materiais e Execução de Obras

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

Vinicius: (27) 9 9725-5411 / 9 8100-2430

Durval: (27) 9 9823-0655

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



CINEMA LANÇAMENTOS

X-MEN DAYS OF FUTURE PAST DIAS DE UM FUTURO ESQUECIDO



TOM CRUISE · EMILY BLUNT

EDGE OF
TOMORROW

06.06.14

No Limite do
Amanhã





**AQUI O ACESSO AO
CONHECIMENTO
NÃO ENCONTRA
BARREIRAS**

the tcomp
Soluções e Treinamentos



Tel.: (27) 3258-1028

www.tcomp.com.br

e-mail: tcompjn@gmail.com

Rua Negri Orestes, 187, Centro, João Neiva-ES