

Revista

EUTEVI

www.eutevi.com

Ano 2 - Edição 6 - Julho & Agosto/2014

R\$ 5,90

Roberto Cuzini
Secretário da Cultura

CULTURA DIVERSIFICADA

**Usar notebook
no colo faz mal?**

Sono: Aliado do
Emagrecimento

**Lucas Moraes
dos Santos**

"No começo pensei
várias vezes em parar,
mas mesmo assim
continuei..."



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

Sumário



Página

06

Sono: Aliado do Emagrecimento



Página

10

Benefícios do Coach



Página

14

João Neiva:
Cultura Diversificada



Página

08

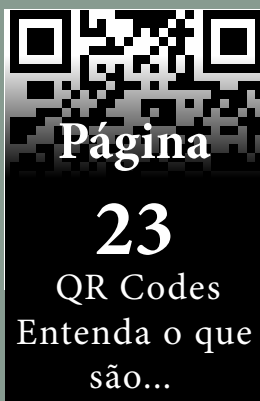
Entrevista
Lucas Moraes dos Santos



Página

11

Usar notebook
no colo faz mal?



Página

23

QR Codes
Entenda o que são...

Editorial

É de crucial importância o conhecimento e a informação na vida dos cidadãos. A revista EuTeVi proporciona isso através de textos aprazíveis, informativos e instrutivos. Num mundo globalizado, no qual a informação é transmitida em tempo real, necessita-se estar em constante atualização. A importância do conhecimento esta presente até nos relacionamentos sapiossexuais.

Com essa gama de conhecimento o ser humano esquece do “ser” e enfatiza o “ter”, reluta em adquirir experiências ao invés de coisas e esquece de desenvolver um certo equilíbrio.

A vida deve ser respaldada na harmonia das ações pessoais e no trabalho, como o arbejdsglæde. Nossas atitudes são influenciadas, também, por fatores físicos como o sono e a alimentação os quais ajudam até no emagrecimento segundo a nutricionista Thamires. Os fatores psicológicos salientam a realização dos sonhos e os relacionamentos interpessoais.

A revista traz matérias sobre tecnologia a qual favorece a acessibilidade e conforto, mas por trás disso há alguns perigos, que para evitá-los necessita-se tomar alguns cuidados, como as senhas, que devem ser bem elaboradas. A tecnologia esta, constantemente, presente na vida das pessoas como os QR Codes, celulares, computadores, máquinas fotográficas, impressoras 3D. Esses assuntos estão presentes na revista de forma dinâmica subsidiando, assim, o crescimento intelectual do leitor e alargando horizontes para um potencial conhecimento.

Forte abraço e boa leitura.

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, Tamiris Perovano, Suzana Bitti, Valdinei Tavares de Souza, Gustavo de Biase, Luan Lopes, Lucas Moraes dos Santos, Josiane Lemos e Jhony Heric.

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



Desapegue:

adquira experiências ao invés de coisas

POR SAMARA TEIXEIRA

Em tempos de ostentação exagerada, disseminada por músicas, redes sociais e, até mesmo pela televisão, questionar o real valor das coisas é algo discutível e importante de se debater.

As pessoas passaram a valorizar objetos e acreditar que o poder está diretamente proporcional à conta bancária. No entanto, as experiências estão cada vez mais comprometidas, pois, tudo se torna volúvel diante das mudanças e necessidades impostas pela publicidade e pela rotina.

Segundo Ramy Aramy, co-fundadora do Instituto KV e terapeuta comportamental consciencial, a necessidade de ter coisas para sermos felizes é uma compensação emocional que produz a sensação de felicidade, que provém do prazer de comprar e de obter “coisas” materiais.

“Quando sentimos prazer, naturalmente existe uma informação emitida para o cérebro que reage positivamente produzindo serotonina, que é um neurotransmissor responsável pela alegria e sensação de felicidade. Desta forma, uma das formas de driblar a necessidade de ‘ter coisa’ para sermos felizes, é descobrir novas formas de prazer que nos conduza para a alegria e felicidade”, explica Ramy.

A especialista esclarece questões básicas sobre o tema:

De onde vem esta procura e necessidade sem limites?

As necessidades vêm, normalmente, de situações mal resolvidas ao longo

de nossa existência, que por não encontrarmos as soluções para elas, buscamos compensá-las com o que nos dá prazer.

Na maioria das vezes isto não é tão consciente e a pessoa não percebe esta razão camuflada pelo consumo. Nós sempre iremos buscar algum tipo de compensação para preencher a sensação de vazio causado por algum conflito emocional. É uma autoproteção natural.

Como é possível mudar e buscar mais experiências do que coisas?

O autoconhecimento e o trabalho interno são pontos chaves para a transformação desta situação. É muito importante buscar algum tipo de ajuda psicológica que ofereça ferramentas para as transformações dos possíveis conflitos que estão por detrás deste comportamento.

É importante que as pessoas que praticam o consumo como meio de compensação emocional, sejam conscientes dos seus conflitos para mudarem suas crenças e visão de si mesmo e da vida.

Por qual motivo deixamos o impulso por ter coisas nos controlar?

Quando não trabalhamos na transformação de nossos conflitos e principalmente das carências emocionais por eles gerados, podemos desenvolver um comportamento compulsivo por termos coisas e permitirmos que isto controle nossa capacidade de nos conduzir.

A pessoa compulsiva por comprar, por exemplo, manifesta este comportamento como um efeito e não como cau-

sa. É um comportamento que começa com uma simples vontade de consumir e que vai crescendo como um hábito aparentemente inofensivo, tomando proporções perigosas chegando a dominar e escravizar.

Você acredita que, quando o equilíbrio é estabelecido, as relações melhoram?

Sempre que o equilíbrio seja ambiental, pessoal ou interpessoal se faz presente, as relações melhoram. O equilíbrio vem de dentro e se expande para fora. Desta forma, as relações profissionais melhoram quando melhora as condições internas das pessoas envolvidas numa rede de comunicação.

A comunicação interpessoal é ainda um desafio para as empresas em geral. Um ambiente interno saudável gera um ambiente externo saudável.

Por que vivemos em constante competição dentro do trabalho? Tem relação com o poder de ter coisas?

O ser humano é competitivo por natureza e também por ser estimulado a isto. Desta forma, a competição dentro do trabalho é resultado desta natureza, mas principalmente da educação, da cultura e do estímulo que geram valores positivos agregados, que validam a competição.

Infelizmente as pessoas são induzidas a serem competitivas e assim, gerarem um alto grau de exigência, de desempenho que conduzem à competitividade para provarem quem é mais competente.

Fonte: catho.com.br



10 CUIDADOS QUE VOCÊ DEVE TER ANTES DE VIAJAR DE CARRO

O que pode ser pior do que o carro quebrar em uma rodovia? Nada é mais desagradável do que ficar a pé durante a viagem. Você terá que pedir ajuda, procurar um mecânico, esperar o conserto... Tudo isso se complica se for de noite ou se estiver chovendo.

Veja quais são os 10 cuidados:

1 - Nível do óleo

Sem óleo suficiente para funcionar, o motor simplesmente trava. Este problema é muito simples de ser resolvido: leve seu carro ao posto de sua confiança e peça para verificar o nível do óleo e os filtros de ar. Aproveite a parada no posto e verifique também a água do radiador e as correias.

2 - Velas

Velas sujas podem comprometer o bom funcionamento do motor, deixando-o "engasgado".

3 - Limpador de pára-brisas

Veja se as palhetas estão desgastadas. Se a borracha não estiver limpando com eficiência o pára-brisa, troque-a. Não se esqueça de completar o reservatório do limpador. Adicione algumas gotas de detergente na água para ajudar na remoção de oleosidade do vidro.

4 - Iluminação

Os sinalizadores de seta são impor-

tantíssimos durante a viagem, seja ao dia ou à noite. Por isso, não deixe de checar se todos os sinalizadores estão funcionando. Os faróis, tanto baixo e alto, devem estar funcionando perfeitamente.

5 - Pneus

Viajar com pneus carecas e desgastados, além de colocar sua vida em perigo, deixa o carro passível de ser guinchado se for pego pela polícia rodoviária.

Estando com os pneus adequados, passe no posto para calibrá-los seguindo a medida estipulada no manual do veículo;

Dê uma olhadinha pra ver se o kit obrigatório "triângulo, chave de roda e macaco" está dentro do carro.

6 - Freios

Se o pedal estiver baixo ou se ele estiver fazendo um ruído anormal ao ser acionado, então provavelmente as pastilhas e as lonas estão desgastadas.

7 - Suspensão

Empurre cada canto do carro para baixo e solte em seguida. Se a carroceria voltar ao seu estado original sem parar, quer dizer que o amortecedor está bom. Mas se a carroceria balançar mais de duas vezes, é sinal de que o amorte-

cedor está desgastado. Troque os amortecedores em pares.

8 - Cinto de segurança

Verifique se o cinto fica bem travado no prendedor. Antes de ligar o carro e sair de viagem, certifique de que todos os passageiros estejam usando o cinto.

9 - Peso

Respeite o limite de peso indicado no manual do veículo. Ao colocar a bagagem em seu carro, tome cuidado para que a visão do retrovisor não fique obstruída.

10 - O motorista

"A peça que fica atrás do volante" também é de suma importância para uma boa viagem. Por isso, descanse bem antes de pegar a estrada. O sono e o cansaço podem lhe prejudicar a visão e a noção de espaço. A cada duas horas, procure parar e fazer uma alimentação leve. Aproveite para esticar as pernas e lavar o rosto. Respeite as faixas da pista e só ultrapasse em linhas tracejadas. Respeite as indicações de velocidade.

Tomando esses cuidados, com certeza sua viagem será mais segura e tranquila.

Fonte: www.emuitocarro.com.br/blog/cuidados-voce-deve-ter-antes-viajar-carro/



**DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO:
BATERIAS EXTRANGER**



REDE DE PEÇAS E SERVIÇOS

Paraíso

MECÂNICA - ELÉTRICA - ACESSÓRIOS EM GERAL

TACÓGRAFO - PX - RASTREADOR - RODO-AR - CLIMATIZADOR - SOM

ARACRUZ 3256-3382 - FUNDÃO 3267-1890 - SERRA 3251-1245



POR TAMIRIS PEROVANO MORO
NUTRICIONISTA - CRN/ES 09100388

Sono: Aliado do Emagrecimento

Dormir bem e 8 horas diárias é fundamental para que haja uma perda de gordura e ganho de massa magra.

O sono é uma necessidade subestimada na sociedade atual, perdemos horas de sono trabalhando mais, procurando entretenimento na televisão, videogame, computador e assim, buscando cada vez mais a “vida noturna”.

Antes da era digital o axioma era “dormir cedo e acordar cedo faz um homem saudável, rico e sábio”. E por que mudamos isso, sabendo que a melhor opção para o nosso físico, para a nossa mente e para a nossa saúde?

Muitos estudos vêm demonstrando que a privação de sono traz resultados como, função cognitiva reduzida (pensar), alterações hormonais, mudanças negativas na pressão sanguínea, diminuição da sensibilidade a insulina e outros malefícios.

A privação do sono aumenta a obesidade e os riscos associados a ela, como

o risco de síndrome metabólica que inclui mudanças negativas para a saúde cardiovascular e alterações nos hormônios os quais promovem o armazenamento de gordura.

Enquanto você dorme, sua produção de leptina, hormônio da saciedade, aumenta. O corpo também produz a serotonina, neurotransmissor que provoca sensações de bem-estar, além de contribuir para diminuir a vontade de comer doces. Quer mais? Durante o sono, o cérebro ordena a produção do hormônio do crescimento, o GH, que acelera o metabolismo, ajuda a evitar o acúmulo de gordura, freia a ação do tempo sobre as nossas células e age a favor da massa magra.

E se dormir pouco? Nesse caso, o organismo produz mais cortisol, o hormônio do estresse, responsável pela resistência à insulina – outro fator que leva ao ganho de peso. Também produz mais grelina, substância responsável pela sensação de fome.

Estudo realizado pela American Heart Association investigou os efeitos de um curto período de sono com a ingestão de alimentos, confirmando que pessoas que ficam acordadas por mais tempo tendem a ser mais sedentárias durante essas horas de vigília e aumentam sua ingestão alimentar, principalmente com alimentos calóricos, ricos em carboidratos e gorduras.

Outro estudo relacionado à massa magra mostrou que o “estresse” em perder o sono pode ser catabólico, ou seja, pode quebrar a massa magra já existente em seu organismo. Outra explicação dada é que o sono promove processos anabólicos, permitindo assim, que o músculo seja mantido ou aumentado quando o descanso é obtido.

Confira a relação de alimentos que irão lhe auxiliar a ter uma boa noite de sono:

1 - Leite

Ele é fonte de triptofano, um aminoácido que se converte em serotonina, que relaxa e induz o sono. Uma xícara de leite morno antes de deitar é uma boa pedida.

2 - Banana

Rica em triptofano, que regula os níveis de serotonina no cérebro e melhora o humor, acalma e diminui a atividade

cerebral intensa, e assim favorece o sono. Experimente comer essa fruta na ceia.

3 - Aveia

Fonte de vitamina B6 e triptofano, nutrientes que colaboram com o sono. Inclua uma colher de sopa no iogurte ou acrescente na fruta picadinha.

4 - Arroz integral

É fonte de carboidrato de boa qualidade, que também é importante para regulação de serotonina e melatonina. Uma dieta pobre em carboidrato pode prejudicar essa produção.

5 - Linhaça

Rica em ômega 3, fundamental para o desenvolvimento do sistema nervoso devido à sua alta concentração na membrana dos neurônios, a linhaça melhora não só o sono, mas o humor, a ansiedade, a irritabilidade e a depressão, além de ser um poderoso anti-inflamatório. Auxilia também no tratamento para perda de peso.

6 - Couve

Rica em cálcio, auxilia no sono e no relaxamento muscular. Uma boa opção para o jantar.

7 - Alface

Possui uma substância chamada lactucina, com efeitos calmantes, favorecendo o sono. Você pode preparar um suco com a hortaliça ou consumir na salada.

8 - Peixes e frutos do mar

Grandes fontes de minerais importantes para a atividade cerebral, como o selênio. Também ajudam a combater o cansaço e a ansiedade. Os frutos do mar, em especial a ostra, são ricos em zinco, mineral essencial para o bom humor.

Foto: Fabrício Queiroz



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

O QUE É UMA PESSOA SAPIOSSEXUAL?

Você se considera uma pessoa sapiosexual? Já ouviu falar sobre esse termo? Identifica-se com ele? Saiba que uma pessoa sapiosexual é aquela que sente atração pela inteligência do outro, ou seja, um sapiosexual é capaz de se apaixonar por alguém apenas por considerar essa pessoa inteligente.

A sapiosexualidade está se tornando comum nos dias de hoje. Muitas pessoas têm deixado de lado os estereótipos da beleza para buscar mais profundidade e conhecimento nos parceiros afetivos. Isso significa que, para um sapiosexual, uma boa conversa com conteúdo é mais importante do que um corpo definido e malhado.

Assim, o Sapiosexual é a pessoa que, independentemente do sexo, sente atração pela inteligência, pela visão de mundo e pela cultura de outra pessoa. A palavra vem do latim sapien, que significa inteligência; e sexualis, que tem relação com a palavra sexo.

Uma pessoa sapiosexual não sente qualquer atração pelo aspecto estético de seus parceiros. Para eles, a falta de cultura e inteligência causa até uma certa aversão. E então, você é uma pessoa sapiosexual?

Fonte: www.sitedecuriosidades.com/curiosidade/o-que-e-uma-pessoa-sapiosexual.html



Inteligência Artificial

PARA GESTÃO DE DOCUMENTOS

Empresas de desenvolvimento e criação de aplicações de gestão integrada de documentos aplicam a inteligência artificial à gestão eletrônica de documentos.

Tais aplicações têm como principal objetivo o reconhecimento automático do documento através da sua forma, tipologia e característica, atribuindo assim, de uma forma automática, uma classificação, segundo uma

lógica de processo e coleção, definindo à partida, os prazos de conservação das 3 idades (arquivo corrente, intermédio e histórico) e o destino final a dar aos mesmos.

Tal situação revela um desenvolvimento extraordinário na ciência arquivística pondo o desenvolvimento tecnológico da gestão documental a serviço da mesma.

Fonte: www.ead.pt/blog/?p=49



Faz-se: Alianças, Anéis, Cordões e Pulseiras.

Vendas de Jóias, Relógios, etc.

Consertos de Jóias em geral com perfeição e garantia.

FONE: (27) 99986-6268

Av. Venâncio Flores, 1.551 - Centro - Aracruz/ES

Entrevista

Ficha Técnica

Nome: Lucas Moraes dos Santos

Idade: 20 Anos

Altura: 2 Metros e 10 cm

Time Defendido: Club Atlético Paulistano



“No começo pensei várias vezes em parar, mas mesmo assim continuei...”

A Equipe da revista EuTeVi teve a satisfação de entrevistar o jogador de basquete Lucas Moraes dos Santos, residente na cidade de João Neiva-ES.

EuTeVi: Com quantos anos e onde começou a jogar basquete?

Lucas: Comecei aos 16 anos, no Vitória Basquete.

EuTeVi: Teve alguma influência para começar neste esporte?

Lucas: Sim! Meu irmão mais velho, Matheus Moraes dos Santos.

EuTeVi: Já havia feito algum outro esporte antes do basquete?

Lucas: Tentei futebol e futsal, mas nunca me dei muito bem.

EuTeVi: Quais são as principais dificuldades encontradas para prática deste esporte?

Lucas: A falta de incentivo sempre foi uma grande barreira a ser superada. Até os 18 anos, minha família que bancava tudo - alimentação, transporte e toda as outras despesas.

EuTeVi: O que aconselharia para os jovens que queiram trilhar em algum esporte?

Lucas: Aconselho a nunca desistir, no começo pensei várias vezes em parar, mas mesmo

assim, continuei e estou conquistando meus sonhos.

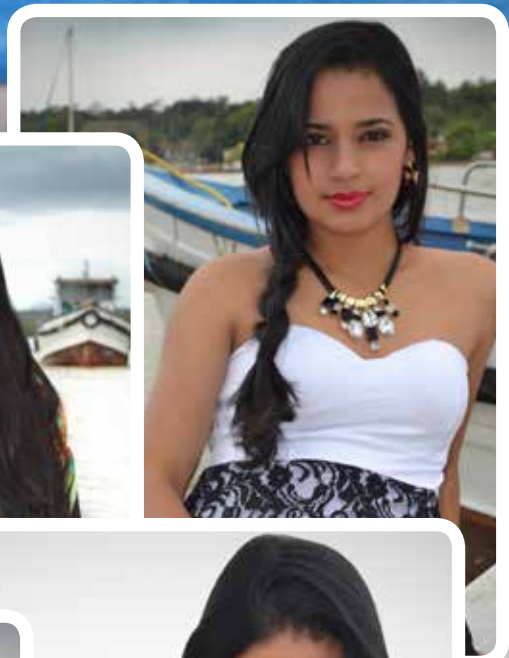
Eutevi: Quais são os seus planos para o futuro?

Lucas: Pretendo seguir carreira, continuar nos times de alto nível e um dia chegar a seleção brasileira!

Lucas, a revista EuTeVi agradece por esta entrevista. Temos certeza que motivará os jovens que atualmente praticam algum esporte e desejam se tornar profissionais.

Bela do EuTeVi

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



Josiane Lemos,
A bela que
ilustra a galeria
de fotos do site
EuTeVi.com
Fotos: Luan Lopes

BENEFÍCIOS DO COACH

PARA O DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL



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

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

Segundo minhas convicções, é praticamente impossível buscar benefícios para a nossa vida profissional, se antes não garantirmos benefícios para nossa vida pessoal. Somente uma pessoa “pessoa bem resolvida” pode agregar benefícios ao seu desempenho profissional, ainda que estejamos falando de Coach, essa ferramenta de liderança, de sucesso que uma vez aplicadas as suas técnicas com a disciplina exigida, traz para nossa vida pessoal e profissional inúmeros benefícios.

O autocontrole, a autoavaliação, e a organização são atitudes do cotidiano que constroem uma excelente base para que possamos introduzir as ferramentas de Coach de forma completa, definitiva e objetiva.

Tanto na vida pessoal quando na vida profissional temos sonhos. SONHOS! Essa palavra mágica que nos leva a projetar. Para falar em projetar, devemos por força falar

em metas. Bem amigos, vocês já sabem aonde nos levam as metas, não? Vamos lembrar: resultados! E resultado é tudo, resultado é o nosso sonho realizado.

Diante disso, é possível falar de Coach profissional? Gosto de dizer: Coach pessoal e profissional. Não imagino o segundo sem o primeiro.

Desde a tenra infância, quando fazemos uma criança entender que ela deve guardar o caderninho e o lápis no mesmo lugar, para que tudo fique em ordem e no outro dia ela os encontrará facilmente, estamos aplicando Coach com ela. Coach de vida pessoal e no futuro, seguramente, já conhecerá as práticas de Coach profissional.

Agora falemos do profissional que não vivenciou as orientações, técnicas, métodos, hábitos e outros mais de Coach.

Esse profissional, a não ser que tenha algumas habilidades natas, é quase certo que não tem o foco em SONHO, META E RESULTADO. Acima eu disse uma palavra mágica, agora eu falo de uma frase mágica. Um profissional só terá desempenho, crescimento ou destaque em sua carreira se ele estiver convicto de que os resultados provêm das metas e as metas são desenvolvidas para realizar um sonho. Falamos pelo outro lado agora: somente um sonho poderá construir metas, estas que são determinantes para alcançar resultados.

O grande diferencial de sonho com metas para resultados, estes que são amparados pelas ferramentas de Coach, é a garantia de sucesso, do sorriso da vitória. Um profissional que define suas metas, é rígido ao cumpri-la até ver o resultado alcançado, se torna um líder, um influenciador. Quem lidera ga-

nha respeito e quem influencia ganha admiração. Um profissional que tem o respeito e a admiração dos demais, creio, sem dúvidas, que é um profissional em franco desenvolvimento. É um profissional de sucesso.

É assim que fazemos “a diferença” quando conhecemos e usamos as ferramentas de Coach. A diferença diante daqueles que não conhecem.

O sonho alicerçado pelo conhecimento de Coach é algo realizável.

O sonho sem essa estrutura e conhecimento é algo ilusório e frustrante ou pelo menos corre um grande risco de ser.

Todos nós podemos sonhar muitos sonhos, mas atualmente é possível sonhos realizáveis. Coach nos dá essa possibilidade, de maneira agradável, sustentável e confiável. Não é um trabalho a mais a carregar nos ombros, ao contrário, é uma postura diante da vida. Um jeito de fazer as coisas que lhe “tira o peso das costas”

Insisto muito nesse tema, porque na minha prática terapêutica, já conheci muitas pessoas doentes por frustração, por sonhos sem a menor possibilidade de realização. Sonho é sonho para todos, a diferença entre o sonho realizador e o sonho frustrante, é o desconhecimento das metas. Metas não é apenas etapas de ação, como muitos compreendem. Ao fazer metas nos deparamos com possibilidades, dificuldades, agregação de valores, investimentos de tempo e recursos, entre tantos outros fatores.

Dá para imaginar um sonho sem Coach?

EMPRESA CHINESA CONSTRÓI 10 CASAS EM 1 DIA COM IMPRESSORAS 3D

Uma companhia chinesa fez uso da tecnologia de impressão 3D para construir 10 casas em um dia! Uma alternativa mais barata, mais rápida e mais segura que os meios de construções tradicionais.

A WinSun Decoration Design Engineering realizou as construções em Shanghai, utilizando quatro impressoras 3D gigantes, cada uma com 10 metros de largura e 6,6 metros de altura.

De acordo com uma agência de notícias chinesa, foi produzida uma mistura de cimento e resíduos de construção para construir as paredes, camada por camada, num processo parecido com o de montar e decorar um bolo.

“Nós compramos as peças para as impressoras no exterior e montamos as máquinas numa fábrica em Suzhou.” Disse Ma Yihe o CEO da empresa. “Esse novo tipo de estrutura impressa em 3D é economicamente favorável e

causa menos danos ao meio ambiente.”

“As possibilidades de uso das impressoras 3D são enormes, a agilidade com que são produzidos qualquer que seja o item desejado, revolucionará o mercado”. Redação EuTeVi

Fonte:

<http://www.engenhariae.com.br/tecnologia/empresa-chinesa-constroi-10-casas-em-1-dia-com-impressoras-3d/>

Usar notebook no colo faz mal?

Está comprovado: usar o notebook no colo faz mal à saúde,

além de prejudicar o funcionamento da máquina. Esse tipo de hábito desgasta o computador e faz com que o calor emitido pela cpu cause infertilidade masculina.

A recomendação é que o aparelho seja sempre utilizado sobre uma mesa. Segundo um estudo de especialistas em urologista da State University of New York, publicado pela

revista Fertility and Sterility, o uso do notebook no colo causa um super aquecimento dos testículos e prejudica a fertilidade do homem.

No estudo, os médicos usaram termômetros para medir a temperatura dos testículos de 29 jovens que usavam notebooks apoiados sobre os joelhos. O resultado foi que, mesmo com um suporte sob o computador, o calor da máquina atrapalhava a capacidade de reprodução masculina.

Pela natureza do homem, a posição dos testículos faz com que essa

região do corpo esteja sempre alguns graus mais frios que o restante do organismo, pois uma temperatura mais baixa é necessária para a produção de espermatozoides.

A pesquisa mostrou que aquecer os testículos em mais de um grau é o suficiente para danificar os espermatozoides e reduzir a capacidade reprodutiva masculina.

Fonte: <http://www.sitedecuriosidades.com/curiosidade/usar-notebook-no-colo-faz-mal.html>

Salão Bahia Unissex



R. Prof. Aparício Alvarenga, 250 (ao lado da Delegacia)

Barra do Riacho - Aracruz-ES

Cel.: (27) 9 9838-4954

apaixonado por fotografia?

9 dicas para você fotografar como um profissional

Em casa, na república, no barzinho com os amigos, no pátio da faculdade, na festa de aniversário da sua prima de oito anos ou em uma viagem: você precisa conhecer esses truques que podem deixar suas fotos mais criativas e com aparência de foto profissional.

Mesmo sendo um iniciante, caminhe na direção correta para se tornar um “pro” em fotografia:

1 – Pare por um momento e alinhe a sua foto

Com um minuto a mais, você pode preparar uma bela foto.

2 – Dê um passo para trás, capture a paisagem por completo

Não tire apenas fotos de perto. Foque também em tudo que está à sua volta.

3 – Quebre as regras

Esqueça as regras e aponte sua câmera para o sol ou tente um ângulo que você normalmente não tentaria.

4 – Não se esqueça da foto de grupo

Até mesmo quando a sua família estiver em um momento para lá de normal, você vai se arrepender de não ter tirado uma foto de todos eles juntos.

5 – Mas foque em pessoas sozinhas também

Paisagens podem ser sim entediantes, não se esqueça das pessoas.

6 – Use um objeto para documentar sua jornada

Traga um brinquedo ou um urso de pelúcia, e tire fotos dele em vários locais da sua viagem. Essa é uma alternativa para suas

“selfies” quando você está viajando sozinho.

7 – Note a vida selvagem

Inclua todos os aspectos em suas fotos, especialmente se encontrar algo exótico pelo caminho.

8 – Tire fotos de momentos informais também

Evite preparar-se para todas as fotos, e capture as coisas como elas vão acontecendo, de forma espontânea. Você não precisa ficar com a câmera pronta para tirar fotos o tempo todo.

9 – Use aplicativos que podem enriquecer suas fotos

O aplicativo 360 Panorama proporciona ao seu telefone uma perspectiva diferente ao tirar fotos.

Fonte: Mashable

Luan Lopes Registrando seus Melhores Momentos

Equipe:

PIXELS
STUDIO

Fotografia e Edição Digital.

(27) 9.9790-0953

Jhony Heric

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



Fotos: Luan Lopes

João Neiva:

Cultura Diversificada

Por Roberto Cuzini
Secretário da Cultura

O município de João Neiva tem uma cultura diversificada, consequentemente, possui festas típicas que atraem pessoas de muitas regiões. A história de João Neiva tem a marca da imigração italiana que com muito trabalho e esperança de tempos melhores trabalharam arduamente e

fundaram Acioli e Demétrio Ribeiro e por conseguinte outras localidades que hoje compõem a área urbana. Mesmo com a presença da Companhia Vale do

Rio Doce povoado a sede com pessoas vindas da capital Vitória e doutros estados da região sudeste o número de imigrantes e seus descendentes prevaleciam. Os instrumentos utilizados na roça agora eram associados ou substituídos pela graxa e ferramentas das oficinas de reparo de vagões.

Cada m² de João Neiva tem uma história específica sobre a vinda desse povo e a sua contribuição para miscigenação da população joãoneivense que carrega em seu sangue, com muito orgulho, contribuições indígenas, africanas, portuguesas e espanholas também. Temos o congo, a folia de reis e uma representação artística musical muito forte de repercussão nacional e internacional. Portanto, uma cidade com um potencial turístico cultural em ascensão não poderia deixar de preservar seu patrimônio histórico e transmitir para geração atual e futura conhecimento, costumes e va-



Festa do Queijo

CONCURSO SOBERANAS DEL FORMAGGIO
(RAINHA E PRINCESAS DO QUEIJO).

RAINHA: KEILLANE CANIÇALI VULPI
1ª PRINCESA: NATANI ZUCOLOTTO
2ª PRINCESA: VANESSA GASPARINI

lores de um povo que muito labutou, festejou deixando marcas registradas até hoje.

Dentre os eventos do município de João Neiva, há duas festas que retratam bem estas palavras. A Festa do Queijo de Acioli e a Mostra de Cultura e Agroturismo de Demétrio Ribeiro. Coincidentemente, Acioli e Demétrio foram as primeiras colônias fundadas pelos imigrantes italianos. A agricultura é a atividade que deixou raízes marcantes e hoje temos o artesanato, a criação de gado, a produção de leite entre outras formas de trabalho (trabalho).

O dia 31 de maio e 1º de junho de 2014 aconteceu a 4ª Edição da Festa do Queijo. Com uma pro-

gramação diversificada a festa é uma articulação dos produtores de leite e derivados enquanto produção e comercialização do queijo. A festa atrai pessoas de regiões vizinhas e este ano contou com a apreciação de um casal português. Outra façanha da festa foi a inserção do Concurso Soberanas Del Formaggio que coroou Rainha e Princesas do Queijo. Essas belas moças passaram a fazer parte da construção de um projeto sistemático de reestruturação das atrações turísticas de João Neiva.

A Mostra de Cultura e Agroturismo de Demétrio Ribeiro “Itália Mia” chegará a sua 8ª edição nos dias 26 e 27 de Julho de 2014. A Mostra é a possibilidade que artesãos, empreendedores locais têm de expor e comercializar seus produtos, oferecendo serviços de qualidade para quem prestigia eventos típicos culturais. Em 2013 Demétrio Ribeiro tornou-se um cenário típico italiano, iluminado e caracterizado lembrando o início da vida dos imigrantes em terras novas. O Concurso Ragazza “Itália Mia” agitou a programação de domingo e inovou a programação que desde então terá um vínculo mais afetivo com a tradição e os costumes oriundos da imigração italiana.

Tanto a Festa do Queijo quan-



Festa de Demétrio Ribeiro

ELEIÇÃO DA RAGAZZA NOSTRA GENTE

PARTICIPANTES:

ADRIELY SCHIAVON, LORRAYNE CARLESSO GUZZO, THAIS CAMPAGNARO, LUIZA FAVALESSA, AMANDA MODENESI E SHARON PATUZZO.

ELEITAS:

- 1ª COLOCADA - SHARON PATUZZO
- 2ª COLOCADA - AMANDA MODENESI
- 3ª COLOCADA - LUIZA FAVALESSA

to a Mostra de Cultura e Agroturismo de Demétrio Ribeiro programam atividades culturais com a participação de grupos folclóricos, moda de viola e música popular e agora com a presença marcante de belas moças joãoneivenses e tudo isso tem único objetivo: ampliar a representatividade cultural e turística do município firmando parceria com o microempresários, comércio local e indústria e contando com o apoio da população que merece todo privilégio e acesso à entretenimento e lazer cultural de qualidade.

É este o compromisso da Secretaria de Cultura, Turismo e Juventude de João Neiva, valorizar o povo como um todo, cuidando para que o patrimônio histórico do município seja preservado efetivando ações que viabilizem as famílias usufruírem de momentos que todos nós ajudamos a construir.

Fonte: Secretaria Municipal de Cultura, Turismo e Juventude de João Neiva.

Tel.: (27) 3258-3651

Agradecimentos: Secretário da Cultura Roberto Cuzini e Equipe.

CRESCIMENTO DO DÉFICIT HABITACIONAL EM ARACRUZ

POR VALDINEI TAVARES DE SOUZA



É notório o crescimento do déficit habitacional no município de Aracruz, com a chegada dos grandes empreendimentos que atraem trabalhadores de vários locais do país e de outras partes do

mundo. Os sites de obras “a pleno vapor” em Aracruz apresentam uma tendência de migração de mão de obra em virtude da falta de qualificação profissional em determinadas áreas exigidas nestas plantas de obras, prova disso é a chegada de vários portugueses para construção do Estaleiro Jurong Aracruz, não se assustem pensando que somente especialistas chegam por aqui, a escassez atinge também as funções de menor concorrência como as de pedreiros, carpinteiros e armadores de construção civil, pelo simples fato do ciclo de renovação profissional optar por profissões mais técnicas com ganho real monetário maior.

Com esse aumento populacional

eleva a especulação imobiliária da região puxando para cima os reajustes de locação de imóveis e o metro quadrado de edificação, criando assim, uma dificuldade e instabilidade em criar uma política habitacional para uma população crescente em virtude da atração de investimentos apontados no município de Aracruz.

Porém, como atrair investimentos sem trazer alguns impactos? A solução está nas organizações privadas, públicas e sociedades civis organizadas com enfoque na busca de medidas mitigadoras de compensações, com objetivo de amortizar estes impactos socioeconômicos nas áreas que sofrem diretamente com os empreendimentos.

5 ERROS QUE PODEM PREJUDICAR SUA CARREIRA

POR NATHALY BISPO

Já sentiu como se estivesse fazendo tudo certo, mas simplesmente não consegue atingir a satisfação no trabalho? Esse pode ser o sinal de que você está no modo automático da carreira!

O consultor de RH Manoel Constantino Góis esclarece que, aprender a reconhecer alguns maus hábitos e manter as ambições profissionais no caminho certo são atitudes que contribuem para um avanço contínuo, até mesmo pessoal.

Góis também indica os 5 erros mais comuns que costumam atrapalhar a maioria dos profissionais ao longo da vida corporativa. Confira!

1. Ignorar relacionamentos

Embora pareça racional que as pessoas só devam ser julgadas de acordo com o seu desempenho, a realidade é que as relações interpessoais importam tanto quanto o primeiro item, na maioria dos casos.

Alguns profissionais acreditam que manter a cabeça baixa e só entregar o que é pedido é o suficiente. Entretanto, isso é apenas parte do trabalho: preste atenção nas relações com os seus colegas durante o expediente!

2. Não vestir-se para impressionar

No trabalho, um profissional não representa a si mesmo, muitas vezes ele é uma propaganda ambulante da companhia. Por isso, a sua vestimenta transmite um pouco da sua personalidade, seus objetivos profissionais e o quanto leva sua imagem a sério.

Gostando ou não dos assuntos relacionados à aparência, tome o cuidado devido com suas roupas, cabelo e acessórios. Lembrando que não é necessário gastar dinheiro com isso, apenas garanta que esses itens sejam apropriados.

3. Não colocar limites entre interesse pessoal e profissional

Muito do que acontece em nossas vidas pessoais, afeta o nosso trabalho, e vice-versa. Os líderes também sabem disso, portanto, não é necessário apontar problemas particulares – especialmente quando está negociando algo profissional.

Quando o assunto for o tão esperado aumento de salário ou uma desavença com um colega de trabalho, por exemplo, é importante que mantenha a sua argumentação sobre como o seu

problema impacta a empresa.

4. Trabalhar apenas por dinheiro

Se concentrar apenas no retorno financeiro que o emprego pode te trazer faz com que o profissional perca a oportunidade de viver a experiência de crescer na vida e, ao menor sinal de dificuldade, se torne alguém infeliz com seu trabalho.

Cative as pessoas que tenham o poder de ajudar sua carreira a evoluir, independentemente do valor do seu salário. O prazer em trabalhar não está ligado exclusivamente ao dinheiro.

5. Não ter iniciativa

Se você é um colaborador que tem uma posição ativa, seus colegas com certeza notarão. Entretanto, se for o contrário, eles notarão ainda mais, principalmente se têm que direcioná-lo ou lembrá-lo constantemente de tarefas a serem concluídas.

Tome medidas para fazer as coisas acontecerem, ao invés de esperar por um convite ou que uma oportunidade caia no seu colo.

Fonte: catho.com.br



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)

Desenvolvimento Local

Por Gustavo de Biase



Uma justificativa comumente utilizada para afirmar os benefícios gerados pela implantação de grandes projetos industriais, logísticos ou comerciais é a

geração de empregos no local em que esses são implantados. Nos relatórios de impacto são apontadas alterações ambientais e socioculturais, mas como essas são contrapostas por alegados benefícios de criação de postos de trabalho e aumento de circulação monetária.

No entanto, algumas perguntas relevantes para o cotidiano da população do local em que se alocam os empreendimentos nem sempre são respondidas: Quem vai ocupar os empregos gerados? Qual será o impacto na vida dos habitantes? Quais as garantias de, no mínimo, manutenção de qualidade de vida, a população mais antiga do local terá? As atividades tra-

dicionais do local, como a pesca e a agricultura, serão afetadas?

Fazer tais perguntas e cobrar respostas, questionar se os benefícios, supostamente, criados valem os impactos ambientais e a alteração da vida dos que residem nos locais de implantação desses grandes projetos não significa colocar-se contra o crescimento econômico, a industrialização ou a geração de emprego. Significa sim, ter em mente que o mais relevante de qualquer projeto são, as pessoas, as famílias nele envolvidas. Significa colocar sempre o ser humano e sua dignidade como centro inafastável de qualquer projeto.

Foto: Assessoria de Comunicação/Iema

70% DE EX-ALUNOS DE CURSOS TÉCNICOS TÊM EMPREGO EM UM ANO APÓS O CURSO

Pesquisa feita pelo Ibope ouviu mais de 2 mil pessoas com mais de 16 anos.

Apesar da boa avaliação, procura pela educação profissional ainda é baixa.

Pesquisa encomendada pela Confederação Nacional da Indústria (CNI) ao Ibope mostra que mais de 70% dos ex-alunos de cursos técnicos de nível médio conseguem emprego no primeiro ano depois do curso.

A pesquisa ouviu 2.002 pessoas com mais de 16 anos em 143 municípios sobre a educação profissional. Os resultados darão subsídios para definir a oferta de vagas pelo Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial (Senai).

De acordo com o levantamento, 90% dos entrevistados concordam que quem faz ensino técnico tem mais oportunidades no mercado de trabalho e 82% afirmam que os profissionais com certificado de qualificação profissional têm salários maiores.

Quando questionados sobre as razões para optar pela educação profis-

sional, 53% dizem que ela permite ingresso mais rápido no mercado de trabalho; 47%, que têm o desejo de se qualificar em uma profissão específica; e 28%, que ela amplia as oportunidades de acesso ao mercado de trabalho.

São as instituições do sistema S (Senai, Senac, Senar e Sebrae) as principais ofertantes da formação profissional técnica no Brasil. De acordo com o estudo, 43% das pessoas que fazem ou já fizeram cursos profissionalizantes estudaram em uma dessas entidades. A rede privada vem em segundo lugar com 37% das respostas, seguida da rede pública com 20%.

Baixa procura pelo ensino técnico

Apesar de na avaliação da população, os cursos técnicos e profissionalizantes serem um caminho rápido para conseguir emprego, a procura pela educação profissional ainda é baixa no Brasil.

Segundo a pesquisa, apenas um em cada quatro brasileiros já frequentou ou frequenta algum curso de educação profissional. As principais razões para

que 75% da população nunca tenham feito cursos de formação profissional são falta de tempo para estudar (40%), falta de recursos para pagar (26%), falta de interesse (22%).

A pesquisa realizada pelo Ibope apontou que 44% dos brasileiros entre 16 e 24 anos estudam atualmente. A maioria está no ensino superior (18%), seguido do ensino médio (15%) e do ensino fundamental (5%). O ensino profissional é opção de apenas 3% deles, mesmo percentual dos que fazem ensino médio vinculado ao técnico.

Nas 34 nações mais desenvolvidas, a média dos jovens fazendo educação profissional é 35%, segundo a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE). No Brasil, a pesquisa do Ibope revelou que fica em 6%, somando os que cursam o ensino médio integrado ao técnico e apenas o ensino profissional.

Fonte: <http://g1.globo.com/educacao/noticia/2014/02/70-de-ex-alunos-de-cursos-tecnicos-tem-emprego-em-um-ano-pos-curso.html>



Aborto Oficializado no Brasil

DR. FRANCO GUZZO, OAB ES-15.470

No Diário Oficial da União do último dia 22, o Ministério da Saúde oficializou o aborto no Brasil através da Portaria 415 e o SUS pagará R\$ 443,30 pelo procedimento.

Assunto que dividiu a opinião popular e religiosa do país e do mundo após a Lei ter sido sancionada pela presidente Dilma, traz o eufemismo “interrupção terapêutica do parto”. Para quem não sabe, eufemismo é uma figura de linguagem usada para suavizar alguma expressão, ou seja,

para não empregarem a frase “interromper uma vida” ou outra similar a esta, preferiram usar aquela.

Pelas brechas deixadas na Lei, um sério perigo corre essas novas vidas ansiosas para nascer porque, apesar da Lei autorizar somente o aborto em casos de estupro e anencéfalos (feto sem cérebro), ela incentiva a prática geral, já que a mãe não precisa apresentar Boletim de Ocorrência policial ao médico. Sendo assim, qualquer grávida que chegar no hospital pode afirmar ter sido violentada que o procedi-

mento de “interrupção terapêutica do parto” será realizado, pois a Lei não exige prova do estupro para a realização do aborto.

Será que a margem para más interpretações foi posta intencionalmente a fim de ampliar os casos e favorecer a prática geral do aborto no Brasil? Ou a expressão “interromper uma vida” no texto da Portaria chocaria seu eleitorado? **Lamentável.**

Dr. Franco Guzzo

franco.guzzo@adv.oabes.org.br

Cel.: (27) 9 9819-7142

CELULAR VS COMPUTADOR

Qual o mais popular?

Os celulares estão cada vez mais populares do que os computadores. Hoje, os smartphones já fazem quase tudo que um computador pode fazer, mas têm a vantagem de serem portáteis e garantirem mais mobilidade.

Já existem celulares com um grande poder de processamento, alguns até com processadores melhores do que os computadores convencionais. Muitos especialistas em tecnologia afirmam que nos próximos anos o mundo se tornará mais móvel e menos preso aos desktops.

Segundo uma pesquisa da Pew Research, 17% dos adultos norte-americanos já acessam mais a internet utilizando seus celulares do que computadores e

tablets. No caso dos mais jovens, o aumento é ainda maior. Entre jovens de 18 aos 29 anos, 45% dos usuários dos Estados Unidos usam mais os dispositivos móveis para acessar a internet.

No Brasil a realidade não é muito diferente. Uma pesquisa da Opera Software mostrou que a quantidade de brasileiros que usam o celular para navegar na Internet ultrapassou o número dos que utilizam o PC. Do total de entrevistados, 94% usaram telefones móveis para acessar a web, enquanto 14% preferiram o computador. Estes dados mostram claramente que o celular já é mais popular do que o computador.

Segundo especialistas, o futuro pertence aos nichos ligados à mobilidade, os dispositivos e à comunicação rápida e eficiente

dos smartphones. A força da internet móvel se comprova todos os dias, e os números de vendas de celulares inteligentes não param de aumentar no mundo todo.

Atualmente, no smartphone é possível ter acesso a programas de geolocalização, assistir TV, ouvir músicas, transferir dados, baixar aplicativos, jogar e acessar a internet e as redes sociais. Isso mostra que o aparelho é completo! Sendo assim, as pessoas estão preferindo se ver livres do mouse e do teclado do computador, para utilizar a digitação rápida das telas touchscreen dos smartphones.

Fonte: www.sitedecuriosidades.com/curiosidade/celular-vs-computador-qual-o-mais-popular.html

Serviço de Garçom

Celita: 99795-8056

Belotti: 99258-6395

Servimos bem, para servir sempre!

O xodó da Vovó Celita!

Que baratos que são os netos! Dou-lhes as minhas moedas e eles dão-me milhões de dólares de alegria.



A Belinha da foto, é Emelly. O xodó da Vovó Celita!



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
bellamusica.es@gmail.com

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

Celulite

só pode ser combatida com exercícios;

Especialista em fisiologia afirmou que cremes e tratamentos estéticos não resolvem o problema.

Saiba o que funciona e o que não resolve contra celulite

O especialista em fisiologia, Joey Atlas, listou cinco dicas sobre tratamentos contra a celulite nas pernas e glúteos das mulheres. A maioria das pessoas não sabe o que é a celulite, nem o motivo para a pele ficar com tal aparência. Empresas de estética e spas lançaram diversos tratamentos com a promessa de acabar com a celulite, no entanto, confira a seguir cinco in-

formações importantes sobre as covinhas indesejadas. As informações são do Just For Me Today.

- Você não acabará com a celulite passando um gel especial na região. A celulite não é um problema de pele, é estrutural sob a pele, portanto cremes não chegam ao problema.

- Tratamentos em clínicas de estética são caros e só servem para reduzir sua conta bancária. Existem relatos de mulheres que ficam até com feridas e cicatrizes por conta dos procedimentos.

- As celulites não são herança genética e você não está presa a

elas para sempre. Essas falsidades são promovidas até por médicos, mas só funcionam como forma de desistência do combate à celulite.

- Você pode se livrar da celulite independente da idade que tiver. O problema pode ser corrigido com movimentos corporais simples que têm como alvo as covinhas.

- A única forma comprovada de acabar com a celulite é com exercícios específicos para a região afetada. Os movimentos tonificam as camadas musculares e levam até à superfície da pele a aparência lisa, firme e sexy.

Fonte: beleza.terra.com.br/



- Calcinhas
- Sutiãs
- Cuecas
- Cintas
- Camisolas
- Lingeries

e acessórios...



TEMOS XEROX E IMPRESSÃO

Moda masculina, feminina e infantil
HORÁRIO DE ATENDIMENTO 09:00 ÀS 17:00

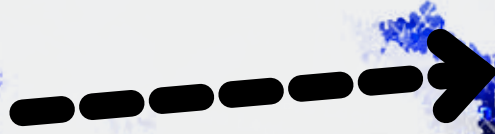
ACEITAMOS OS CARTÕES



Contato:
(27) 99631-3706

Rua Norbininho Ramos, nº 20
Barra do Riacho - Aracruz/ES

Saiba como criar uma senha mais do que perfeita



Sempre quis saber como criar uma senha perfeita? Se você tem uma vida ativa na internet, em algum momento precisou parar e pensar sobre a criação de senhas para suas redes sociais, e-mails e assim por diante.

De forma geral, esses códigos de acesso ao mundo eletrônico são partes importantes de nosso cotidiano, especialmente porque asseguram que informações pessoais não sejam compartilhadas por aí (ou, pelos menos, deveriam garantir isso).

Mas para que as senhas cumpram bem suas funções, é preciso que elas sejam eficientes. Não dá para escolher aquelas coisas comuns e simples, como o nome da namorada, data do seu aniversário ou do nascimento do filho, nome do site e assim por diante. Elas são bem simples de serem descobertas por aquela figura constante e ameaçadora da internet: o cracker!

Acontece que, muitas vezes, a criatividade falha nesse momento e nós acabamos escolhendo combinações menos seguras por não saber como fazer melhor, não é mesmo?

Veja como criar uma senha perfeita:

1. Use muitos caracteres, no mínimo 6 e, de preferência, mais que 10;
2. Combine maiúsculas e minúsculas de forma imprevisível;
3. Combine letras, números e caracteres especiais (# \$ % & @ etc.), de preferência alternados;
4. Evite a repetição de caracteres;
5. Não use palavras que estão no dicionário;
6. Não use informações pessoais como placa do carro, nome da namorada ou número do telefone;
7. Não use senhas manjadas

como 123456, asdfg, o nome do site ou o nome do usuário;

8. Não siga padrões. Se você usar as senhas áries, peixes e touro o hacker vai entender que você cria senhas com os signos do zodíaco.

Perfeito! Mas e para lembrar dessas combinações mirabolantes? Aí é outra história, não é mesmo? Se você for um simples mortal, daqueles que usa o e-mail para marcar reuniões ou as redes sociais para paquerar, existem outras estratégias.

Nesse caso, é possível usar mace-tes mais fácil – e até eficientes – para manter seus dados online em sigilo.

Abaixo, há 3 boas dicas para isso:

1. Pense em uma frase e use apenas as letras iniciais. A frase água mole em pedra dura tanto bate até que fura gera a senha “amepdtbaqf”, por exemplo.

2. Substitua caracteres por outros semelhantes como “@” em vez de “a”.

3. Escreva as palavras da senha com erros ortográficos.

Quem entende de senhas e internet indica também que os códigos de acesso na web não sejam eternos. É realmente super cômodo ter uma mesma senha, desde a infância, para todos os serviços que você usa na net, mas é preciso pensar que isso também é muito confortável para quem está mal-intencionado!

Depois de ler essa matéria e ficar preocupado com a segurança de suas contas online você pode tentar usar nossas dicas para criar uma nova sequência segura.

Fonte: www.engenhariae.com.br/tecnologia/saiba-como-criar-uma-senha-mais-que-perfeita/



Instale um leitor de QR Code em seu celular e leia a revista em seu aparelho móvel.

QR Codes

Entenda o que são os códigos lidos pelos celulares

Cada vez mais presente em ações de marketing, os QR Codes ainda se parecem mais com um enigma do que com um meio de transmitir rapidamente informações a dispositivos móveis. Mas o que é, afinal, um QR Code?

É um código de barras em 2D que pode ser escaneado pela maioria dos aparelhos celulares que têm câmera fotográfica. Esse código, após a decodificação, passa a ser um trecho de texto, um link que irá redirecionar o acesso ao conteúdo publicado em algum site.

Esse tipo de codificação permite que possam ser armazenados uma quantidade significativa de caracteres:

Inicialmente criado pela empresa japonesa Denso-Wave em 1994 para

identificar peças na indústria automobilística, desde 2003 é usado para adicionar dados a telefones celulares através da câmera fotográfica. Os “QR Codes” estão sendo usados em muitas revistas e campanhas publicitárias.

Embora pareça ter sido “desvirtuado” de sua concepção inicial, o QR Code também pode ser usado como uma maneira eficiente de adicionar dados num formato de cartão de visita em aparelhos celulares.

Para que o código possa ser escaneado, é preciso contar com um aparelho celular que possua câmera digital e um software de leitura para QR Code.

Para usuários de iPhone, pode ser baixado gratuitamente na App Store o aplicativo Qrafter. Usuários do An-

droid podem buscar o aplicativo QR Droid na Android Market. Já os usuários de Blackberry podem instalar o Blackberry QR-Code Reader.

O procedimento de leitura de um QR Code é simples. Execute o aplicativo instalado no seu celular, posicione a câmera digital de maneira que o código seja escaneado. Em instantes, o programa irá exibir o conteúdo decodificado ou irá redirecioná-lo para o site do link que estava no código.

Vale salientar que, em situações que necessitem visualizar o conteúdo em algum site, o aparelho celular deverá contar também com funcionalidade de navegação e com um plano de dados.

Fonte: g1.globo.com – Com adaptação pela redação da Revista EuTeVi

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



O QUE É **Selfie?**

Selfie é um tipo de autoretrato que tomou conta da internet e das redes sociais. A palavra selfie vem do inglês e já foi adicionada ao dicionário Oxford, o mais importante da língua inglesa.

Selfie é uma fotografia que alguém tira de si mesmo. Para tirar essas fotos tão populares, os jovens usam smartphones ou webcam. Em seguida, vem a publica-

ção do retrato na rede social preferida em busca de likes e comentários.

O selfie é um verdadeiro fenômeno global. A foto é tirada com o simples movimento de esticar o braço, segurar o celular apontado para o rosto, e depois compartilhar a foto no Instagram ou Facebook. O selfie demonstra um aspecto de autopromoção. Muitos famosos aderiram à moda do selfie.

O selfie é presença constante no mundo digital. Essa tendên-

cia mostra a relação entre a tecnologia e o comportamento dos jovens. Os selfies são usados por pessoas exibicionistas, pessoas que querem mostrar seu estado de espírito e pessoas que querem mostrar um lugar.

Segundo estudos, os selfies são mais produzidos por jovens com idades entre 13 e 24 anos. O primeiro aplicativo de selfie foi criado pelo vietnamita Joshua Nguyen.

Fonte: sitedecuriosidades.com



Serviços:



Tel 27- 3258-3895

E-mail:jasperstudio10@hotmail.com

CONHEÇA O ARBEJDSGLÆDE

conceito dinamarquês de felicidade no trabalho

Quando o assunto é a felicidade da população, a Dinamarca está no topo do mundo. Um relatório elaborado em 2013 pela Organização das Nações Unidas (ONU) apontou o país europeu como o 1º de 156 países quando falamos de pessoas realizadas com suas vidas.

Ser feliz não está apenas na esfera pessoal do cidadão dinamarquês, mas também no trabalho – o chamado “arbejdsglæde”. Praticamente impronunciável por nós, esse termo significa simplesmente “felicidade no trabalho”, o que o profissional na Dinamarca entende por fatores como ter uma jornada de trabalho equilibrada, não trabalhar longe de casa e ter benefícios vantajosos quando está desempregado.

O site Co.Exist fez uma espécie de brincadeira, comparando o ritmo de americanos e dinamarqueses quando o assunto é dedicação e satisfação com o trabalho, e apresentamos os 5 elementos descritos como essenciais:

1. Jornada de trabalho

Os dinamarqueses tendem a encerrar seus expedientes em um horário onde possam fazer mais alguma atividade no dia. Eles também têm direito a cinco ou seis semanas de férias por ano, têm vários feriados nacionais e até um ano de licença de maternidade/paternidade paga. Enquanto o americano médio trabalha 1.790 horas por ano, o dinamarquês atua por 1.540 horas, de acordo com a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE).

Ainda segundo o estudo, na Dinamarca os profissionais possuem mais horas de lazer do que qualquer outro trabalhador do mundo. Em comparação aos Estados Unidos, a diferença é gritante, já que muitas

empresas americanas exaltam o excesso de trabalho como um sinal de comprometimento. Organizações dinamarquesas, por outro lado, reconhecem que os funcionários também têm uma vida fora do trabalho e que trabalhar 80 horas por semana é ruim.

2. Autonomia

Nos EUA, se o chefe dá uma ordem, o profissional simplesmente a executa. Em um ambiente de trabalho dinamarquês, pouquíssimas ordens diretas são dadas, e os funcionários, independentemente do nível hierárquico, são mais propensos a vê-las como sugestões.

Geert Hofstede, sociólogo holandês, quantificou a cultura corporativa em mais de 100 países, em vários parâmetros, e um deles é a chamada “distância de poder”. A distância de alta potência significa que os chefes são reis incontestáveis cuja cada palavra é lei. Locais de trabalho americanos têm uma distância de energia de grau 40, enquanto ambientes dinamarqueses têm pontuação 18, o mais baixo do mundo.

Por lei, qualquer negócio dinamarquês com mais de 35 funcionários deve abrir espaço em seu conselho administrativo para funcionários. Isto significa que profissionais dinamarqueses têm maior autonomia e poder de decisão.

3. Benefícios para desempregados

Na Dinamarca, perder o seu emprego não é o fim do mundo. Na verdade, o seguro-desemprego parece bom demais para ser verdade, dando aos trabalhadores 90% do seu salário por dois anos. Nos EUA, por outro lado, perder o emprego pode facilmente levar a um desastre financeiro. Isto leva ao bloqueio de trabalho, ou seja, ficar em uma em-

presa ou atividade que você odeia, pois não pode se dar ao luxo de sair.

4. Treinamento constante

Desde meados de 1800, a Dinamarca tem se concentrado na educação de seus profissionais. Esta política continua até hoje, com um sistema extremamente elaborada do governo, com a presença dos sindicatos e de políticas corporativas que permitem que praticamente qualquer funcionário possa se desenvolver gratuitamente através de cursos e treinamentos.

Esse processo é chamado de “política de mercado de trabalho ativo”, e na Dinamarca se gasta mais com esses tipos de programas do que com qualquer outro país, segundo a OCDE.

Isto permite que trabalhadores dinamarqueses se desenvolvam constantemente, mesmo em um ambiente de trabalho desfavorável ou mercado em mudança.

5. Foco na felicidade

Apesar de ingleses e dinamarqueses terem fortes raízes em comum, há, naturalmente, muitas palavras que só existem em uma língua e não na outra. E aqui está uma palavra que existe em dinamarquês e não em inglês: arbejdsglæde. “Arbejde” significa trabalho e “glæde” significa felicidade, então arbejdsglæde é “felicidade no trabalho”. Essa palavra também existe em outros países nórdicos (Suécia, Noruega, Finlândia e Islândia), mas não é de uso comum.

Muitos americanos odeiam seus empregos e consideram isso perfeitamente normal. Para a maioria dos dinamarqueses, uma atividade profissional não é apenas uma maneira de receber o pagamento: eles esperam se divertir no trabalho.

Fonte: catho.com.br

thecnoCOMP
Soluções e Treinamentos

Abra a Janela do sucesso,

AGORA
é a sua
VEZ de
marcar um
GOL!



Tel.: (27) 3258-1028

www.tcomp.com.br

e-mail: tcompjn@gmail.com

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