

Revista

EUTEVI

www.eutevi.com

Ano 2 - Edição 7 - Setembro & Outubro/2014

R\$ 5,90

CEET

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TÉCNICA

Formando profissionais para o mercado de trabalho

Entrevista com o Diretor José Natalino Gardi

CAFÉ

melhora performance
em treino.

TRABALHO

Lidando com a pressão.

OPORTUNIDADES

de Empregos.

AR CONDICIONADO

DO CARRO

10 mitos e verdades.

CARREIRA

8 Atividades que podem alavancar.




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

Sumário



Página
04
Café melhora
performance em
treino



Página
06
Oportunidades
de Empregos




Página
07
Qual Porta você
escolheria para
entrar?



Página
11
Lidando com a
pressão no
trabalho



Página
12
CEET - Formando
profissionais para o
mercado...



Página
25
Por que ser um
Engenheiro?

Editorial

A prática da atividade física é de grande importância e contribui de forma positiva para termos boa saúde, algumas pessoas recorrem a produtos nocivos para aumentarem a resistência durante a atividade. Sabia que o café pode aumentar a sua performance durante as atividades físicas?

É sabido que o mercado de trabalho está a cada dia, mais competitivo. Atualmente, quem está ingressando ou pretende nos próximos meses se qualificar para o mercado de trabalho, pode optar por um curso técnico, visto que, sua conclusão é mais rápida e muitas vezes, o ingresso no mercado de trabalho se dê antes da conclusão do curso.

O diretor do CEET - Centro Estadual de Educação Técnica, informa, quais cursos a instituição oferece e o que é melhor, de qualidade e de graça.

Brenda Benichio, preparou um passo-a-passo para as mulheres que desejam fazer uma maquiagem delicada e iluminada, como ela bem diz no final de sua matéria, "arrasem no olho iluminado!"

Como você tem lidado com a pressão no trabalho? Ellen Cristini Tolentino, mostrará algumas dicas e atitudes que você poderá adotar para conviver melhor com as pressões inerentes ao trabalho.

Nesta edição você encontrará as informações acima, bem como outras que preparamos para sua satisfação.

Forte abraço e boa leitura.

Revista EuTeVi

SAC - Serviço de Atendimento Comercial:

» Cel: (27) 9 9959-9332

Ouvidoria:

» E-mail: revista@eutevi.com

» Cel: (27) 9 9808-5500

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

Expediente

Responsável: EuTeVi Mix Comunicação.

Colaboradores desta Edição:

Wensbley Ribeiro, Ermeson Ribeiro, Giovana Costa Ribeiro, Tatiani Mai, Suzana Bitti, Ellen Cristini Tolentino, Brenda Benichio, José Natalino Gardi, Paula Cometti, Adriano Zatta e Ludimila Marin.

Revisão Ortográfica: Tatiani Mai.

Revista

EuTeVi

www.EuTeVi.com



EDIÇÃO IMPRESSA E DISPONÍVEL ONLINE

5 Motivos para Anunciar na Revista EuTeVi

- » Maior Visibilidade para o seu produto » Ampla Alcance
- » Alto Impacto » Credibilidade » Envolvimento.

Contato

Cel.: (27) 9 9959-9332



www.facebook.com/EuTeViOficial

CAFÉ MELHORA PERFORMANCE

EM TREINO

Pesquisa inglesa concluiu que ingerir cafeína uma hora antes da academia aumenta a resistência em 30%, no entanto, médicos alertam para os malefícios.

Muita gente só acorda depois de beber uma xícara de café, mas uma pesquisa do British Coffee Association mostra que, além de despertar, a bebida pode ajudar também no desempenho na academia. De acordo com o estudo, consumir cafeína no horário certo melhora a resistência, atenção e os sistemas de alerta do corpo, além de reduzir os sintomas de fadiga, melhora as habilidades motoras, aumenta os níveis de persistência, vigor e faz com que as pessoas consigam se exercitar por um tempo 30% maior. As

informações são do site inglês Daily Mail.

Os estudiosos concluíram que estes efeitos são observados quando, uma hora antes do exercício, o indivíduo ingere entre 3 e 4 mg de cafeína por quilo. Ou seja, uma pessoa de 61 kg que quiser consumir 3,5 mg por quilo deverá beber 213,5 mg de cafeína. Se uma caneca média de café tem aproximadamente 100 mg da substância, o ideal é que ela tome duas medidas antes de iniciar atividade.

O estudo observou que a cafeína aumenta a performance de ciclismo de alta intensidade, corrida e esportes como futebol e rúgbi. Isso acontece porque a cafeína reduz as mensagens químicas que o cérebro recebe de fadiga, além de aumentar a pro-

Médicos alertam que excesso de cafeína pode causar insônia, ansiedade, dor de cabeça, palpitação e pressão alta.

dução de energia e queimar as células de gordura.

No entanto, nutricionistas alertam sobre os perigos de usar a cafeína para melhorar a performance esportiva. “Os efeitos de curto prazo da cafeína na melhora da fadiga e resistência são conhecidos e, para muita gente, são normais. Mas há também efeitos negativos, que incluem insônia, ansiedade, dor de cabeça, palpitação e pressão alta”, explica Dr. Gill Hart, bioquímico do YorkTest Laboratories. De acordo com ele, café em excesso aumenta ainda os níveis de homocisteína, hormônio associado a ataques cardíacos, derrames, demência e infertilidade.

Fonte: saude.terra.com.br

Serviço de Garçom

Celita: 99795-8056

Belotti: 99258-6395

Servimos bem, para servir sempre!



SoluServ

A SoluServ é uma empresa prestadora de Serviços com objetivo de trazer soluções em montagem e manutenção Industrial Elétrica, Mecânica e Civil.

Soluções em Elétrica

- * Sistemas de iluminação;
- * Sistemas de distribuição de força;
- * Montagem e instalação de painéis elétricos;
- * Fabricação e montagem de barramentos elétricos;
- * Montagem de leitos de cabos;
- * Montagem de equipamentos elétricos de MT e BT;
- * Comissionamento e testes em equipamentos e instalações elétricas;
- * SPDA e aterramento;
- * Montagem em equipamentos elétricos, como: disjuntores, transformadores, ponte rolante, etc.

Soluções em Mecânica

- * Fabricação de estruturas metálicas;
- * Manutenção e montagem em equipamentos eletromecânicos.

Soluções em Civil

- * Pequenas intervenções;
- * Bases para mecânica e elétrica.

Soluções em Facilities

- * Manutenção predial (Civil, Pintura, Elétrica, Refrigeração e Hidráulica);
- * Manutenção em tudo que não fizer parte do processo produtivo.

Rua Padre Luiz Parenzi, n. 540
Sala 104 – Centro, Aracruz - Espírito Santo -
CEP 29.190-058

Contato: Tel: (27) 3256-4447
E-mail: comercial@soluserv.me
Site: www.soluserv.me

**Qualidade e
segurança nos
serviços realizados
em sua empresa.**



Oportunidades de Empregos

Acompanhamos, recentemente, através dos meios de comunicação, a propagação de oportunidades, tanto em condições de investimentos para o público empreendedor, como em vagas de emprego para os profissionais qualificados no mercado que vislumbram uma ótima colocação no mercado de trabalho. A IAPSIC é uma empresa de prestação de serviços que acompanha esse fluxo de oportunidade, pensando em facilitar a organização dos processos referentes a recrutamento, seleção e desenvolvimento organizacional.

Oferecemos um banco de dados próprio com mais de 2000 currículos exclusivos com candidatos de experiências variadas, previamente avaliados em suas competências.

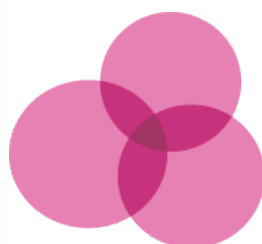
Ao **empreendedor** que investe no seu negócio e busca por profissionais competentes, oferecemos um banco de dados próprio com mais de 2000 currículos exclusivos com candidatos de experiências variadas, previamente avaliados em suas competências. A IAPSIC ainda oferece suporte técnico quanto à avaliação psicossocial dos candidatos ocupando-se em garantir a qualidade na gestão de pessoas e o cumprimento às normas regulamentadoras.

Ao **público em geral** os serviços disponíveis assume a característica de uma agência de empregos com oportunidade para cadastro de currículo, além de contar com os serviços de orientação profissional, vocacional, psicoterapia e desenvolvimento profissional.

Nossa proposta é participar dos processos organizacionais, utilizando técnicas e instrumentos de psicologia, de modo a atender as necessidades dos nossos clientes, valorizando o perfil daqueles que buscam desenvolvimento profissional.

Para os próximos meses teremos novidades em nosso site.

Paula Cometti
Psicóloga RT CRP 16/ 1710
IAPSIC - PSICOLOGIA ORGANIZACIONAL
CRP PJ 16/ 324
Tel.: (27) 3256-1696
www.iapsic.com.br



IAPSIC
Psicologia Organizacional

Qual Porta VOCÊ ESCOLHERIA para ENTRAR?

Teste sua personalidade

Já fez algum teste de personalidade antes? Que tal aproveitar esse tempo para descobrir quais os principais traços de sua personalidade?

O teste é super simples de fazer. Primeiro, você só precisa escolher uma das portas ilustradas na figura abaixo. No final, leia a descrição referente ao número da porta escolhida. Fácil, não é?

Então, vamos lá?



DESCRIÇÕES:

1 Você é uma pessoa divertida, que adora deixar o ambiente descontraído! Aliás, você sabe apreciar o prazer das coisas simples da vida. Gosta de viajar e de conhecer outras culturas. Saiba que se precisar de ajuda as pessoas estarão prontas para te dar uma “mãozinha”, ok?

2 Você é uma pessoa sem frescuras e não tem medo dos desafios da vida. Mas cuidado, nem tudo se resume à carreira! Tire um tempo para se conhecer melhor e apreciar as pessoas a sua volta. Lembre-se, na vida tudo pede equilíbrio e sempre há tempo de mudar o caminho escolhido.

3 “Pau para toda obra” isso é o que verdadeiramente te define. As pessoas apreciam muito sua companhia. Além disso, você é uma pessoa super artística e isso se manifesta de diversas formas. Mas você precisa se

conhecer melhor e descer das nuvens. Foque um pouco mais no mundo real!

4 Tem alma de dramaturgo e se expressa muito bem com a escrita, a música e outros tipos de arte. Seu humor pode variar muito, mas poucas vezes você divide com outras pessoas o que anda pensando. Apesar de você achar que ninguém nunca vai entender seus sentimentos, deveria se arriscar mais e dar a chance dos outros te conhecerem melhor.

5 Você é super produtivo e sempre está cheio de coisas para fazer. Mas você precisa prestar mais atenção no que acontece à sua volta, especialmente com relação às pessoas. Tente relaxar mais e busque coisas que você goste fazer fora de sua rotina comum. Isso ajuda muito a mandar embora o estresse.

6 Relaxe e se preocupe menos com o que as pessoas pensam de você. Tente controlar sua personalidade

autodestrutiva, afinal, nem tudo que acontece é culpa sua! Respire e relaxe, a vida não foi feita apenas para tentar agradar as outras pessoas!

7 Você está sempre pronto para tirar um tempo para os outros, mas isso não funciona da mesma forma quando o assunto é ter tempo para você mesmo. Você é muito sentimental e os laços familiares e de amizade são importantes em sua vida.

8 Você tem uma personalidade divertida e brincalhona, mas tende a ser uma pessoa ansiosa. Nem sempre é organizado e pode ser bem orgulhoso em situações específicas. Aprenda a se amar mais e metade de seus “problemas” estarão resolvidos.

9 Você é uma pessoa peculiar e está sempre tentando fazer com que as coisas funcionem bem. Além disso, você é uma pessoa muito fácil de se agradar e adora ajudar os outros. Outro ponto representativo sobre sua personalidade é que você precisa apenas do básico para se sentir feliz.

10 Estabilidade e plenitude são características importantes em sua vida. Você é uma pessoa contida, econômica, precavida e nunca deixa nada para a última hora. Além disso, você prefere ficar calado que dizer coisas frívolas ou que podem machucar alguém. Seus problemas não são um peso para as pessoas, você pode compartilhar suas dúvidas às vezes. Libere mais seu lado criativo.

Fonte: <http://www.macacovelho.com.br/teste-das-portas-descubra-o-que-define-sua-personalidade/>



POR QUE AS TATUAGENS NÃO SAEM COM O TEMPO?

ENTENDA PORQUE VOCÊ DEVE PENSAR DIREITINHO
NO QUE VAI TATUAR E POR QUE ESSA IMPRESSÃO NA
PELE NÃO SAI FÁCIL

Todo mundo aprendeu na escola que a pele é um órgão que está sempre em renovação, fazendo e refazendo suas células. Nesse caso, então, as tatuagens não deveriam sair com o tempo? Como esses desenhos, feitos com aquela maquininha barulhenta, podem ser permanentes?

A resposta para isso é muito simples. Segundo os especialistas, nossa pele é formada por três camadas principais: epiderme, essa que fica exposta; derme, intermediária; e hipoderme, que é a mais profunda das camadas.

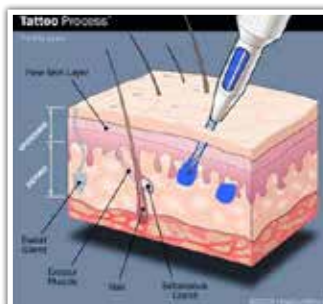
Dessas três partes, no entanto, a única que tem capacidade de recomposição é a mais superficial, a epiderme. Como as tatuagens são feitas direta-

mente na derme, com injeções de tinta a cerca de 2 milímetros de profundidade, os desenhos não saem com o tempo.

Acontece, no entanto, que as cores da tattoo acabam ficando borradas, caso não sejam bem feitas, se a agulha

não atinge a derme, por exemplo; ou no caso da tinta ser de má qualidade. Há ainda o risco dos desenhos irem perdendo a definição em consequência de uma ação natural do corpo que, devido a ação das células de defesa, tenta isolar os pigmentos que

foram injetados na pele, entendendo que eles se tratam de uma constante agressão ao corpo.



Fonte: www.fatosdesconhecidos.com.br

Salão Bahia Unisex



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

Barra do Riacho - Aracruz-ES

Cel.: (27) 9 9838-4954



4 dicas do chefe de RH do Google para recém-formados

Laszlo Bock, vice-presidente de operações para pessoas do Google, dá 4 dicas para que recém-formados consigam uma boa colocação profissional. Veja:

1. Diploma não é tudo

Mesmo a tão sonhada graduação não é o suficiente. Acredite. Segundo Bock, escolha um curso que não aumente apenas o seu conhecimento sobre determinado assunto, mas que forneça “habilidades que serão valorizadas no mercado de trabalho”.

Escolha caminhos acadêmicos mais tortuosos; e escolher caminhos mais fáceis pode subtrair seu currículo, e não somar.

2. Ser analítico

De acordo com Bock, a habilidade mais escassa no mercado de trabalho hoje é a capacidade de ser analítico.

“Não estou dizendo que você precisa ser um programador incrível, mas para entender como essas coisas funcionam, você precisa ser capaz de pensar de uma maneira formal, lógica e estruturada”, afirmou.

O mesmo vale para quem é da área de humanas. “Você tem que entender economia e psicologia ou estatística e física e juntá-los. Você

precisa de algumas pessoas que são pensadores holísticos (...) e outros que são profundos especialistas funcionais”, afirmou.

Segundo ele, a criatividade é natural do ser humano, mas o pensamento lógico e analítico não. E o segredo está em conciliar ambos.

3. Seja específico ao compor um currículo

Evite generalizações e adjetivos vazios. Quanto mais dados objetivos, melhor. “A chave é enquadrar seus pontos fortes como: Eu conquistei X, relacionado a Y, fazendo Z”, diz.

4. Conte histórias com sentido nas entrevistas

Muitas pessoas acreditam que contar histórias incríveis de superação pode ajudar na hora de uma entrevista importante. Mas podem atrapalhar. E confundir.

Por isso, para eliminar discursos vazios ou confusos, Bock sugere a seguinte estrutura: “Aqui está o atributo que eu vou demonstrar; esta é a história que o demonstra e aqui, como ela faz isso”, detalha.

Fonte: engenhariae.com.br

CINCO BENEFÍCIOS DO BEIJO PARA A SAÚDE

Lista vai do combate a alergia a limpeza bucal

1 QUEIMA CALORIAS

Nós não estamos dizendo que beijar é o equivalente a meia hora de exercício aeróbico na sua academia. Mas, em compensação, você não cansa de beijar por meia hora. Então, faça as contas. *Beijos queimam de duas a seis calorias por minuto*, de acordo com o site Self.com.

2 AUMENTA A IMUNIDADE

Pesquisadores acreditam que a troca de beijos, antes da gravidez, é uma forma de introduzir vírus no corpo da mulher, em pequenas doses, fazendo com que o organismo crie uma resistência a esses pequenos vírus, de acordo com a Popular Science. Interessante, não? Beije muito, futura mamãe. Claro, respeitando as recomendações médicas.

3 ALIVIA O ESTRESSE

Essa sensação de relaxamento após o beijo não é coisa da sua cabeça. Um estudo de 2009 mediu os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, em pares de estudantes universitários ‘beijoqueiros’. Tanto homens quanto mulheres comprovaram um declínio no cortisol, sinal de relaxamento que foi muito maior do que aqueles casais que passam mais tempo de mãos dadas do que de lábios colados.

4 PODE ALIVIAR SINTOMAS DE ALERGIA

Se espirros e coriza acontecem graças a alergias sazonais e não são nenhuma doença contagiosa, *beijar pode ser uma boa ideia para melhorar a crise alérgica.* Um estudo japonês descobriu que casais que se beijaram por 30 minutos tinham menores níveis de IgE, proteínas que desencadeiam sintomas de alergia.

5 É BOM PARA A HIGIENE BUCAL

Há uma razão para o beijo, aquele beijo, ser chamado de “beijo molhado”. O “beijo molhado”, aquele sem frescura, estimula a produção de saliva, que pode limpar as bactérias nocivas presentes na boca e ainda reduzir o acúmulo de placas bacterianas. E nem adianta fazer cara feia, do tipo de quem está com nojo, porque na hora H, a gente nem quer saber, vai.

Fonte: gazetaonline.globo.com

LUTO OFICIAL

A Morte do 'Eu Não Posso'

Como convencer seus liderados que eles são muito mais do que pensam?

Por: Ricardo Bellino

Muito se tem falado no papel do líder e nas características da boa liderança. É um belo discurso, sem dúvida. Mas na vida real, a coisa nem sempre é assim. Quando a pressão por resultados aumenta – e ela sempre aumenta – não é fácil transformar a teoria em prática. Nessa hora, são raros os que conseguem evitar a tentação de recorrer a um velho método, execrado por todos os cursos, livros e cartilhas de liderança: repassar a pressão para os funcionários e colaboradores, de preferência em dobro. E haja intimidação, coação, ameaças e demonstrações de autoritarismo.

Não é minha intenção fazer mais um discurso para tentar provar que as coisas podem – e devem – ser diferentes. Em vez disso, prefiro dar um exemplo concreto de como o verdadeiro líder é capaz de virar o jogo e mudar toda uma cultura empresarial improdutiva apelando para a criatividade, e não para a força bruta. Essa história me foi contada por meu amigo Mário Grieco, ex-presidente do Laboratório Bristol Myers Squibb do Brasil. Anos atrás, Grieco assumiu a presidência da Squibb de Porto Rico e deparou-se com uma dificuldade aparentemente intransponível. A empresa estava con-

taminada pelo apego aos velhos hábitos e a resistência às mudanças era feroz. Cada proposta de Grieco esbarrava na muralha do “isto é impossível”. E a frase que ele mais ouvia, tal qual bolero em vitrola quebrada, era sempre o “yo no puedo, yo no puedo...”.

O que fazer? Ameaças de demissão e medidas autoritárias não fazem parte de seu estilo de liderança. Afinal, o que ele queria era a cooperação, e não a duvidosa subserviência dos que são forçados a agir de uma forma, mas continuam pensando de outra. O diálogo e os argumentos racionais, contudo, pareciam cair em ouvidos moucos. A solução encontrada por Grieco surpreende pela originalidade e pelos incríveis resultados que proporcionou. Um belo dia, ele pediu aos funcionários que escrevessem suas listas do “yo no puedo”. Todos deveriam enumerar, uma a uma, as coisas que achavam que não podiam fazer, tanto no plano pessoal quanto no profissional. A seguir, foi convocada uma reunião na qual eles apresentariam suas listas.

Os porto-riquenhos devem ter pensado que aquele presidente brasileiro havia enlouquecido quando o viram chegar para a reunião vestido de padre e carregando um pequeno caixão de defunto. Grieco pediu-lhes, então, que depositassem suas listas no caixão e anunciou: “Hoje vamos enterrar de uma vez por todas o ‘yo no puedo’”.

Atônitos, os funcionários seguiram seu presidente em uma procissão fúnebre que percorreu os corredores da empresa até chegar à área externa, onde foi aberta uma cova e o “yo no puedo” foi sepultado com todas as honras. O gesto simbólico exerceu um poderoso efeito transformador na mentalidade até então dominante – proeza que nenhum discurso ou ameaça teria conseguido realizar. Até hoje, quando visitantes deparam-se com a inusitada lápide e perguntam quem está enterrado lá, os porto-riquenhos relatam, orgulhosos, a história do dia em que o “yo no puedo” morreu.

Ricardo Bellino

Responsável por trazer para o Brasil a mega agência de modelos Elite Models, fundada por John Casablancas, de quem se tornou sócio aos 21 anos. Lançou no país também a famosa campanha das camisetas do câncer de mama, que engajou milhões de pessoas. Bellino é ainda autor dos livros “O Poder das Ideias”, “Sopa de Pedra”, “3 Minutos para o Sucesso”, “Midas e Sadim” e “Escola da Vida”. Este último leva o mesmo nome do seu mais novo projeto, que se dedica a levar ao público as lições e os conhecimentos adquiridos por aqueles que aprenderam na prática.

Fonte: www.ricardobellino.com.br/



LIDANDO COM A PRESSÃO NO TRABALHO. POR ELLEN CRISTINI TOLENTINO

A pressão no trabalho já faz parte do ambiente corporativo e, portanto, não é possível livrar-se dela, mas temos que aprender a lidar com ela e administrá-la.

Algumas atitudes do profissional ajudam a minimizar a pressão sofrida no ambiente de trabalho como, por exemplo, não deixar para fazer amanhã o que pode ser feito hoje, ou seja, não empurrar as responsabilidades achando que podem ser feitas depois, pois outras tarefas irão surgir e demandar tempo e dedicação. Muitos profissionais têm essa atitude e acabam sofrendo pressão por parte dos superiores, que exigem rapidez e habilidade. Da mesma forma, atitudes como postergar e ter retrabalho por algo que não foi bem feito apresentam como reflexos insatisfação e pressão organizacional.

Também existem situações onde muitas atribuições devem ser concluídas no prazo determinado e o profissional sabe que não dará conta, nesse cenário o ideal é ser honesto com o chefe ou pedir ajuda aos colegas, não sendo demasiado

orgulhoso achando que consegue fazer tudo no tempo ou sem ajuda. Em pouco tempo isso causará transtorno e pressão.

Outra forma de lidar com as atividades rotineiras do trabalho é administrar bem o tempo e ter organização. Quem não consegue administrar bem as horas transforma as atividades em uma bola de neve que não para de crescer. O importante é organizar as atividades a serem feitas, assim como o ambiente físico, para não se perder e não desviar o foco. Com o tempo, aqueles minutinhos perdidos no dia refletirão na produtividade, gerando tensão no trabalho.

Outro ponto fundamental na vida de qualquer profissional é o trabalho em equipe. Nos dias de hoje é essencial saber lidar com o grupo e com os diversos departamentos da empresa, o isolamento ou não saber trabalhar em equipe resulta em situações negativas, que podem gerar pressão no trabalho. Assim também, saber lidar com inovações, situações inesperadas e mudança é um ponto positivo no atual cenário organizacional.

Outro fator que preocupa as

organizações são conflitos que surgem entre seus empregados, contaminando o clima; saber lidar com conflitos de forma ética e profissional é uma forma de evitar tensão e pressão por parte dos superiores, da mesma forma exercitar o autocontrole em determinadas situações, mantendo o equilíbrio e sempre recorrendo ao diálogo em situações de conflito e tensões são atitudes bem vistas e fundamentais para lidar com as tensões geradas no ambiente organizacional. Fatores como saúde e descanso do corpo e a mente também são fundamentais para lidar com a pressão no trabalho, pois impactam diretamente no lado emocional da pessoa.

Adotar essas estratégias ajudam a lidar de uma forma mais saudável com a pressão. Isso porque a cobrança continua, os prazos vão expirar e a tendência é de mais pressão vindo por aí. Uma pessoa estressada acaba tendo sua produtividade reduzida e atrapalhando o bom andamento da empresa, tornando-se alvo para uma possível demissão e sendo pouco atrativa para o mercado de trabalho.

Fonte: Editorial EuTeVi

CEET - CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TÉCNICA

Formando profissionais para o mercado de trabalho

Entrevista com José Natalino Gardi, Diretor do Centro Estadual de Educação Técnica “Talmo Luiz Silva”

O CEET nasceu de uma iniciativa da Prefeitura Municipal de João Neiva, com o propósito de se iniciar um processo de estadualização da Educação Profissional no município.

Em que dia iniciou o CEET em João Neiva e quais os cursos que eram ofertados na época?

No ano de 2006, deu-se início ao processo, que em 30 de outubro de 2006, resultou na criação do CEET, através da Portaria SEDU nº 221-R, ofertando os cursos Técnicos em Mecânica, Vendas e Informática.

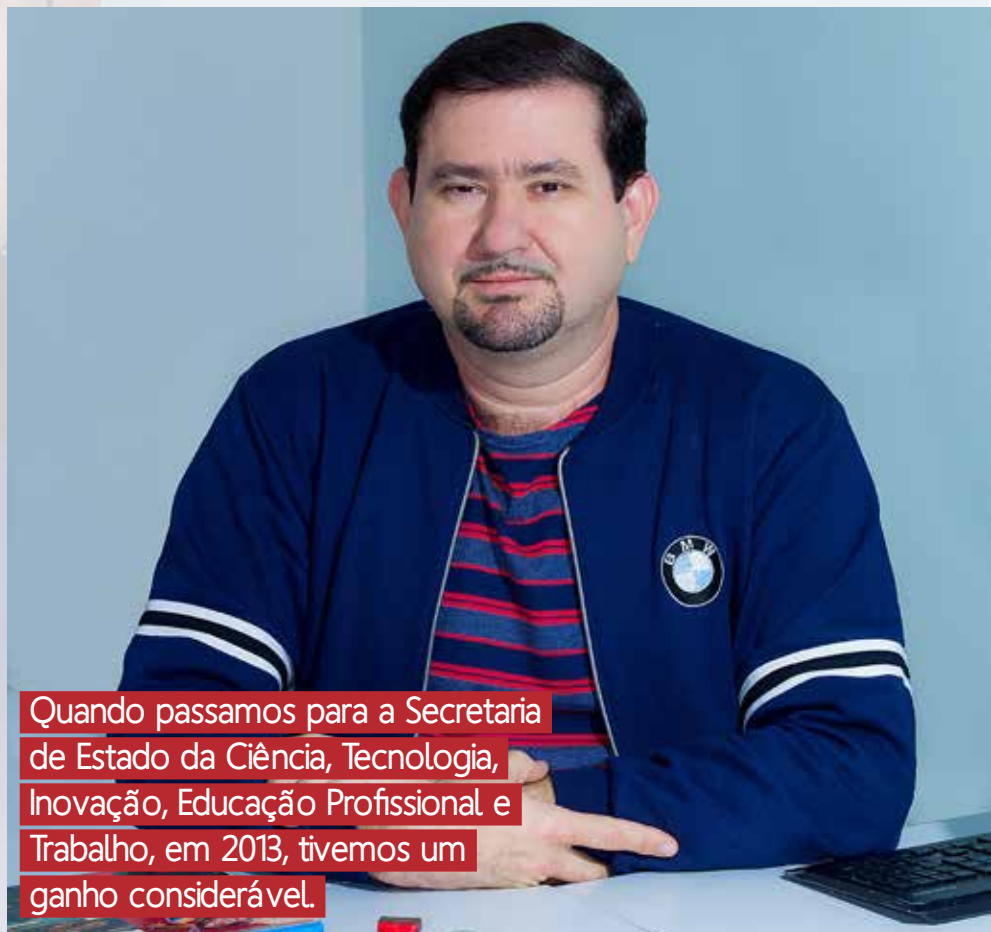
Natalino, em que data você assumiu a diretoria da instituição?

Assumi a direção da Escola desde a sua criação. Porém, o ato de designação foi publicado, apenas, em 24 de janeiro de 2007.

Quais as dificuldades encontradas no início da administração?

Passamos por várias dificuldades. No início, quando ainda éramos jurisdicionados à Secretaria de Estado da Educação, nossa maior dificuldade era a não existência de uma política específica para a Educação Profissional (pelo fato de que o estado estava retomando esta oferta, depois de muitos anos e pelo grande número de escolas que já administrava). Tudo era difícil e a inovação demorou em chegar. Somente após três anos, conseguimos a aquisição de maquinário importante através da SEDU.

Quando passamos para a Secretaria de Estado da Ciência, Tecnologia, Inovação, Educação Profissional e Traba-



Quando passamos para a Secretaria de Estado da Ciência, Tecnologia, Inovação, Educação Profissional e Trabalho, em 2013, tivemos um ganho considerável.

lho, em 2013, tivemos um ganho considerável, pois passamos a contar com diretrizes mais próprias para a Educação Profissional. Ficamos mais próximos da inovação. A assistência é bem mais específica.

Atualmente, quais os cursos estão disponíveis no CEET?

Ofertamos hoje, gratuitamente, os cursos técnicos em Mecânica, RH, Secretariado, Logística, Informática. Redes de Computadores, Logística e Fabricação Mecânica, sendo nosso “carro chefe” o de Mecânica. Porém, em todos os cursos, os alunos adquirem as noções da área técnica, além das habilidades e competências, específicas de cada curso, que o egresso deve reunir.

Desde a sua criação, o CEET inovou consideravelmente. Adquiriu novos equipamentos, contamos com profissionais experientes, todas as suas salas são climatizadas e o principal: oferta Educação Profissional gratuita e de qualidade.

Natalino, agradecemos pela entrevista e desejamos todo sucesso para instituição CEET.

Maiores informações sobre o CEET:
Rua Padre José de Anchieta, Nº 250.
Vila Nova de Cima – João Neiva – ES.
Tel: (27) 3258-3631
www.ceetjn.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)

VEJA 10 MITOS e VERDADES sobre **AR CONDICIONADO DO CARRO**

Por incrível que parece, tem gente que não liga o ar condicionado do carro “para não gastar o gás”. Ou com medo do combustível sair do tanque feito uma torneira aberta. São mitos que rondam esse item de conforto cada vez mais presente nos veículos no Brasil.

Com auxílio de Ernesto Miyazaki, proprietário da Arcon e integrante da Câmara de Ar Condicionado do Sindicato dos Mecânicos de São Paulo (Sindirepa), conheça cinco mitos e cinco verdades sobre o ar, para você que tem dúvida ou ainda não sabe direito como usar o acessório.

MITOS

1 - Ligar o ar condicionado não gasta o gás do sistema, não se preocupe. Isso é uma das maiores bobagens sobre manutenção automotiva. O gás, aliás, não precisa ser completado ou reposto se tudo estiver em dia. Ele só vazará em caso de defeito.

2 - O gás do ar também não vicia nem fica velho, como você deve ter escutado por aí. Se tudo estiver correto, pode durar toda a vida útil do carro.

3 - O mesmo vale para o óleo do ar

(sim, vai óleo no ar). Diferentemente do motor do carro, ele precisa ser trocado ou completado só em caso de vazamento ou manutenção do sistema.

4 - Em carros com ar automático (aquele digital que você regula a temperatura) a velocidade do ar não interfere na temperatura interna. Ou seja, se você deixou em 23 graus, o ambiente interno ficará em 23 graus na velocidade número 2 ou 3 do ventilador. A velocidade maior só fará com que o ambiente interno chegue à temperatura indicada mais rapidamente. Depois, ele manterá a mesma.

5 - Na cidade, o carro gasta em média de 10% a 20% mais de combustível com o ar ligado. Não entre na conversa de que o consumo cai pela metade.

VERDADE

1 - Ligar o ar provoca, sim, maior gasto de combustível nas cidades. Porém, na estrada, andar com os vidros abertos a mais de 80 km/h interfere na aerodinâmica do carro. Isso vai fazer que gaste mais com os vidros abertos do que se estivesse com o ar ligado porque a entrada lateral de vento vai interferir no rendimento.

2 - É recomendado ligar o ar condicionado do carro pelo menos uma vez por semana para circular o gás e o óleo. Faça isso por 10 minutos para garantir a lubrificação do sistema e evitar ressecamento das peças. Não esqueça, claro, de conferir o filtro de cabine para garantir que não entrem impurezas para o veículo.

3 - Quando o carro está há muito tempo parado sob o sol forte é bom abrir os vidros para circular o ar novo antes de fechar tudo e ligar o ar condicionado. Caso contrário, a troca térmica vai demorar mais tempo dentro do carro.

4 - É indicado desligar o ar quando estiver chegando ao destino e deixar somente a ventilação. Isso elimina a umidade na tubulação e evita a proliferação de fungos.

5 - Carros que não saíram com ar de fábrica podem também ter esse conforto. Porém, é preciso usar exatamente o mesmo sistema das montadoras, preferencialmente levá-lo a uma concessionária.

Fonte: economia.terra.com.br/carros-motos/meu-automovel/veja-10-mitos-e-verdades-sobre-ar-condicionado-do-carro,7aa8c37e6387f310VgnVCM10000098cceb0aRCRD.html



**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

Bela do EuTeVi

Confira as fotos desta beldade, 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



Ludimila

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

Fotos: Adriano



CIENTISTAS DECIFRAM SEGREDO DAS PIRAMIDES

Para construir suas imponentes pirâmides, os egípcios tiveram que transportar gigantescos blocos de pedra e estátuas que pesavam toneladas pelo deserto. Para fazer isso eles usavam grandes trenós de madeira. Foram necessários milhares de operários para a realização deste trabalho grandioso, o que dá uma ideia do conhecimento técnico e organizacional desta civilização.

Especialistas em física da Fundação para a Investigação Fundamental sobre a Matéria e da Universidade de Amsterdã afirmaram que, para facilitar a passagem dos trenós de madeira carregados com pedras, os egípcios umidificavam a areia sobre a qual os

trenós deslizavam.

Segundo os cientistas, utilizando a quantidade certa de água, eles conseguiriam reduzir pela metade o número necessário de operários para arrastar os trenós.

“Demonstramos de forma experimental que a fricção deslizante sobre a areia se reduz muito ao se adicionar um pouco - mas não muito - de água” diz o estudo realizado por um grupo liderado pelo professor Daniel Bonn.

Castelos de areia

O que os egípcios fizeram foi semelhante a construir castelos de areia: é impossível manter uma forma com areia seca, como também quando está saturada de água. O segredo é a quantidade certa.

Para provarem isso, os pesquisadores criaram um trenó semelhante ao egípcio em laboratório e colocaram em uma superfície de areia. Assim, determinaram a força necessária e a firmeza da areia de acordo com a quantidade adicionada de água. Para os cientistas, os construtores egípcios conheciam esse truque útil.

Eles baseiam sua afirmação em uma pintura encontrada em uma das paredes da tumba de Djehutihotep, governante de uma das regiões do Alto Egito durante os reinados de Amenemhat II, Sesostris II e Sesostris III (1914-1852 a.C.). Ela mostra claramente uma pessoa parada na parte dianteira do trenó jogando água sobre a areia.

Além disso, para os pesquisadores, essa descoberta pode vir a ser aplicada em problemas atuais, otimizando transporte e o processamento granular, que atualmente representa cerca de 10% do consumo de energia do mundo.

Fonte: BBC



OURIVERSARIA
Vieira
Anderson da Silva Vieira

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

AUTOESCOLA

**DIREÇÃO
CERTA**

**CENTRO DE FORMAÇÃO
DE CONDUTORES**

*“O caminho mais seguro para quem
deseja aprender a dirigir”.*

*Tire sua Carteira de
Motorista Conosco!*

Tel.: (27) 3258-1131
Cel.: (27) 9 9769-9351

AGENTE
CRENCIADO
DETRAN | ES

Um COACHING para melhorar seu DESEMPENHO

DE UM BOM DESEMPENHO PROFISSIONAL DEPENDE UMA BOA VIDA PESSOAL.



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

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

Eu acredito, firmemente, em que o sucesso da vida profissional é, muitas vezes, consequência de uma vida equilibrada, organizada, com sonhos e metas a realizar. Não acredito que pessoas sem essas características pessoais possam fazer carreira no trabalho.

Mas a boa notícia é que existem os coachings, que são os profissionais preparados para ajudar um profissional que não trouxe estas qualidades de casa. O caminho será inverso agora. Uma vez acompanhado e bem preparado para o sucesso nos negócios ou no trabalho, tem o ganho de gerir a vida pessoal para garantir a realização em sua vida profissional.

É possível imaginar uma pessoa totalmente desorganizada em casa sendo organizada no trabalho? Al-

guém que gasta todos os seus recursos financeiros sem fazer um planejamento para investimentos na empresa?

Uma equipe acompanhada por um coaching, faz toda a diferença nos resultados para a empresa. Essa equipe é assessorada para atingir resultados. Fazem todo o passo a passo do planejamento, das metas e suas consecuições para o objetivo a alcançar. Mas para que um coaching consiga atingir o seu objetivo, ele necessita, trabalhar com indivíduos. Deve trabalhar seus “vícios” tais como “anotar” tudo na memória porque tem uma boa memória. Que bom que tem uma boa memória, mas um simples estresse, uma ansiedade que pode adi-vir de problemas familiares, confunde um pouco essa “boa memória”. Melhor que todos os compromissos em função do trabalho sejam rigorosamente registrados. Este é apenas um exemplo para dizer que um coaching pode trabalhar uma equipe, a partir da própria empresa enquanto colaborador, líder, gerente ou até mesmo o diretor e, às vezes, principalmente o diretor. O coach não prioriza hierarquia e sim indivíduos e equipes. Prepara indivíduos para resultados.

É necessário que fique muito claro para todos. É o perfil do profissional que determina o resultado do trabalho alcançado. Fundamental seria, se todas as equipes de trabalho ou indivíduos no trabalho, pudessem ter a avaliação e possível acompanhamento de um coach. Até que a roda deixasse de trincar e passasse a rodar suavemente.

A grande vantagem do coach na

sua empresa e o fato de trabalhar antes de qualquer meta ou planejamento, ele trabalha o clima, a harmonia que resulta em ações e relações positivas entre todos.

Deixo agora uma historinha para continuarmos na interpretação ou verdade, daquilo que faz seu coaching somar na sua empresa ou na sua vida pessoal.

Um relato conta que um discípulo se aproxima do mestre e diz:

- Mestre, quero contar-lhe que uma pessoa esteve falando mal de você.

O mestre o interrompeu dizendo:

- Espera! Já passou o que vai me dizer pelas três barreiras?

- As três barreiras? Pergunta o discípulo.

- Sim, responde o sábio. A primeira é a verdade: já examinou cuidadosamente se o que vai me falar é verdadeiro?

- Não... somente ouvi algumas pessoas dizendo.

- Pelo menos o fez passar pela segunda barreira que é a bondade?

- Não. Na realidade não. Ao contrário...

- Ah! Interrompeu o mestre. Então vamos à última barreira. É necessário que me conte isso?

- Para ser sincero não. Necessário não é.

- Então, sorriu o sábio mestre. Se não é verdadeiro, nem bom, nem necessário, deixemo-lo cair no esquecimento!

História adaptada do livro Coaching - Leonardo Wol

Feminices

Cor de Rosa

MAQUIAGEM DELICADA E ILUMINADA

Olá meninas, a make de hoje é bem iluminada e delicada, usei apenas tons claros e iluminados, vamos aprender!

1º Passo



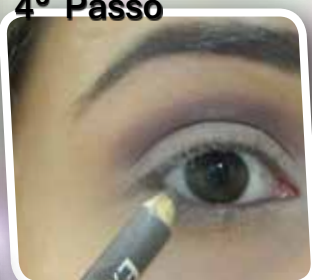
2º Passo



3º Passo



4º Passo



5º Passo



6º Passo



7º Passo



8º Passo



1º passo: Passe primer para fixar a maquiagem em todo o olho, o primer, hoje, é bem importante, pois como usaremos tons claros ele ajudará a dar mais pigmentação e vida nas cores, logo após aplique sombra branca em toda pálpebra móvel.

2º passo: Com um pincel fofo de fazer detalhe e uma cor de sombra lilás para roxinha, vamos aplicar em todo o côncavo sempre esfumando para uma cor mesclar com a outra.

3º passo: Agora com um pincel chanfrado vamos aplicar rente aos cílios inferiores da linha d'água a mesma cor branquinha que usamos no começo da make.

4º passo: Feito isso vamos aplicar o lápis de olho na cor marrom na linha d'água, como queremos algo delicado trocamos os lápis preto de sempre por tons mais claros, você pode usar tanto o marrom como o branco.

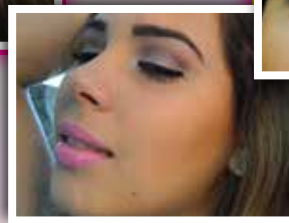
5º passo: Agora aplicaremos o delineador, aplique apenas rente aos cílios superiores e lembre-se de não fazer um traço muito grosso, apenas faça para dar um destaque nos olhos.

6º passo: Agora com uma sombra iluminadora e um pincel fofo para detalhe aplicaremos a sombra embaixo de toda a sobrancelha, e faremos um ponto de luz no cantinho da lágrima, apenas depositando a sombra sem esfumar.

7º passo: Aplique bastante máscara de cílios nas partes superiores e inferiores dos mesmos para deixá-los como cílios de boneca.

8º passo: Para finalizar, espalhe o blush no tom terroso com um pincel nas maçãs; nos lábios, aplique um batom em tom rosado.

E o resultado final é esse, Espero que tenham gostado Arrasem no olho iluminado!



Beijos e fiquem com Deus!
Fonte: Brenda Benichio

Por que os cachorros colocam as cabeças para fora da janela do carro?

Por Daiana Geremias

É tudo uma questão de cheiro. Entenda aqui um pouco melhor por que isso acontece.

Se você é daqueles que babam quando veem qualquer cachorro aproveitando a ventania pela janela de um carro em movimento, acredite: Você não está só. Mas por que será que praticamente todo cão gosta de ficar na janela do carro? Será que existe alguma explicação para isso? Existe.

Antes de qualquer coisa, tenha sempre em mente o seguinte: cachorros são praticamente narizes ambulantes. Enquanto o olfato humano é equipado com míseros 5 milhões de receptores de cheiro, o canino tem 225 milhões.

Quando o ar está em movimento, todos esses sensores são mais bem ativados e os cachorros conseguem captar e reconhecer as inúmeras moléculas de odor presentes no ar. Então, quando seu cachorro coloca a cabeça para fora da janela ele está, na verdade, chafurdando

em um mar de todos os cheiros possíveis.

CUIDADOS

Essa exposição toda, porém, pode deixar seu cão muito ansioso, o que, como você já deve ter percebido, não é bom para ele. Cesar Millan, especialista em comportamento canino, explica que algumas medidas podem ser tomadas para que o passeio de carro seja tranquilo: Você deve evitar dar comida a seu animalzinho antes de sair para o passeio, porém, deve levar aquele brinquedinho que seu cachorro gosta de ficar mordendo – isso vai mantê-lo calmo.

É importante evitar fazer longos passeios – a não ser que seu cãozinho já esteja acostumado com isso – e é preciso estar sempre atento ao tanto que a janela do seu carro estará aberta, por motivos de segurança mesmo. Depois disso, é bem provável que você e seu cachorro façam um ótimo passeio.

Fonte: Megacurioso



Terá tradução em tempo real

A barreira do idioma ainda pode ser um grande limitador para a troca internacional de informações e experiências via Skype, mas este problema está perto de ter um fim, segundo anúncio da Microsoft.

A nova tecnologia que permitirá a função de tradução praticamente em tempo real será habilitada em breve.

O Skype Translator é o resultado do trabalho conjunto das equipes do Skype e Microsoft Translator, que resultou numa “rede neural de reconhecimento de fala”, de acordo com Gurdeep Pall, vice-presidente corporativo do Skype.

Durante a apresentação da novidade, o público acompanhou uma conversa traduzida em tempo real do inglês para o alemão e vice-versa.

A expectativa é de que o Skype Translator esteja disponível em versão beta no Windows 8 até o final do ano.

Fonte: engenhariae.com.br

Auto Elétrica e Centro Automotivo

MINEIRÃO

Renato
Diretor

SERVIÇOS QUE REALIZAMOS:

Alinhamento, balanceamento, elétrica em geral, manutenção preventiva e corretiva.

Rodovia BR 101, KM 202

João Neiva-ES

Tel.: (27) 3258-4454 / Cel.: 9 9974-3688

E-mail: eletricamineirao@hotmail.com

Dicas de Manutenção

“A Higienização do ar condicionado e troca do filtro de cabine é recomendada a cada 06 meses”.



CUIDADO COM OS OLHOS

contato não deixa o olho respirar adequadamente. Isso faz com que infecções sejam criadas na córnea, que acaba sendo um ambiente mais propício a amebas.

Lian Kao, uma moça que vive em Taiwan, não trocou as lentes de contato dela por seis meses e acabou cega por ter suas córneas comidas por amebas. A doença em questão que afetou a estudante foi a Acanthamoebíase, uma doença onde as amebas começam a se desenvolver e a comer bactérias que ficam no olho. Conforme isso acontece, uma infecção começa a ser criada no seu olho e as amebas começam a entrar cada vez mais fundo nos olhos.



O olho dela ficou assim. (Foto: Reprodução/Daily Mail)

Uma lente de contato de uso diário, cerca de 10 horas por dia, é projetada para ser removida antes do usuário dormir. Uma lente de contato de uso estendido é projetada para o uso contínuo durante a noite, tipicamente durante 6 ou mais noites consecutivas. Novos materiais, como o hidrogel de silicone, permitem até mesmo períodos de uso maiores, até 30 noites consecutivas, sendo estas lentes conhecidas como de uso contínuo.

Geralmente, as lentes de uso estendido são descartadas após o tempo de duração especificado. Estas lentes estão ficando cada vez mais populares, devido à sua conveniência. As lentes de contato de uso estendido e uso contínuo podem ser usadas por períodos tão longos pois elas possuem uma alta permeabilidade ao oxigênio (tipicamente 5-6 vezes maiores que as lentes soft tradicionais), o que as permitem ficar no olho sem causar problemas de saúde.

Fonte: www.fatosdesconhecidos.com.br/o-que-acontece-se-nao-tirarmos-lente-de-contato/

QUE SERÁ QUE ACONTECE SE DEIXARMOS UMALENTE DE USO CONVENCIONAL NO NOSSO OLHO SEMPRE, SEM LAVAR?

Aproximadamente 125 milhões de pessoas no mundo usam lente de contato que tem se popularizado cada vez mais. As pessoas escolhem lentes de contatos no lugar do óculos por inúmeras razões, como aparência, mais eficácia a tratar miopia, condições oftalmológicas que podem não serem resolvidas pelo óculos, tais como ceratocone e aniseiconia.

Quando colocamos a lente no olho, fica um espaço entre a córnea e a lente. Esse espaço é, na verdade, extremamente propício ao surgimento de bactérias e microorganismos. Além disso, a lente de

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) 9 9940-7026

7 Direitos do CONSUMIDOR que talvez você desconheça

Você sabia que não existe um valor mínimo para compras? Ou então que os estacionamentos são responsáveis pelos seus objetos? Então confira esses e outros direitos do consumidor

Quando o assunto é direito do consumidor, é preciso ficar atento para que a compra de produtos e a contratação de serviços não se transforme em uma verdadeira dor de cabeça. Então, é sempre legal dar uma olhada no Código Civil, no Código de Defesa do Consumidor e até mesmo em leis estaduais e municipais para se certificar do que você pode ou não pode exigir como cidadão e consumidor.

Para facilitar sua vida, separamos alguns direitos que todos os consumidores têm, mas que nem todos sabem.

#1 - COBRANÇA INDEVIDA

De acordo com o artigo 42 do Código de Defesa do Consumidor (CDC) e com o artigo 940 do Código Civil, sempre que você pagar uma dívida que já foi quitada ou for cobrado de maneira indevida, você tem o direito de receber o dobro do valor que pagou a mais, acrescido da correção monetária e dos juros. Essa lei só não é válida se houver um engano justificável.

#2 - MEIA-ENTRADA PARA DOADORES

Embora não haja uma lei federal, os estados do Paraná (lei estadual 13.964), Espírito Santo (lei estadual 7.737), Mato Grosso (lei estadual 8.547) e Mato Grosso do Sul (lei estadual 3.844) garantem aos doadores de sangue, devidamente registrados em hemocentros ou nos bancos de sangue de hospitais, o direito a pagar o valor referente à meia-entrada

em espetáculos culturais, eventos esportivos, cinemas, museus e outros. A lei também está prestes a ser aprovada na Bahia.

#3 - Chamadas sucessivas

De acordo com o artigo 39-A da resolução nº 604 da Anatel, chamadas sucessivas que forem feitas de um celular para um mesmo número devem ser consideradas uma única ligação e, assim, devem ser tarifadas apenas uma vez. As condições para que elas sejam consideradas sucessivas é que ocorram em um intervalo inferior a 120 segundos e sejam entre os mesmos números de origem e destino. Então, da próxima vez que sua ligação cair, saiba que você pode refazer a ligação de graça, respeitando o limite de tempo.

#4 - Valor mínimo

Você já chegou a um estabelecimento e se deparou com um aviso de que havia um valor mínimo para compras? Pois saiba que de acordo com o artigo 39, IX do CDC o estabelecimento não pode recusar a venda de bens ou a prestação de serviços a qualquer pessoa que se disponha a pagar prontamente pelo produto ou serviço.

#5 - Nome limpo

O artigo 43, parágrafo terceiro, do CDC diz que sempre que se o consumidor encontrar alguma inexatidão em seus dados e cadastros, ele pode exigir a correção imediatamente e a empresa precisa cumprir a exigência dentro de cinco dias úteis. Então, se você quitou sua dívida, tem o direito de ter seu cadastro devidamente corrigido e seu nome limpo dentro desse período.

#6 - Desistência e devolução

Sempre que a compra de um produto ou a contratação de um serviço for realizada fora do estabelecimento comercial, ou seja, através da internet, do telefone ou a domicílio, o consumidor tem o direito de desistir do contrato no prazo de sete dias a partir do recebimento do produto ou do serviço, conforme consta no artigo 49 do CDC.

#7 - Estacionamentos

Outro aviso comum em estacionamentos diz que o estabelecimento não se responsabiliza pelos bens deixados dentro do veículo. Porém, a súmula nº 130 do Superior Tribunal de Justiça diz que “a empresa responde, perante o cliente, pela reparação de dano ou furto de veículo ocorridos em seu estacionamento”. O mesmo direito consta no artigo 14 do CDC.

Se você quiser consultar as leis na íntegra, não deixe de conferir o Código Civil e o Código de Defesa do Consumidor que podem ser encontrados na internet.

Além disso, vale lembrar que sempre que você se sentir lesado ou tiver dúvidas sobre seus direitos, a melhor alternativa é procurar a orientação do Procon mais próximo. Também vale a pena consultar o Reclame Aqui (www.reclameaqui.com.br), que é uma ferramenta na qual os usuários registram suas reclamações e é possível acompanhar a reputação das empresas.

Fonte: www.megacurioso.com.br/cotidiano/42873-7-direitos-do-consumidor-que-talvez-voce-desconheca.htm





Google quer criar

o mapa genético do humano com “saúde perfeita”

O próximo grande projeto do Google tem a ver com genética. O laboratório Google X, que realiza as pesquisas mais ambiciosas e arriscadas da empresa, como o Google Glass, o carro autônomo e os balões de internet, agora inicia o “Baseline Study”, uma aposta que tem como objetivo criar o mapa genético de um ser humano perfeitamente saudável.

O objetivo é servir como referência química de como é o corpo humano em pleno estado de saúde para poder identificar anomalias muito antes de doenças se manifestarem. Assim, a medicina poderia avançar para a prevenção de males em vez de apenas seu tratamento.

Para isso, serão analisadas

175 pessoas inicialmente, com outras milhares por vir. Elas oferecerão informação genética e molecular por meio da coleta de sangue e saliva. Com estes dados, o Google X levará o resultado do estudo para a Universidade de Stanford e a Universidade de Duke, nos Estados Unidos, para ampliação de escala do estudo.

“Se nós conseguirmos detectar as mudanças antes, assim que o corpo começa a abandonar uma química ‘saudável’, isso pode mudar o modo como doenças são identificadas, tratadas ou mesmo evitadas”, diz o comunicado oficial divulgado pela empresa.

O Google diz que a pesquisa não irá gerar nenhum produto específico para a empresa, mas “servirá como uma contribuição para a ciência”. Contudo,

não é negado o propósito de que isso possa “gerar novas ideias para projetos futuros, não só do Google, mas para toda a indústria de tecnologia e saúde.”

É um fato que nos últimos tempos a companhia tem se aproximado do ramo de saúde, anunciando sua lente de contato especial para diabéticos e com o CEO e cofundador Larry Page criando uma nova empresa chamada Calico, que tem como objetivo atacar problemas de saúde relacionados à idade.

O Google também diz que os dados da pesquisa serão anônimos e limitados aos propósitos de pesquisa e para fins médicos, e não serão oferecidos a empresas de seguros, nem serão usados de qualquer outra forma comercial. O uso destas informações também será controlado por quadros institucionais.

Fonte: Via *The Next Web* e *Wall Street Journal*



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.

POR QUE SER UM ENGENHEIRO?

Hoje, no Brasil, há uma grande escassez de engenheiros ou profissionais de áreas afins. Uma das ciências mais antigas do mundo e responsável por muitas invenções que ajudam no desenvolvimento da humanidade, invenções como rodas, polias e alavancas, que mesmo feitas há muito tempo são muito importantes atualmente. Então, se é uma profissão tão importante para a humanidade, já que, a sustentabilidade é de fundamental importância para o planeta, por que essa escassez de profissionais?

Há uma grande dificuldade na formação de profissionais na área, muitas pessoas tem “medo” de seguir essa profissão, pois, no ensino médio não tiveram uma educação de qualidade, sobre tudo em disciplinas de matérias exatas como Física, Matemática e Química.

Mesmo em meio a tantas dificuldades como falta de estrutura na maioria das instituições, baixa qualidade de ensino, pouco apoio do governo, alto custo para formação, pergunta-se: Porque ser um engenheiro?

Um dos bons motivos para ser um engenheiro é o alto piso salarial, acima da média das maiorias das profissões do Brasil.

Veja abaixo algumas áreas da engenharia e a média salarial de cada uma.

» **Engenharia Civil:** Trabalha com projeto e construção de obras públicas e particulares, como infraestruturas, estradas, pontes e edifícios. Média salarial: R\$ 4.417,00 á R\$ 18.949,00

» **Engenharia Mecânica:** Trabalha com projetos de sistemas mecânicos como máquinas e veículos. Média salarial: R\$ 4.573,00 á R\$ 17.864,00

» **Engenharia Elétrica:** Trabalha com projeto e estudo de sistemas de produção e de aplicação da eletricidade, como geradores, motores elétricos e telecomunicações. Média salarial: R\$ 4.279,00 á R\$ 21.624,00

» **Engenharia Química:** Trabalha na execução de processos químicos industriais em larga escala, bem como para desenvolver novos matérias e produtos químicos. Média salarial: R\$ 4.591,00 á R\$ 21.997,00

» **Engenharia de Minas:** Trabalha para o estudo e desenvolvimento de processos de extração e de processamento de minerais. Média salarial: R\$ 4.695,00 á R\$ 21.997,00

» **Engenharia Mecatrônica:** Trabalha com projeto e estudos de sistemas robóticos. Basicamente é a união das engenharias mecânica com eletrônica. Média salarial: R\$ 4.273,00 á R\$ 10.541,00

» **Engenharia Florestal:** Trabalha com a exploração das florestas e com a produção de produtos florestais. Média salarial: R\$ 4.524,00 á R\$ 9.193,00

» **Engenharia Geológica:** Trabalha para a interação da geologia com a engenharia. Média salarial: R\$ 4.227,00 á R\$ 11.505,00

» **Engenharia de Alimentos:** Trabalha com estudos relacionados a industrialização de alimentos no desenvolvimento, fabricação, conservação, armazenamento, transporte e comercialização. Média salarial: R\$ 3.137,00 á R\$ 9.777,00

» **Engenharia de Produção:** Trabalha para o melhor desenvolvimento na produção, estuda meios de baratear

custos, melhorar a qualidade dos produtos, gerencia a produção do início ao fim. Média Salarial: R\$ 4.236,00 á R\$ 22.140,00

Além do ótimo salário, as oportunidades de emprego para engenheiros no Brasil crescem gradualmente, principalmente, na indústria Petrolífera e Mineração.

Mas mesmo com o alto salário e as grandes oportunidades de empregos, muitos optam por profissões mais “fáceis” que não envolvam cálculos matemáticos, pesquisas e afins, porém, tem crescido muito a busca pela graduação nas áreas de engenharia no Brasil.

Se você quer oportunidades de trabalhar no exterior a engenharia também é uma boa opção, pois, a procura de engenheiros é grande em qualquer parte do mundo, por isso, é de fundamental importância, se você pretende ser um engenheiro, uma segunda língua (inglês, espanhol, alemão, francês, japonês e etc.).

E pra você que ainda não se convenceu que ser um engenheiro é uma boa opção se pretende crescer financeiramente e profissionalmente, ainda tem o prazer de ser um engenheiro, quem nunca se imaginou sendo responsável pela construção de uma aeronave, de um carro, uma plataforma de petróleo, pela redução de poluentes na atmosfera, construção de um arranha céu, um navio e etc. Por revolucionar de alguma forma o mundo? Então, se desejar ser “um fora de série”, uma pessoa com total reconhecimento, e que deseja sentir o prazer da invenção, da criação e de tornar sonhos realizados, seja um ENGENHEIRO.

Fonte: www.engenhariae.com.br

8

ATIVIDADES QUE PODEM ALAVANCAR SUA CARREIRA

Todo universitário quer terminar a graduação e ter uma carreira já consolidada, nos trilhos certos. E aproveitar as oportunidades que sua universidade oferece podem dar um empurrão a mais. De acordo com Luiza Lopes, analista de RH da People on Time Consultoria, o que chama a atenção dos gestores em uma dinâmica de grupo são as atividades que os alunos estão envolvidos fora da sala de aula. Confira agora a lista com 8 atividades que podem alavancar sua carreira:

EMPRESA JÚNIOR

De acordo com Manoela Costa, gerente da Page Talent., “a participação em empresa júnior demonstra o interesse do jovem no mercado e é uma chance de aplicar na prática o que ele aprendeu”. Trabalho em equipe, foco no resultado e disciplina são algumas das competências desenvolvidas, segundo as especialistas, sem contar responsabilidades.

Para Manoela, as empresas júniores oferecem um ambiente similar ao que os jovens irão encontrar no mercado de trabalho. “Ele já vai entendendo um pouco como é esse ambiente”, diz.

VOLUNTARIADO

A motivação para uma causa social também é vista com bons olhos pelas especialistas. “O jovem aprende a trabalhar em equipe, a ser comprometido e disciplinado”, diz Manoela. Para Luiza, o voluntariado “deixa jovens mais preparados para a vida adulta”, mesmo que não haja nenhuma ligação com a carreira universitária.

INTERCÂMBIO CULTURAL

Para aqueles que pretendem competir a uma vaga de trainee, este é um ponto extremamente importante, sem contar que alguns programas já avisam que é um grande diferencial ter uma vivência no exterior. “Conhecer diferentes culturas contribui para a formação universitária”, diz Luiza.

Ainda de acordo com Luiza, programas como Ciências sem Fronteiras agregam “valor com a possibilidade de pesquisa em tecnologia e ciência e possibilita ao jovem trazer esse conhecimento adquirido ao seu país de origem”.

E Manoela avisa, não é preciso ter uma

conta bancária polpuda ou patrocínio dos pais. “Não é só para quem tem dinheiro, tem outras formas aliadas a experiências de trabalho, por exemplo, que mostram que é possível fazer intercâmbio”, afirma.

ESTUDO DE IDIOMAS

“Mesmo que não exista a menor possibilidade de fazer um intercâmbio, existem muitas formas de aprender inglês e outras línguas”, lembra Manoela. Muitas universidades até oferecem cursos extracurriculares de idiomas. Além disso, há sites com conteúdo de ensino gratuito. “O jovem deve sempre buscar o aprendizado”, diz.

INICIAÇÃO CIENTÍFICA E GRUPOS DE PESQUISA

São ótimos complementos para a formação acadêmica e podem encurtar o caminho até uma pós-graduação stricto sensu. Com certeza esta é uma oportunidade mais enriquecedora para aqueles jovens mais inclinados à pesquisa, mas os ganhos não são restritos apenas a quem já sabe que vai seguir carreira acadêmica, como também para empresas que investem em pesquisa. Afinal aprender a pesquisar é algo que ajuda qualquer profissional interessado no seu próprio desenvolvimento.

“Quando eu estudava, a faculdade era em período integral e a única coisa que eu conseguia fazer é participar de um grupo de pesquisa. A minha opinião é que é uma boa oportunidade mesmo para quem não vai trabalhar com pesquisa, como foi meu caso”, diz Manoela.

MONITORIA

É um projeto interessante para estreitar as relações com professores. Lembre-se de que eles são os seus primeiros mentores de carreira. Sem contar que tem faculdades que oferecem bolsas para seus monitores.

CENTRO ACADÊMICO/ATLÉTICA E OUTROS GRUPOS UNIVERSITÁRIOS

Não são somente para organizar festas. O network é muito importante em uma carreira profissional, e os centros acadêmicos, atléticos e outros grupos universitários trazem ótimas oportunidades para o universitário ampliar a sua rede de contatos conhecendo pessoas com interesses em comum.

“Muitas vezes esses grupos proporcio-

nam contatos também com jovens de outras faculdades”, lembra Luiza. “A nossa indicação é que o jovem mantenha contato com seus colegas”, diz Manoela.

ESTÁGIO

Apesar de parecer que estágio não é um bom trabalho (sim, tem gente que fala essas coisas), ter um currículo com alguns estágios durante a época de faculdade abre portas para contratações efetivas de recém-formados, além de render uma fonte de renda na maior parte das vezes. E é também uma forma de conhecer diferentes áreas de trabalho de uma carreira, o que vai ser importante na hora de decidir os rumos profissionais depois de formado. “É interessante o universitário já começar a olhar para isso”, diz Manoela.

Contudo, alguns cursos são integrais, o que impossibilita o estágio, mas de acordo com Manoela, sempre é possível encontrar maneiras de começar a aliar o trabalho ao estudo. “Às vezes, o jovem pode ajudar os pais no negócio familiar nas horas vagas e já é uma forma de ir se envolvendo no ambiente profissional”, diz.

Fonte: www.engenhariae.com.br



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

LISTA REÚNE OS 10 PAÍSES MAIS SEGUROS DO MUNDO



Entre os fatores que diminuem a criminalidade, estão alguns itens básicos como bons sistemas de segurança, governantes honestos e preservação ambiental.

Se você é do tipo que gosta de conferir esse tipo de lista, talvez sinta inveja das pessoas que vivem nos países que citaremos abaixo. Esses locais selecionados foram os que tiveram maiores índices de qualidade de vida, nos quais seus moradores não precisam se preocupar com ambientes de guerra, conflito e criminalidade. Confira a seguir quais são os países mais seguros do mundo:

10 Finlândia: Um lugar isolado, super frio, ao lado da Suécia. Lá, a justiça é reconhecida pela população como honesta, além de que o policiamento é funcional e eficaz.

9 Áustria: O país está classificado também entre os mais ricos, sendo que o PIB per capita ultrapassa os R\$ 104 mil - no Brasil, esse valor é de pouco mais de R\$ 22 mil. A Áustria é considerada também um dos lugares mais saudáveis para se viver, sendo que a capital Vienna atrai turistas de todo o mundo, que chegam à procura dos diversos tipos de entretenimento disponíveis para toda a família.

8 Suécia: Apesar das condições climáticas extremas, o local ainda é considerado um dos mais seguros, até mesmo porque a maioria dos turistas vai a Estocolmo durante a primavera devido ao clima propício e, claro, às belezas do lugar. É um dos países com menores riscos de morte do mundo.

7 Austrália: É considerado o mais amigável de todos os tempos, como é também o mais próspero e um dos mais seguros. O país tem muito mais fronteiras marítimas do que por terra, o que aumenta seu nível de segurança. Esse mundaréu de praias é bom também para aqueles que gostam de aproveitar o verão na água. Ou seja, se você estava pro-

curando algum lugar para passar as próximas férias, está aí uma dica excelente.

6 Irlanda: Se a questão é férias e você é do tipo que gostaria de beber uma Guinness com seus amigos ouvindo as mais tradicionais músicas celtas, a Irlanda é o lugar ideal. O que faz desse pequeno país um dos mais seguros é também o fato de que irlandeses são bastante receptivos e amigáveis - você será muito bem tratado enquanto estiver na Terra das Esmeraldas, não tenha dúvida. O país tem vários costumes tradicionais que são celebrados em diversas festividades durante o ano, sendo que a mais conhecida é a comemoração ao dia de São Patrício. A verdade é que irlandeses vivem felizes demais e lá não há espaço para grandes casos de criminalidade ou qualquer coisa que deixe sua vida em risco. Sláinte!

5 Dinamarca: O país não tinha a melhor fama de todas, mas conseguiu derrubar o título de "preguiçoso" e construir o de "batalhador". A mudança foi tão grande que hoje a Dinamarca está entre os países mais seguros e protegidos do mundo. O policiamento é eficaz com relação ao respeito a todo e qualquer tipo de leis, resultando na segurança máxima aos cidadãos dinamarqueses, que praticamente não correm riscos de serem assaltados, sequestrados ou mortos.

4 Noruega: Este país tem fama de ser um dos mais caros do mundo, mas é também um dos mais românticos e, claro, seguros, afinal é disso que estamos falando. Simplesmente não há índices de criminalidade na Noruega. Dá pra acreditar? Como se não bastasse, o país tem questões ambientais mais do que saudáveis, tornando-se um lugar recomendável para todas as pessoas.

3 Islândia: Como se não bastasse o fato de o lugar ser simplesmente lindo e inspirador, pesquisas recentes indicaram que assassinatos, sequestros, estupros e afins são ações praticamente extintas. Além disso, o lugar é o "queridinho" de quem quer viver no mais pleno sossego. E aí, interessado?

2 Tuvalu: O pequeno paraíso localizado um pertinho da Austrália não é considerado um país. Lá, não há produção de petróleo ou quaisquer outros meios de energia renovável, o que significa níveis super baixos de poluição. Se você nunca tinha ouvido falar de Tuvalu, fique tranquilo: quase ninguém o conhece, já que o local é muito pequeno, pacato e conta com apenas 10 mil moradores.

1 Nova Zelândia: Se você quer ir para o lugar mais seguro do mundo, corra para a Nova Zelândia. Lá, você vai saber, na prática, o que é uma qualidade de vida realmente boa. Parece que o segredo é algo não muito visto em terras tupiniquins: bom relacionamento entre cidadãos, governantes e política. Na Nova Zelândia, você não vai encontrar pessoas vivendo em condições extremas de pobreza, desempregadas e desalojadas. A lógica é mais do que clara: com menos desigualdade, há muito menos violência.

Fonte: megacurioso

Imagem: Shutterstock



Abra a porta para o seu

Sucesso



**OPERADOR DE
MÍDIAS SOCIAIS**

PHOTOSHOP

Telemarketing

Web Designer

AUTOCAD

COREL

2D E 3D

**Departamento
Pessoal**

**Manutenção de
Pes e Notebook**

E-commerce

Contabilidade

Office Marketing

thecnoCOMP
Soluções e Treinamentos

(27) 3258-1028

www.tcomp.com.br

e-mail: tcompjn@gmail.com

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