



TENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO VERÃO



Veja 3 truques simples
para não 'surtar' no trabalho



Barriga tanquinho
depende 80% da alimentação

5 LUGARES MÁGICOS NO BRASIL



Socorro: como pedir
ajuda em situações de
emergência na natureza?



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

Sumário




Página
04
Tenha uma
alimentação
saudável no verão



Página
10
Veja 3 truques
simples para não
'surtar' no
trabalho




Página
11
Barriga tanqui-
nho depende 80%
da alimentação



Página
19
Como pedir ajuda
em situações de
emergência na
natureza?



Página
23
Funcionários
desmotivados com
o trabalho? Veja
como reverter a
situação



Página
24
5 lugares mági-
cos no Brasil

Editorial

De acordo com a nutricionista Tamiris Perovano Moro, o principal desafio que o corpo enfrenta no verão é manter sua temperatura normal frente às altas temperaturas ambientais. Em sua matéria Tenha uma alimentação saudável no verão, ela fornecerá informações úteis desta estação, que a cada ano está mais elevada.

Algumas situações que acontecem no trabalho podem nos deixar em um ambiente em que não conseguimos controlar todas as variáveis. Veja 3 truques simples para não 'surtar' no trabalho.

Você deve conhecer quem assiduamente pratica atividade física, mas mesmo assim não anda com a 'Barriga Tanquinho'? Sabia que barriga tanquinho depende 80% da alimentação?

Mais 1 ano passou e queremos dizer que está sendo uma satisfação manter você informado com nossas matérias, desejamos-lhe muitas felicidades e que venha 2015!

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

Forte abraço e boa leitura!

Revista EuTeVi

SAC - Serviço de Atendimento Comercial:

» Cel: (27) 9 8876-1751

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, Simoni Casagrande Dal'Col, Giovana Costa Ribeiro, Tatiani Mai e Ellen Cristini Tolentino.

Revisão Ortográfica: Tatiani Mai.

Revista EuTeVi

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 8876-1751

 www.facebook.com/EuTeViOficial



POR TAMIRIS PEROVANO MORO
NUTRICIONISTA - CRN/ES 09100388

Tenha uma alimentação saudável no verão

é um sinal de desidratação.

Nesse caso, devemos dar atenção especial às crianças, pois como elas possuem a pele mais fina e grande atividade metabólica devido o crescimento, são mais sensíveis às perdas de água e sais minerais, o que pode culminar em desidratação. Para evitar preocupações é importante oferecer bastante líquido às crianças mesmo que elas não tenham vontade e observar sinais de desidratação como olhos fundos, diminuição da viscosidade da pele, moleza, boca seca, choro sem lágrimas e sede intensa.

As recomendações de ingestão hídrica variam conforme uma série de fatores

(idade, peso, sexo, nível atividade física, clima), mas em média são de 2 litros para adolescentes e adultos e 1,2 litros para crianças, que devem ser ingeridos na forma de água (principalmente), água de coco (fonte de sais minerais), chás naturais gelados e sucos naturais (fonte de vitaminas e minerais). O melhor é evitar os refrigerantes, porque possuem muito açúcar e calorias, muitos aditivos químicos e nenhum nutriente aproveitável.

Outra mudança do organismo no verão está relacionada à queima de calorias, visto que ocorre uma diminuição da taxa de metabolismo basal, ou seja, gastamos menos calorias em repouso. Isso ocorre porque ao contrário do inverno, onde temos que gerar mais calor para aquecer o corpo, no verão não é preciso e assim nossa necessidade calórica diminui e quem quer controlar o peso tem que prestar mais atenção ao que come.

Desse modo, os cuidados com a alimentação incluem realizar de 5 a 6 refeições por dia, comendo pouca quantidade várias vezes; consumir

uma variedade de frutas, legumes e verduras, que são fontes de fibras, vitaminas e minerais; realizar refeições mais leves, refrescantes e sem excessos; preferir alimentos a base de grãos e cereais integrais ao invés dos refinados; sobremesas a base de frutas frescas, salada, picolé com suco natural; carnes brancas e cortes magros de carne na forma de assados, cozidos ou grelhados.

O que deve ser evitado são alimentos gordurosos (frituras, queijos amarelos, pratos a base de creme de leite, maionese, manteiga), excesso de sal (salgadinhos, petiscos), excesso de calorias e açúcar (doces, chocolates, bolos recheados, sorvete de massa, caldas e complementos) e excesso de bebidas alcoólicas, que contribuem para a desidratação e são rapidamente absorvidas, promovendo o acúmulo de gordura no organismo.

Tomando os devidos cuidados com a alimentação fica mais tranquilo desfrutar dessa época do ano tão agradável e sinônimo de muito sol, praia, piscina e água fresca!!!

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

No verão, o principal desafio que o corpo enfrenta é manter sua temperatura normal em torno de 36°C frente às altas temperaturas ambientais. Em virtude dessa alteração climática, ocorrem mudanças no organismo para que a adaptação ao novo clima ocorra sem maiores problemas à nossa saúde. Dentre elas, o mecanismo de resfriamento do corpo é essencial, ocorrendo por meio da transpiração, popularmente conhecida como suor. Como suamos constantemente, perdemos quantidades consideráveis de água e sais minerais, como o sódio e o potássio, por isso a importância da hidratação nessa época do ano.

O corpo humano é formado por aproximadamente 60% de água, fundamental para diversas funções vitais do organismo, lembrando que 1 a 2% de perda de água já leva a alterações na função cognitiva, com prejuízos na percepção visual, memória e atenção. Assim, a ingestão de líquidos deve ser constante ao longo do dia e nunca devemos esperar ter sensação de sede, pois esse já

AUTOESCOLA

**DIREÇÃO
CERIA**

**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

Salão Bahia Unissex



**R. Prof. Aparício Alvarenga, 250 (ao lado da Delegacia)
Barra do Riacho - Aracruz-ES
Cel.: (27) 9 9838-4954**

Serviço de Garçon



**Celita: 9 9795-8056
Belotti: 9 9258-6395**

Servimos bem, para servir sempre!

AS MELHORES RESPOSTAS AS 50 PERGUNTAS MAIS FREQUENTES EM ENTREVISTAS DE EMPREGO



A Universia Brasil divulgou as 50 perguntas mais enfrentadas em entrevistas de emprego. Está na hora de saber respondê-las com prudência para que você seja contratado. Confira a lista e boa sorte!

É provável que, quando você leu a notícia das perguntas mais frequentes em entrevistas de emprego, em ao menos uma, você não tenha se sentido seguro para oferecer uma boa resposta. Não há problema, as questões são complicadas e um tanto capciosas. Confira as respostas mais apropriadas ao que é mais perguntado em entrevistas de emprego e garanta a sua contratação:

1. Você se considera a melhor pessoa para esse trabalho? Por quê?

A melhor maneira de responder é oferecendo exemplos concretos das suas conquistas e habilidades. Compare as exigências da vaga com o seu perfil para que o recrutador veja que você é o mais indicado para a vaga.

2. Você é bom demais para esse trabalho?

Você pode responder mais ou menos assim: “bom demais? Alguns diriam que eu não sou bom demais, mas tenho todas as habilidades necessárias para este trabalho. E, mesmo que eu fosse bom demais, tem algum problema de contratar quem trabalhar melhor do que o esperado?”

3. Descreva uma experiência difícil no seu trabalho e como você lidou com ela.

Dê exemplos concretos do que já aconteceu no seu trabalho, depois discuta como você resolveu o problema. Seja positivo, o problema tem que acabar bem.

4. Descreva-se.

O recrutador não quer uma resposta de 10 minutos. Ofereça frases que te destaquem entre os outros candidatos e que abram espaço para outras discussões.

5. Descreva o melhor e o pior chefe.

Diga que você aprendeu algo, não importa com qual chefe você teve. Você pode, inclusive, afirmar que, com os bons chefes, você aprendeu o que fazer e, com os ruins, o que não fazer.

6. Fale sobre seus objetivos profissionais.

Com essa pergunta, o recrutador quer saber sobre as suas decisões. Quer saber se você não entrou no seu campo por acaso e está ali também por acaso. Alguém que saiba tomar bem decisões

será um ótimo chefe.

7. Fale sobre seu estilo de trabalho.

Não adianta só falar que você é rápido. Os recrutadores não procuram isso. É melhor dizer que você é eficiente, organizado, focado e, devido a isso, você termina as suas atividades mais rapidamente.

8. Você prefere trabalhar sozinho ou em equipe?

Responda que está apto e se sente bem de realizar os dois tipos. Ofereça situações que sustentem sua afirmação.

9. Você leva trabalho para casa?

“Quando necessário, sem problema. Eu entendo a importância dos trabalhos que precisam ser realizados até tal dia impreterivelmente.”

10. Dê alguns exemplos de trabalho em grupo.

O recrutador quer saber como você trabalharia com a equipe do lugar no qual você está prestes a integrar. Dê exemplos válidos de trabalho em grupo, nem que tenha que ser da faculdade.

11. Você já teve dificuldade para trabalhar com algum gestor?

Esta pergunta é complicada e deve ser respondida com atenção. Nunca diga que vocês não se davam por motivos banais e, sim, porque vocês tinham opiniões e expectativas diferentes. Um bom modo de resolver isso é sentar e conversar. Mas não exagere na crítica ao seu antigo chefe.

12. Você já ficou bravo no trabalho? O que houve?

“Bravo para mim é perda de controle, algo que nunca acontece comigo. Quando estou estressado, paro, respiro fundo e começo a pensar em como vou resolver o problema.”

13. Como você lida com a pressão?

Uma boa forma de responder é: “eu lido com situações, não com pressão ou estresse. Desta forma, eu batalho e resolvo o problema, não o estresse.”

14. Como você mede sucesso?

“Eu avalio sucesso de várias formas. No trabalho, é cumprir as metas que me foram passadas e quando a empresa inteira cumpre seu objetivo. Também acho que uma boa empresa é aquela

que, não somente gratifica o sucesso, mas que oferece oportunidades de crescimento pessoal e profissional.”

15. Por quanto tempo você espera trabalhar aqui?

Responda que até quando você tiver a oportunidade de continuar ou até quando seus serviços forem necessários.

16. Quais são suas aspirações de salário?

Primeiramente, pesquise qual é a média de salário para a sua profissão, para o que você fará na empresa e balanceando o seu valor. Uma vez feito isso, você tem várias opções. Citar o salário base da sua ocupação e espera uma proposta, daí você pode dizer que vai pensar ou, simplesmente, não. A resposta negativa pode oferecer um salário mais alto, porém é mais arriscada. Aja de acordo com as suas necessidades.

17. Descreva o seu ritmo de trabalho.

Novamente, não adianta dizer que você é rápido. Responda que você trabalha num ritmo equilibrado e mediano, mas que sempre termina os afazeres antes do que foi combinado.

18. Como você se descreveria?

Neste caso, as variáveis são você mesmo, a companhia para a qual você trabalhará e a posição à qual você está se candidatando. Considere tudo isso e ofereça seus pontos fortes em poucas frases.

19. O que você faria se seu chefe estivesse errado?

Diga que depende da situação e da personalidade do chefe. Se possível, dê exemplos concretos.

20. Se eu perguntasse às pessoas que você conhece por que você deveria ser contratado, o que elas diriam?

“Seguramente, eles justificariam minha contratação pelo fato de eu ter as qualidades necessárias para este emprego e pela minha experiência neste ramo.”

21. Qual o tipo de ambiente de trabalho no qual você prefere trabalhar?

Diga que você pode ser flexível e pergunte como é o ambiente de trabalho na empresa. Depois, responda qual você prefere usando as palavras chaves proferidas pelo recrutador.

22. Existe algo mais que você gostaria de saber sobre o trabalho e a companhia?

É a hora do recrutador escutar você. Faça perguntas pertinentes. Aqui estão alguns exemplos do que NÃO perguntar: “eu consegui o emprego?”, “quando são minhas férias?”, “eu posso mudar meu horário de trabalho?” e o pior “o que esta empresa faz?”.

23. Conte por que você quer trabalhar aqui.

É importante que você tenha pesquisado antes sobre a empresa. Uma vez que você a conhece, compare o que ela e pode oferecer com as suas habilidades, objetivos e metas futuras.

24. O que você busca na sua próxima posição?

Você pode perguntar “qual é o caminho normal de alguém que trabalha na minha posição?” A partir desta resposta, a partir das palavras-chaves que o recrutador tenha mencionado.

25. Quais são as suas paixões?

Com esta pergunta, o entrevistador quer saber um pouco da sua vida. Não precisa necessariamente citar algo relacionado ao trabalho, mas certifique-se de que você não citou nada que possa atrapalhar seu futuro emprego.

26. Quais são suas metas para o futuro?

Relacione suas metas com a empresa e com a sua profissão. Ou seja, você gostaria de aprender e contribuir para uma empresa deste porte e crescer dentro da minha área.

27. Quais são seus requerimentos salariais?

Isso depende da situação na qual você se encontra na vida pessoal e na própria entrevista. Se você estiver precisando, não arrisque fazer muitos requerimentos. Em contraposição, se você sentir que a empresa quer muito você, renegocie seu salário.

28. O que você pode fazer para esta companhia?

Assumindo que você tenha pesquisado sobre a empresa, junte suas habilidades, metas, objetivos e competências com o que você conhece sobre a companhia e faça a sua resposta pessoal.

29. No que você pode contribuir para esta empresa?

Dê exemplos concretos das suas antigas contribuições com a sua antiga empresa e relacione-as com o que você pode oferecer no futuro.

30. Quais desafios você busca no próximo trabalho?

Responda que você procura desafios que fa-

çam você crescer e que você resolva com as habilidades que possui. Não esqueça de dizer que você se sente motivado por desafios, não assustado.

31. O que te agradava e o que você não gostava no seu último emprego?

Não exagere ao falar mal demais na sua antiga empresa, porque o recrutador pode achar que você pode fazer o mesmo no futuro. Considere falar sobre você e seu estilo para que o próprio entrevistador perceba que você se adaptará bem ao emprego no qual você está se candidatando.

32. O que você espera de um supervisor?

“Eu aprecio ambientes de trabalho nos quais os supervisores têm um contato mais próximo e pessoal com seus colegas, longe de favoritismo e conscientes das necessidades e facilidades de cada funcionário.

33. Quais são as decisões mais difíceis de tomar?

Esta pergunta é comportamental e, por isso, não há um certo ou errado para ela. Você será avaliado pela lógica com que as enumera e a forma como resolveu esses problemas.

34. O que você aprendeu a partir dos seus erros?

Neste caso, dê exemplos de algo que deu errado e que você corrigiu depois.

35. O que te interessa neste trabalho?

A melhor forma de responder a esta questão é descrever a própria vaga. Se você está interessado mesmo na vaga, isso funcionará como saída.

36. Qual é sua maior força?

Descreva qualidades que te façam apto para preencher o perfil que a empresa procura.

37. Qual é sua maior fraqueza?

Ofereça exemplos de defeitos não tão ruins assim. Como urgência para terminar o mais rápido possível os projetos, ou necessidade de checar 3, 4 vezes uma tarefa.

38. Quais foram os maiores desafios pelos quais você passou?

Certifique-se de oferecer exemplos concretos de como você lidou uma situação complicada e particular.

39. Quais foram os maiores problemas que você encontrou nos antigos empregos?

Descreva algum problema, mas não seja exagerado demais. Não se esqueça de citar algo que, embora desafiador, foi resolvido.

40. Qual foi sua maior contribuição (e fra-

caso) na última posição em que se encontrava?

Se você trabalhava bem, não terá problema em falar sobre contribuição. Mas não esqueça de citar mais de uma, exemplos são sempre válidos.

41. O que foi mais (e menos) gratificante na sua última posição?

Novamente, dê exemplos concretos; mas, na hora de falar sobre o que era pouco gratificante, tire vantagem disso: explique como você foi paciente, persistente e inteligente para lidar com essas situações e ainda trabalhar com eficiência.

42. Suas experiências são relevantes para este trabalho?

Neste caso, seja específico na sua experiência. A melhor forma de responder é descrever suas antigas responsabilidades e conectá-las com o trabalho no qual está se candidatando.

43. O que você faria se não conseguisse mais ofertas de emprego?

É importante responder que você se comprometerá a essa empresa se conseguir o emprego e, se não achar mais nenhum, refletiria se estava no campo certo e, após a reflexão, decidiria o que fazer.

44. Por que você está deixando seu trabalho?

Se sua saída foi tumultuada, seja honesto e tente concentrar a conversa no futuro. Mas não fale mal do seu chefe, não justifique sua saída porque ele não era carismático ou algo assim.

45. Por que você quer este emprego?

“Esta empresa é o lugar onde minhas qualificações podem fazer a diferença. Por exemplo, na outra empresa...” e conte um caso onde você fez a diferença.

46. Por que você se demitiu?

Em geral, a melhor saída é explicar que você não tinha mais o que aprender e que as suas chances de crescimento eram mínimas e você queria ir adiante.

47. Por que você foi demitido?

Primeiramente, diga que suas competências não batiam com o lugar onde você trabalha e, em seguida, explique que é nesta empresa onde você poderá explorar melhor suas qualidades e interesses.

48. Por que você largou este emprego?

Esclareça que você enxergou esta empresa como lugar correto para crescer e dar o seu melhor, em vez da última na qual estava.

49. Por que deveríamos te contratar?

Dê exemplos concretos do que você fez e do que pode fazer. Na hora de explicar como será útil para a empresa, fale sobre seu conhecimento na área e da sua experiência no assunto.

50. O que você sabe sobre esta empresa?

Não seja pego desprevenido. Pesquise sobre a empresa antes e não reproduza fofocas sobre a companhia, como “ouvi dizer que ganham bem aqui”, ou “ouvi dizer que se trabalhar até tarde aqui”. Mesmo se essas fofocas forem verdade, se você está numa entrevista para trabalhar lá, é porque ou está de acordo com o que se comenta ou porque não acredita nos rumores. Dividir isso com o recrutador não será útil a você.

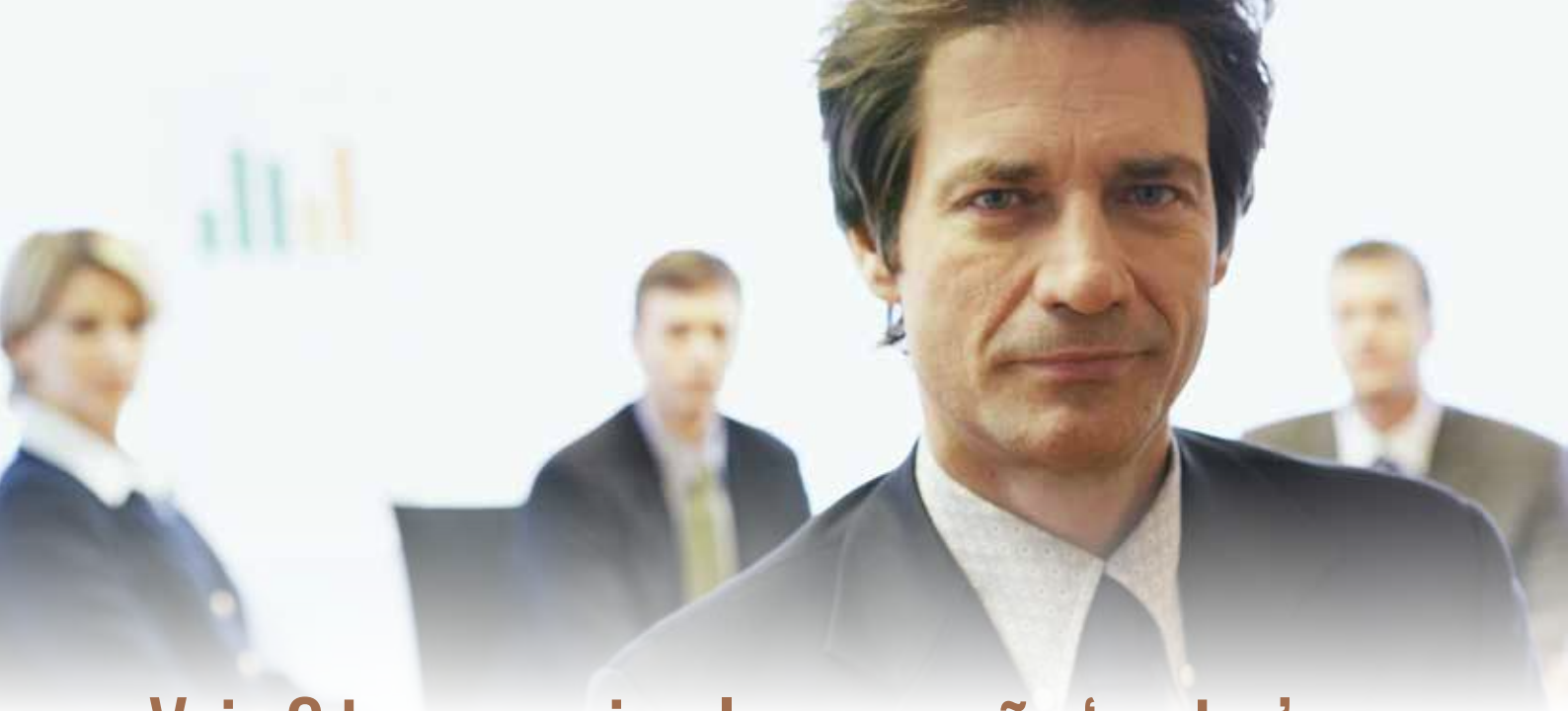
Fonte:

noticias.universia.com.br



Ouçã.





Veja 3 truques simples para não ‘surtar’ no trabalho

Controlar o que acontece durante o expediente é impossível, mas dá para evitar reações, como choro e suor excessivo

Problemas e imprevistos no trabalho podem trazer consequências indesejáveis, como vontade de chorar e excesso de suor. Não dá para controlar o que acontece durante o expediente, mas, segundo Paula Derrow, da revista *Cosmopolitan*, é possível evitar estas reações com três truques simples.

1. Rosto vermelho

Você está no meio da apresentação de um projeto, quando começa a sentir as bochechas ficarem quentes e vermelhas. Isso acontece porque, quando o estresse aumenta, a respiração acelera e os vasos sanguíneos ficam dilatados para ajudar a canalizar

o oxigênio para o sangue. Para lidar com o problema, “tome um gole de água gelada antes da situação estressante e leve a garrafa com você, para tomar quando precisar”, ensina Amy Wechsler, psiquiatra de Nova York.

2. Suor excessivo

Durante uma entrevista de emprego, você começa a suar em excesso, o que causa constrangimento e preocupação. O problema pode ser causado pela ansiedade e, se esse for o caso,

blusas de tecidos naturais, como algodão, podem ajudar

3. Vontade de chorar

Você recebe uma crítica durante o expediente e as lágrimas começam a querer escapar. De acordo com Peg Baim, do *Mind Body Medicine* no *Massachusetts General Hospital* in Boston, entre 40% e 60% da população podem apresentar respostas mais sensíveis ao estresse. Quando isso acontecer, pense em algo engraçado, que possa acalmar o cérebro rapidamente. Quando uma situação de estresse em potencial acontecer de novo, respire profundamente, o que diminui a vontade de chorar.

Fonte:

mulher.terra.com.br/comportamento/veja-3-truques-simples-para-nao-surtar-no-trabalho,-c9afacaed3e77410VgnVCM-4000009bcceb0aRCRD.html



BARRIGA TANQUINHO DEPENDE 80% DA ALIMENTAÇÃO.

ESPECIALISTAS ENSINAM O MELHOR CAMINHO PARA CONQUISTAR UMA BARRIGA CHAPADA.



Por Yara Achôa.

PARTE I

Não adianta se matar de malhar e fazer mil abdominais diariamente para tentar ficar com uma barriga chapada sem cuidar da dieta.

“Alimentação é a chave da barriga tanquinho. Aliás, uma dieta adequada é a base do bom funcionamento de todo o organismo”, diz Natália Colombo, nutricionista funcional da Clínica NCnutre, de São Paulo.

Diversos estudos mostram que deficiências nutricionais e maus hábitos à mesa, como a ingestão excessiva de gorduras saturadas, carboidratos simples e sódio, provocam alterações e refletem na saúde e na estética.

“Um dos principais resultantes – e geralmente o que mais causa incômodo – é o acúmulo de gordura na região abdominal”, completa a especialista.

“Eu diria que a alimentação representa 80% da equação, mas com certeza os 20% de exercícios são essenciais”, concorda o personal trainer Carlos Klein, da equipe Movimento-se, de São Paulo. Segundo ele, não adianta muito seguir um programa de treinamentos intenso, se a alimentação não estiver controlada. “Com certeza a dieta é mais importante”.

PARTE II

E o que deve entrar no cardápio de quem quer secar? “Dê preferência a verduras, legumes e frutas, alimentos de fácil digestão. Aumente o consumo de fibras para ajudar no funcionamento do intestino e diminuir a sensação de abdome estufado. E tome muita água. Além de hidratar o organismo, ela auxilia na eliminação de toxinas e na retenção hídrica, diminuindo o inchaço abdominal”, ensina Natália.

As gorduras mono e poliinsaturadas, em doses adequadas, também ajudam na diminuição da gordura abdominal, por promoverem maior oxidação dos ácidos graxos (“gordurinhas”) e também por serem capazes de reduzir o índice glicêmico dos alimentos.

“Entre as boas gorduras estão azeite de oliva extra-virgem (2 colheres de sopa/dia),

abacate (1/2 unidade/dia), oleaginosas como castanha do Pará (3 unidades/dia) e amêndoas (4 unidades/dia), e óleo de coco (2 a 3 colheres de sopa/dia)”, completa a especialista.

PARTE III

A nutricionista Adriana Ávila, da Clínica Vitay, de São Paulo, alerta para alguns itens que podem atrapalhar o cultivo de seu tanquinho.

“É importante consumir verduras e legumes, mas fique atento a alimentos como couve-flor, couve-manteiga, couve-de-bruxelas, repolho e brócolis, que podem provocar gases, aumentando o volume abdominal. A mesma coisa acontece com as leguminosas em geral (feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico e soja). É preciso deixar de molho esses alimentos na noite anterior ao preparo. No dia seguinte, despreze essa água, lave bem os grãos em água corrente e coloque uma água nova para cozinhar”, sugere.

PARTE IV

As frutas devem ser consumidas frescas ou secas e sem o acréscimo de açúcar, leite condensado ou creme de leite. Já as carnes devem ser magras (de boi, sem gordura aparente, peixe ou frango sem pele). “E prefira os carboidratos integrais”, completa Adriana.

Outras atitudes à mesa contribuem para o projeto tanquinho. “As refeições devem ser fracionadas. Coma menores quantidades e mais vezes durante o dia. E mastigue bem os alimentos. Quanto mais ‘quebrados’ eles estiverem, mais fácil será a digestão”, explica Natália. Mastigar mais vezes ajuda a emagrecer.

PARTE V

Na lista do que você deve reduzir estão:

* Carboidratos simples, como arroz branco, pão, massas em geral, doces, farinhas brancas. “Esses alimentos têm alto índice glicêmico, o que faz com haja produção aumentada de insulina, hormônio que estimula o organismo a estocar gordura”, diz a nutricionista da Clínica NCnutre;

* Sódio, presente em grande quantidade em alimentos industrializados. O excesso provoca retenção hídrica, o que colabora para

inflar o abdome. Aprenda a comer com menos sal;

* Alimentos gordurosos, como frituras e queijos amarelos;

* Açúcar, doces, bebidas com gás (água com gás, refrigerante, cerveja) e bebidas alcoólicas.

PARTE VI

Em relação aos exercícios, o personal Carlos Klein diz que “enxugar o excesso de peso” e “desenhar o tanquinho” caminham juntos.

“Definir o corpo é resultado da diminuição da gordura corporal, que acontece com um controle da alimentação com esse objetivo, e um programa de treinamentos intenso, focado no gasto calórico e fortalecimento muscular”.

Para ele qualquer tipo de exercício é bom para afinar. “Mas com certeza aqueles que têm alto gasto calórico e são praticados com intervalos de alta intensidade produzem efeitos mais rapidamente. Futebol, vôlei, basquete, levantamento de peso olímpico, kettlebell training (condicionamento físico extremo) e rope training (exercícios com cordas navais) estão entre os mais indicados para a perda de gordura na região abdominal”.

PARTE VII

Para surtir efeito, o mínimo de atividade física recomendada é três vezes por semana. E os treinos devem ser de alta intensidade, porém sempre orientados e respeitando o limite de cada pessoa.

Em relação aos abdominais, Klein esclarece: “Eles não funcionam. Os tradicionais exercícios abdominais têm um efeito localizado interessante, mas a intensidade é geralmente baixa e o gasto calórico insignificante. Para definir o abdome é necessário gastar calorias. Para isso não há estímulo melhor do que atividades que trabalhem o corpo todo”, finaliza.

Fonte:

<http://musicadogol.blogspot.com.br>

Alimentos têm poder afrodisíaco e fortalecem a memória

Conte com esta turma para aumentar o poder de sedução e a disposição

Libido

Os alimentos conhecidos como afrodisíacos são aqueles capazes de aumentar a intensidade das sensações, através de uma boa acelerada na circulação. Ou seja, o estímulo sexual ocorre por causa dos poderosos efeitos que esses alimentos têm na corrente sanguínea.

O aspecto, o aroma e a sensação que tais alimentos provocam ao serem ingeridos somam mais pontos na hora de animar o casal. Frutas com perfume doce, por exemplo, podem influenciar no desejo, despertando sensações que interferem na liberação de certos hormônios sexuais. Cheiro de baunilha, curry e gengibre tem a mesma ação.

Confira, a seguir, a lista com os alimentos que atiçam o desejo.

Açafrão

Especiaria vermelho-alaran-

jada que aumenta os batimentos cardíacos e o suor, sinais de excitação sexual.

Aspargo

É considerado afrodisíaco pelo formato e por conter vitamina B3, que promove dilatação dos vasos sanguíneos, inclusive os vasos dos órgãos genitais.

Canela

Além do aroma instigante, o sabor quente atiça não só o paladar.

Chocolate

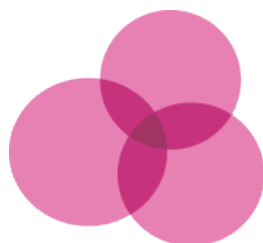
Contém três tipos de estimulantes: alcalóide, teobromina e cafeína, proporcionando bem-estar, força e vitalidade. Era a bebida sagrada dos astecas e estava relacionado à deusa da fertilidade.

Cravos-da-índia

São, antes de tudo, um excelente digestivo. Seu aroma tem o poder de despertar o desejo.

Nozes

Usadas pelos Romanos em rituais de fertilidade e como potencializadoras do desejo para o romance.



IAPSIC
Psicologia Organizacional

Tel.: (27) 3256-1696 / www.iapsic.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)



21 fatos curiosos sobre o naufrágio do Titanic

Em 15 de abril de 1912, o RMS Titanic afundou algumas horas depois de colidir com um gigantesco iceberg. Muitos filmes foram feitos desde então para contar a história do navio “impossível de naufragar” que não conseguiu concluir sequer a sua viagem inaugural.

Algumas das cenas dos filmes foram baseadas em fatos e talvez você nem imagine. Confira abaixo algumas das curiosidades reais sobre o Titanic:

1. O Titanic demorou duas horas e quarenta minutos para afundar completamente depois de colidir com o iceberg.

2. Se apenas quatro compartimentos do Titanic enchessem de água, o navio não afundaria, porém seis deles foram inundados.

3. Treze casais estavam comemorando a lua de mel a bordo da embarcação.

4. Os destroços do navio só foram encontrados 73 anos depois, em 1985, a cerca de 600 km da costa de Newfoundland e a quase 4 km abaixo do nível do mar.

5. Existiu um sobrevivente japonês do Titanic, mas quando retornou à sua terra natal foi chamado de covarde pois deveria ter morrido com os outros passageiros.

6. Muitos dos barcos salva-vidas não estavam com a sua capacidade máxima de pessoas a bordo. Se estivessem, seria possível salvar 53,4% dos passageiros, mas apenas 31,6% deles sobreviveram.

7. Dos nove cachorros a bordo, apenas dois sobreviveram, um lulu da pomerânia e um pequinês.

8. O filme de James Cameron baseado na tragédia teve um custo

de produção maior que a construção da embarcação.

9. Havia um treinamento de emergência marcado com os passageiros para a mesma data em que o navio afundou, mas o capitão por algum motivo resolveu cancelar. Se o treinamento agendado realmente tivesse acontecido, provavelmente mais pessoas teriam sido salvas.

10. Nas imagens do navio é possível ver quatro chaminés, porém só três delas funcionavam de verdade. A quarta chaminé era meramente decorativa.

11. O Titanic foi o único transatlântico da História que afundou por causa de um iceberg.

12. Estima-se que o iceberg que causou o desastre do Titanic em 1912 tenha começado a se formar em 1000 A.C..

13. Se o alerta sobre o iceberg chegasse pelo menos 30 segundos antes, teria sido possível evitar a colisão.

14. Assim como acontece no filme, os músicos do navio realmente continuaram tocando por mais de duas horas enquanto o navio afundava, na tentativa de acalmar os passageiros.

15. A temperatura da água chegava a -2 °C e a maioria das pessoas não conseguiu sobreviver mais de 15 minutos devido à hipotermia.

16. Charles Joughin trabalhava na cozinha do navio e conseguiu sobreviver na água por duas horas em temperaturas abaixo de zero porque tinha bebido muito whisky antes do naufrágio, o que manteve seu corpo aquecido tempo suficiente para o resgate.

17. A embarcação mais próxima do Titanic naquela noite

era o SS Californian, mas o navio falhou em responder os chamados de resgate. Quando a tripulação finalmente recebeu as mensagens de socorro, o Carpathia já havia resgatado os sobreviventes. Se o Californian tivesse prontamente respondido os pedidos de socorro, mais pessoas teriam sobrevivido.

18. Daniel Buckley foi um dos sobreviventes, mas só conseguiu partir em um barco que seria prioritário para mulheres e crianças porque uma das passageiras jogou um xale sobre sua cabeça e ele conseguiu fingir que era do gênero oposto.

19. A tripulação do Titanic manteve o navio na velocidade máxima mesmo depois de ter recebido informações sobre icebergs na área.

20. Só havia 20 barcos salva-vidas a bordo do navio, mas o Titanic era capaz de carregar até 64 e o plano inicial era para que ele carregasse 48. O número foi reduzido para fazer com que o deck não parecesse desorganizado.

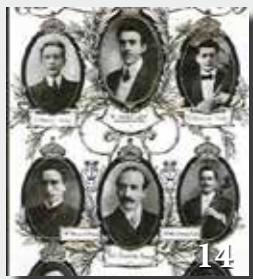
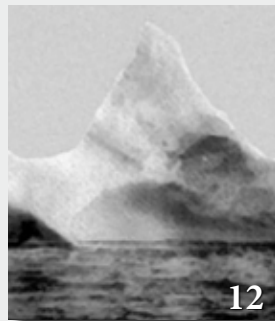
21. A última sobrevivente do Titanic, Millvina Dean, morreu em 31 de maio de 2009. Ela tinha apenas nove semanas de idade quando o Titanic naufragou.

FONTE(S): OMGfacts/Chelsea DeBaize Telegraph/Oliver Smith

IMAGENS: Wikipedia, Astrosurf, Fanpop, Forbes, Japan Daily, Press, Wikipedia, Smithsonian, MoviePilot, Birmingham Mail, Daily, Herald, Wired, Wikipedia, Artigolandia, CBC, E&T, Wikipedia, WikipediaFanpop

21 FATOS CURIOSOS

sobre o naufrágio do Titanic



A adoção da Gestão de Competências como diferencial competitivo



Por Simoni Casagrande Dal'Col

Professora universitária dos cursos de Administração e Ciências Contábeis da FAACZ - Faculdades Integradas de Aracruz.

e-mail: simoni.casagrande@hotmail.com

Busca constante por conhecimento e desenvolvimento pessoal fez com que algumas organizações atuais descobrissem dentro delas verdadeiros talentos

Hoje vivemos em um mundo em que as mudanças ocorrem como num piscar de olhos, fazendo com que as pessoas busquem novos conhecimentos para desenvolver novos conceitos e habilidades, e assim poderem trabalhar em diversas áreas ou mesmo tornar-se mais eficaz/eficiente em seus trabalhos.

No cenário atual, onde as organizações buscam maior competitividade e diferenciação no mercado, o foco principal são as pessoas e suas mais variadas competências.

Pode-se dizer que no âmbito pessoal cada pessoa pode se desenvolver descobrindo novas aptidões e em muitos casos, essa necessidade de competência que é de certo modo imposta pela realidade, faz com que cada um corra atrás de novos conhecimentos, e assim busque desenvolver habilidades que quando colocadas em prática produzem uma realização pessoal que não pode ser medida ou calculada.

Essa busca constante por conhecimento e desenvolvimento pessoal fez com que algumas organizações atuais descobrissem dentro delas verdadeiros talentos, isto somado com a velocidade das mudanças globais criou dentro dessas organizações a necessidade de gerir esses talentos, gerir novos conhecimentos e alocá-los de maneira correta.

Com essa nova tendência, há a necessidade de aprender a lidar com essa nova realidade, na qual os recursos intangíveis deixaram de ficar em segundo plano e passaram a ser reconhecidos como garantia de sucesso de uma organização.

Mas como podemos definir o que é a Gestão de Competências e por que ela surgiu no meio empresarial?

Respondendo ao questionamento que aflige muitos gestores, empresários, gran-

des líderes e profissionais da área de RH, pode-se afirmar que a Gestão de Competências surgiu devido à necessidade urgente de dar resposta à necessidade de superação da concorrência num mercado globalizado, às exigências por agilidade, diferenciação contínua e a criação do conhecimento para lidar com questões inéditas e surpreendentes que surgem a cada dia no contexto organizacional.

Quando falamos em Gestão de Competências estamos falando das Competências Organizacionais. Podemos conceituá-la como sendo uma metodologia que busca superar a concorrência, diferenciando a organização e criando uma vantagem competitiva sustentável.

Analisando pelo lado humano, a Gestão de Competências é necessária para o desenvolvimento do trabalho, seja individual ou das equipes e que são responsáveis pelo alcance do sucesso empresarial.

A Competência está relacionada ao desenvolvimento do trabalho e é focada no Conhecimento, Habilidades e Atitudes das pessoas e referem-se basicamente aos atos de Pensar, Fazer e Ser.

Numa linguagem empresarial, pode-se definir Gestão de Competências como um modelo de gestão de pessoas que vem sendo desenvolvido teoricamente, mas ainda pouco disseminado nas organizações brasileiras como ferramenta integrada à estratégia organizacional e à gestão do conhecimento.

Mas como podemos definir gestão?

Gestão é o ato de gerir, administrar, organizar, planejar e liderar um projeto, pessoas de uma equipe ou uma organização.

Pode-se estabelecer uma relação próxima entre gestão e três outros aspectos básicos que contribuem para a excelência do conceito, que são os conhecimentos, as habilidades e as atitudes que uma pessoa possui. O conhecimento tem relação com a formação acadêmica, o conhecimento teórico. Já a habilidade está ligada ao prático, a vivência e ao domínio do conhecimen-

to. E a Atitude representa as emoções, os valores e sentimentos das pessoas, isto é, o comportamento humano. Sendo assim, esses elementos contribuem para o desenvolvimento da Gestão de Competências no meio empresarial.

Com o passar dos anos, as empresas estão entendendo que somente a avaliação técnica de uma pessoa, baseado nos conhecimentos e habilidades que a mesma já possui, não são suficientes para dizer se ela será um profissional que atende a todas as exigências de um determinado cargo e as exigências do mercado atual. Notou-se então, a importância de se conhecer o perfil comportamental do indivíduo, visando otimizar os recursos humanos disponíveis nas organizações.

Como elaborar um modelo de Gestão de Competências que atenda as necessidades da organização?

Faz-se necessário adotar algumas premissas básicas que balizarão as ações gerenciais. São elas:

* Conscientização de que cada tipo de organização necessita de pessoas com perfis específicos e que cada posto de trabalho existente na empresa tem características próprias e deve ser ocupado por profissionais que apresentem um determinado perfil de competências.

* Reconhecimento de que aqueles que ocupam funções de liderança são responsáveis pela oferta de oportunidades que permitam o desenvolvimento e a aquisição de novas competências.

* Crença de que sempre haverá a demanda para o desenvolvimento de novas competências e o que hoje é exigido para a boa execução de um trabalho, poderá agregar novas exigências amanhã. Estas premissas devem ser difundidas até que façam parte da cultura geral e serem internalizadas nas atitudes e comportamento de todos os membros da organização. Só assim, a organização poderá identificar e avaliar o perfil de cada colaborador e alcançar excelência empresarial.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:
CHIAVENATO, I. Gestão de pessoas. 2ª ed., Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.
GRAMIGNA, M. R. Modelo de competências e gestão de talentos. 2ª ed., São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.

ELETRÔNICA BRASIL

Proprietário



Prestamos Assistência Técnica nos equipamentos:

TV (LCD, Led, Plasma)...



Aparelho de som



Microondas



ELETRÔNICA BRASIL

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

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

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

Cel: (27) 9 9940-7026

Consumidores podem registrar reclamações pela Internet

Por meio do site www.consumidor.gov.br é possível registrar reclamações e solucionar os problemas de consumo diretamente com as empresas em até dez dias.

Horário apertado e dificuldade com o deslocamento não são impedimentos para deixar de buscar a solução dos problemas de consumo. As denúncias e reclamações podem ser feitas pela Internet a qualquer hora. Muitos casos são solucionados sem que o consumidor tenha que se deslocar até um órgão de defesa do consumidor.

Por meio do site www.consumidor.gov.br é possível registrar reclamações e solucionar os problemas de consumo diretamente com as empresas em até dez dias. Além de registrar a insatisfação, o consumidor também pode consultar o índice de reclamação e resolatividade das empresas inscritas no serviço, o prazo médio para resposta e a avaliação de outros consumidores sobre a satisfação com o atendimento. Concluído o atendimento é muito importante que o consumidor faça a sua avaliação.

Por se tratar de um serviço provido e mantido pelo Estado, com ênfase na interatividade entre consumidores e fornecedores para redução de conflitos de consumo, a participação de empresas no consumidor.gov.br só é permitida àqueles que aderem formalmente ao serviço, mediante assinatura de termo no qual se comprometem em conhecer, analisar e investir todos os esforços disponíveis para a solução dos problemas apresentados.

“Essa plataforma tem tido alto índice de resolatividade e satisfação dos consumidores. Mais de 150 empresas já aderiram ao sistema. São empresas de telefonia, Internet, TV por assinatura, bancos, comércio eletrônico, supermercados, companhias aéreas, fabricantes de produtos, lojas, operadoras de planos de saúde, farmácias e muitas outras”, explica o diretor jurídico do



Acesse www.consumidor.gov.br

Procon-ES, Igor Britto.

No site do Procon-ES, os consumidores também podem buscar a solução dos seus problemas de consumo. Basta acessar o site www.procon.es.gov.br, clicar no link Atendimento Eletrônico, preencher o cadastro informando os seus dados pessoais e relatar o fato. Posteriormente, o consumidor será orientado pela equipe de atendimento do Procon, no endereço de e-mail fornecido no cadastro, a enviar os seus documentos digitalizados (RG, CPF e documentos que comprovem a relação de consumo como nota fiscal, ordem de serviço, contrato, faturas e outros) para prosseguimento do registro da re-

clamação.

O diretor informa ainda que a comunicação eletrônica entre consumidor e fornecedor é muito mais rápida quando realizada pela Internet. “Em muitos casos, o problema é solucionado sem que o consumidor tenha que se deslocar até à sede do Procon. Há situações em que o consumidor só comparece ao Instituto para participar de audiência de conciliação”, ressalta.

Fonte:

folhavitoria.com.br/economia/noticia/2014/09/consumidores-podem-registrar-reclamacoes-pela-internet.html



SOCORRO: COMO PEDIR AJUDA EM SITUAÇÕES DE EMERGÊNCIA NA NATUREZA?

Hoje, nós estamos cercados de aparelhos eletrônicos, como smartphones e tablets, que possuem acesso direto à internet, sendo que é um tanto difícil ficarmos sem conexão com as pessoas – pelo menos nas grandes cidades. Mesmo em situações adversas, é possível se comunicar com amigos e familiares para pedir socorro se algo de ruim acontecer. Contudo, em determinadas casos, isso infelizmente pode não ocorrer.

Por exemplo, se você estiver perdido em um lugar ermo e sem sinal 3G ou 4G, além de as baterias dos seus equipamentos eletrônicos estarem esgotadas, será preciso encontrar outro meio de entrar em contato com as pessoas. Demais situações podem ser ainda mais extremas, como vemos no filme 127 horas, baseado no caso real do alpinista Aron Ralston. Ele ficou preso entre duas pedras no Grand Canyon e teve que amputar o próprio braço para sair de lá – Ralston não avisou a ninguém do passeio e estava totalmente sem contato com os familiares.

Pela propagação do som

Para pedir socorro em meio aos ambientes selvagens, existem algumas dicas que você pode seguir. O primeiro modo de chamar auxílio é através do som, além de ser o mais fácil – a repetição constante é um sinal de comunicação. Por exemplo, nos Alpes, os montanhistas em situação de risco repetem o mesmo sinal sonoro seis vezes, enquanto os salvadores respondem três vezes até que se aproximem das pessoas em perigo.

Um apito é extremamente importante nesses casos, já que é um item pequeno e que reproduz sons que se repetem por centenas de metros. Se você for fazer trilhas, escalar montanhas ou praticar qualquer esporte desse gênero, certifique-se de levar um apito. É claro, você também pode improvisar para fazer os mais variados sons, como bater nas pedras com um objeto – gritar deixará você cansado demais.

Olhem para cá!

Às vezes, os sinais sonoros podem não adiantar, caso o socorro esteja muito longe para escutá-lo. Nesses casos, você deve apelar para os sinais visuais. A dificuldade de criar um sinal visual é que você deve, essencialmente, ter algo para mostrar e se destacar em meio ao ambiente em que você está e este nem sempre está à disposição.

Criar fogueiras talvez seja a alternativa mais fácil. É possível criar um sinal internacional de socorro ao alinhar três fogueiras de modo reto, algo que pode ser visto claramente do céu. Além disso, de dia você pode conseguir chamar atenção através da fumaça emitida pelas fogueiras. Para ajudar você nessa tarefa, lembre-se de carregar fósforos em conjunto com o apito que já mencionamos.

Bandeiras também são consideradas um bom método de pedir por socorro, porém, é claro que nem sempre carregamos esses itens. As lanternas, especialmente aquelas com poderosas luzes LED, são um excelente meio de comunicação que pode ser visível por quilômetros (estude um pouco de código morse

para saber pedir socorro).

Nós já vimos em alguns filmes as pessoas escreverem “SOS” no chão e esperarem por algum avião passar por perto e ler as letras. De fato, é algo útil, mas não podemos supor que terá um avião voando tão perto de você em situações extremas. Dos itens que listamos no artigo, você já sabe que, se for se aventurar por regiões mais remotas, perigosas e sem muitas pessoas, deve levar (no mínimo) um apito, uma caixa de fósforos e uma lanterna potente – isso é básico.

E jamais faça como o alpinista Aron Ralston de 127 Horas, que foi para o Grand Canyon sozinho e não avisou ninguém. Pedir por socorro não quer dizer que você o receberá, porém, se você avisar as pessoas de que vai sair e não voltar depois de algum tempo, elas perceberão sua falta e eventualmente procurarão por você.

FONTE(S): Indefinitely Wild

IMAGENS: Shutterstock





6 segredos para se tornar o mestre da paciência

Ser paciente exige o controle total dos nossos pensamentos, ações e palavras. Confira algumas dicas que podem te ajudar a alcançar esse controle

Não importa qual seja o ambiente onde você passa mais tempo: escola, trabalho, casa. Em qualquer um desses lugares, sempre tem alguém querendo ser mais paciente. Com a rotina agitada do dia-a-dia, ter paciência pode ser um pouco complicado, mas é de extrema importância para qualquer projeto.

Para aprender a melhor maneira de gerenciar a sua paciência, você pode tentar se testar em algumas situações, como parar na fila mais longa do supermercado ou se manter atrás de uma pessoa que anda devagar em um lugar no qual você está acostumado a andar mais rápido.

A paciência é, basicamente, controle. Você pode não dominar esse controle agora, mas certamente é algo que pode ser desenvolvido. Obvio que existem coisas que estão alheias à sua vontade, mas você precisa saber diferenciá-las para que não tenha um ataque de nervos. Identifique o que pode ser controlado por você e faça o melhor trabalho que puder naquilo. Quanto ao que você não pode dominar, deixe acontecer.

E não se engane acreditando que ser paciente é o mesmo que ser passivo. Na realidade, ser paciente se trata de saber gerenciar a si mesmo, o que requer atenção aos seus pensamentos, atos e palavras. Isso significa que você não deve gastar o seu tempo tentando controlar os outros, e sim a si mesmo. Veja algumas dicas que podem ajudar você a se controlar e manter a paciência:

1. Respire

Nos momentos em que você estiver perto de perder o controle esvazie sua mente e foque-se na sua respiração. Respire lentamente, prestando atenção no seu ritmo de expiração e inspiração. Isso vai ajudá-lo a se manter calmo.

2. Caminhe

Um bom truque para se acalmar e manter a cabeça no lugar é fazer uma caminhada. Não precisa ser uma caminhada longa, o objetivo aqui é apenas tirar do centro de seus pensamentos o que está te incomodando. Preste atenção ao caminho que está fazendo, dedique-se a encontrar coisas novas em um lugar pelo qual você passa todos os dias.

3. Reflita

Ao final do seu dia sente-se em seu lugar preferido e pense sobre os acontecimentos. Não ligue a TV, o rádio ou qualquer outra coisa que possa distrair os seus pensamentos.

Reserve esse tempo para identificar o que te incomodou ao longo do dia e pensar em como esses problemas podem ser resolvidos.

4. Escute

Não transforme uma conversa em discussão. Mesmo que você não concorde com o ponto de vista de outras pessoas, não tem o menor motivo para criticá-las por isso. Procure ouvir os argumentos das pessoas e falar os seus de forma calma. Antes de responder considere tudo que a pessoa está dizendo.

5. Sorria

Pode parecer absurdo, mas sorrir mais faz com que você se sinta melhor consigo mesmo. Existem situações nas quais um sorriso não cabe, mas na maioria delas ele não vai te prejudicar. Pratique no espelho, veja quanto tempo você é capaz de manter um sorriso.

6. Lembre

Em momentos de stress, escolha as suas lembranças favoritas e pense nelas. Voltar a uma época ou situação que nos fez feliz ajuda a restabelecer a calma.

Fonte:

noticias.universia.com.br/destaque/noticia/2012/03/29/920482/6-segredos-tornar-mestre-da-paciencia.html

7 INVENÇÕES DOS EGÍPCIOS QUE SÃO UTILIZADAS ATÉ HOJE

Todos nós sabemos como os antigos egípcios foram de grande importância em toda a humanidade, contribuindo para o desenvolvimento das mais diversas áreas, como arquitetura, engenharia, escrita e contagem dos períodos por calendários.

É claro que as pirâmides e todo o seu legado formam o destaque desse povo da antiguidade. Mas não foram apenas elas que tornaram os egípcios conhecidos por suas invenções, sendo que muitas outras perduram até hoje.

Essa que talvez tenha sido a civilização mais avançada que o mundo já conheceu nos trouxe artefatos, dispositivos e formas de fazer algumas coisas que muita gente nem imagina que foram eles que criaram. Confira abaixo quais foram algumas delas, de acordo com um artigo do How Stuff Works:

1 – Maquiagem dos olhos



Em todas as ilustrações contidas em sarcófagos, nas tumbas dos faraós, qualquer outro tipo de local e documentos dos antigos egípcios em que se mostram pessoas, é possível observar com clareza que os olhos deles são destacados por um tipo de maquiagem com contorno definido.

Calcula-se que a criação da maquiagem dos olhos pelos antigos egípcios tenha acontecido por volta de mais de 3 mil anos antes de Cristo. E, desde então, pode-se dizer que o estilo nunca saiu de moda. O que é ainda mais interessante é que algumas culturas ainda utilizam técnicas egípcias de milhares de anos para criar os seus pigmentos para os olhos.

Para fazer essa maquiagem, que geralmente era negra ou verde (se combinado com o minério malaquita) muito escuro, os egípcios faziam uma pasta

misturando óleos, galena (sulfeto de chumbo) e fuligem de carvão. A essa mistura se deu o nome de Kohl (ou kahal), e ela não era restrita às mulheres, pois homens e crianças também usavam.

Além da parte ornamental, eles acreditavam que o Kohl protegia os olhos contra doenças e raios agressivos do sol. Porém, com o tempo passou a ser usado com mais frequência para a beleza, sendo que, quanto mais alta a classe social, mais maquiagem usavam, como forma de poder. Cleópatra curtiá muito.

2 – Calendário



Sempre que você for verificar quanto tempo falta para aquele tão sonhado feriado em um calendário, agradeça aos antigos egípcios (não pelo feriado, mas pelo calendário). Você consegue imaginar a bagunça que seria o mundo sem um sistema de contagem de dias, meses e anos? Um caos!

No antigo Egito também era, até que eles inventaram o sistema como uma forma de sobrevivência, a princípio. Isso porque não saber o período da inundação anual do rio Nilo poderia acarretar nas mais diversas tragédias, começando pela perda de plantações e, conseqüentemente, fome.

Por essa razão, eles criaram um calendário que era intimamente ligado à agricultura, dividindo-se em três estações principais: inundação, crescimento e colheita. Cada uma dessas estações tinham quatro meses, sendo que cada um era dividido em 30 dias.

A soma de todos esses períodos dava 360 dias, um pouco menos do que um ano real. Para compensar a diferença, os egípcios acrescentaram cinco dias entre as temporadas de colheita e inundação. Estes cinco dias foram designados como feriados religiosos reservados para homenagear os filhos dos deuses.

3 – Balas de menta



O desejo por um hálito fresco não é de hoje. Além da criação da pasta de dente, os egípcios podem realmente ter sido os responsáveis pela invenção das balinhas refrescantes de menta para dar aquela disfarçada em um possível bafo de bode dos faraós.

Naquela época, o mau hálito também era um sintoma de má saúde dental e de descuido. Eles não tinham bebidas açucaradas e doces que causavam cáries, mas havia outras coisas que estragavam os dentes.

As pedras que eles utilizavam para moer a farinha para o pão se deterioravam na massa em areia e cascalho, que acabavam sendo consumidos e desgastavam o esmalte dos dentes até expor a polpa, tornando-os vulneráveis à infecção. O problema é que eles não tinham dentistas e nenhum tipo de cuidador dessa parte do corpo.

Então, os egípcios sofriam com dentes desgastados, gengivas doentes e dores, fatores que geravam um inevitável mau hálito. Para lidar com isso, eles inventaram as primeiras balinhas, que eram uma combinação de incenso, mirra e canela fervidos com mel e que eram moldadas em forma de pelotas.

4 – Boliche

O ato de reunir os amigos e jogar uma partida de boliche pode ter começado bem antes do que podíamos imaginar: lá no antigo Egito. O esporte, que

consiste em arremessar uma bola e derrubar os pinos, porém, era um pouquinho diferente, de acordo com alguns achados arqueológicos.



Em Narmouthes, um assentamento que fica à cerca de 90 quilômetros ao sul de Cairo (datado do segundo e terceiro séculos depois de Cristo), foi descoberta uma sala contendo um conjunto de pistas e uma coleção de bolas de granito de vários tamanhos. De acordo com o How Stuff Works, o lugar parecia um protótipo de um salão de boliche da era moderna.

Ao contrário do boliche atual, em que o objetivo é derrubar os pinos, os jogadores egípcios se esforçavam para acertar a bola em um buraco central. Os concorrentes se colocavam em lados opostos da pista e tentavam rolar as bolas de diferentes tamanhos nesse local e também podiam tentar acertar a bola do oponente para desviá-la do curso certo.

5 – A prática de barbear e cortar o cabelo



Os egípcios não tinham muito paciência com pelos ou cabelos, por questão de higiene ou mesmo por não suportar o calor que eles podiam causar, devido ao local quente em que viviam. Possivelmente devido a essas questões, eles cortavam os cabelos bem curtos ou raspavam a cabeça regularmente.

E não era só isso. Muitos deles raspavam todos os pelos do corpo, como alguns sacerdotes, que realizavam essa

depilação geral a cada três dias. O cuidado era tanto que, durante grande parte de sua história, ser barbeado era considerado elegante e ter pelos podia ser considerado um sinal de status social pobre.

Por essas razões, os egípcios foram pioneiros na invenção dos primeiros instrumentos de barbear, sendo que um deles era um conjunto de lâminas de pedra afiadas fixadas em cabos de madeira, sendo mais tarde substituídas por lâminas de cobre. Como não podia deixar de ser, os egípcios também criaram a profissão de barbeiro.

Porém, um ponto interessante é que muitos dos cabelos cortados eram utilizados para fazer perucas para os aristocratas ricos, que as utilizavam em ocasiões especiais. Barbas falsas também eram produzidas e utilizadas tanto por reis quanto cidadãos comuns, sendo que a realeza tinha o privilégio de barbas mais longas.

6 – Arado para plantação



Como bons agricultores que eram, os egípcios foram aprimorando o sistema de plantio, sendo que o arado pode ter vindo dessa época, embora os historiadores não tenham certeza absoluta desse fato. As evidências sugerem que os egípcios e sumérios estavam entre as primeiras sociedades a empregar o seu uso por volta de 4 mil anos antes de Cristo.

As probabilidades apontam que esses objetos eram construídos a partir de ferramentas manuais modificadas, mas não eram capazes de escavar tão profundamente o solo como as versões mais modernas.

Pinturas antigas em murais ilustram um grupo de quatro homens puxando um arado através de um campo, o que não era uma boa ideia no sol escaldante do Egito. Tudo isso mudou por volta de 2 mil anos antes de Cristo, quando os egípcios tiveram a ideia de amarrar os seus arados em bois.

Os primeiros modelos eram conectados aos chifres de gado, mas eles verificaram que interferia na habilidade do animal respirar. Já as versões posteriores incorporaram um sistema de correias e foram muito mais eficazes. O arado revolucionou a agricultura no antigo Egito e, combinado com o ritmo constante do rio Nilo, fez o cultivo mais fácil para os egípcios do que talvez qualquer outra sociedade da época.

7 – Pasta de dente



As condições dos dentes dos egípcios não eram das melhores e eles sofriam com muitos problemas de desgaste e infecções. Mas, ainda assim, tentavam dar o seu jeitinho para manter os dentes limpos, na medida do que era possível naquela época.

De acordo com o How Stuff Works, os arqueólogos encontraram palitos enterrados ao lado das múmias, que foram aparentemente colocados lá para que eles pudessem limpar restos de comida entre os dentes na vida após a morte.

Os egípcios também levam o título de inventores, junto com os babilônios, das primeiras escovas de dentes, que eram pontas desfiadas de galhos de madeira no princípio. Porém, além de tudo isso, se tinha escova, tinha que ter pasta, então eles também foram creditados como os criadores do creme dental.

No entanto, a pastinha era bem diferente do que temos hoje, sendo que era uma mistura de ingredientes como pó de cascos de boi, cinzas, cascas de ovos queimados e pedras-pomes.

Provavelmente, o gosto era terrível, mas, com tantos itens abrasivos, talvez até tirasse umas boas “cracas” dos dentes dos egípcios. Mais tarde, a fórmula foi aprimorada com sal-gema, hortelã, flores secas de íris e grãos de pimenta.

FONTE(S): How Stuff WorksThe TelegraphColgateABC Science

IMAGENS: Shutterstock Wikipedia



Funcionários desmotivados com o trabalho?

Veja como reverter a situação

Funcionários desmotivados geram mais problemas, para as empresas podem ser muito mais graves do que os empresários pensam – Falta de um plano de carreira, desafios impossíveis, falta de reconhecimento nos trabalhos desenvolvidos, falta de um plano de remuneração variável, clima organizacional ruim e problemas pessoais levam muitos funcionários a ficarem desmotivados com o trabalho.

Porém, o resultado destes problemas para empresas podem ser muito mais graves do que os empresários pensam. Segundo o diretor executivo da Innovia Training & Consulting, empresa de gerenciamento, Ricardo Barbosa, as consequências tendem a ser baixa produtividade, atraso na entrega de tarefas, alta taxa de rotatividade, faltas constantes, falta de comprometimento e até mesmo sabotagens.

Uma pesquisa realizada pela Universidade de Harvard mostra que um profissional pode passar a vida com um rendimento de 25% de sua capacidade de trabalho e ainda assim manter seu emprego. O mesmo indivíduo, motivado corretamente, cresce em seu desempenho, chegando a atingir 80% de sua capacidade.

“É fundamental que os líderes das empresas detectem os colaboradores que podem estar se desmotivando e reverter este

quadro. Um dos caminhos para isso é realizar uma pesquisa de clima organizacional e obter constantes feedbacks dos colaboradores, mas, não é só isso, o líder deve estar atento, porque um colaborador que está começando a se desmotivar pode ser facilmente detectado no cotidiano o que facilita muito a mudança da situação”, afirma Barbosa.

Confira algumas maneiras de reverter o cenário de funcionários desmotivados:

1 - Realizar uma pesquisa de clima organizacional com metodologia bem estruturada e análise aprofundada dos resultados;

2 - Implementar um plano de avaliação de desempenho com uma boa frequência e avaliação 360 graus;

3 - Elaborar um plano de cargos e salário baseado em competências e com regras bem definidas que devem ser muito bem divulgadas;

4 - Implementar um plano de carreira visando a retenção de talentos tão escassos atualmente;

5 - Avaliação das necessidades primordiais dos colaboradores e fornecer pacotes de benefícios que possam supri-las;

6 - Política de comunicação adequada, não deixando espaço para “rádio peão” e possibilitando que todos estejam de acordo com a missão da empresa.

5 lugares mágicos no Brasil



Por: Priscila Yamany Medeiros

O Brasil é dono de lugares incríveis, cheios de magia, capazes de inspirar a sua próxima viagem, em um piscar de olhos.

A quantidade de lugares incrivelmente belos encontrados no Brasil pode ser definida como incontável. Para sorte e felicidade dos brasileiros e estrangeiros, o país é rico em paisagens deslumbrantes, responsáveis por fascinar qualquer um. Dentre todos os belos cenários encontrados em terras tupiniquins, porém, alguns ganham um destaque todo especial e podem ser apresentados como mágicos. Isso porque exercem um encantamento sobre os visitantes, explicável apenas depois de um contato mais íntimo.

Para que vocês possam ter uma ideia do que estamos falando, separamos 5 lugares cheios de magia em nosso país, onde a emoção toma conta e marca a memória de qualquer pessoa. Veja a nossa lista e se deixe levar pela inspiração provocada por estes destinos mágicos.

Veja quais são os 5 lugares mais mágicos do Brasil!

Piscinas Naturais de Picãozinho – PB

O passeio até Picãozinho ou Areia Vermelha, em Cabedelo, pertinho de João Pessoa, só é possível durante as marés baixas, quando bancos de areia se formam em alto mar. A duração do passeio é bem limitada, já que a certa hora do dia, a água começa a subir, fazendo com que todos embarquem de

volta para a costa.

Enquanto é possível andar pela areia e mergulhar, impossível não se fascinar com as condições desta incrível experiência. As piscinas naturais e os arrecifes ficam a 15 minutos de barco da faixa de areia e durante o trajeto, é possível observar quão profundo é o mar. Depois de chegar ao local, pisar na areia e avistar a cidade lá longe garante uma sensação de isolamento, mesmo com o grande número de barcos e vendedores ambulantes andando por ali. Quando a água começa a subir, o visitante lembra que terá de voltar para a praia e deixar toda a magia vivida para trás. A vontade de voltar é praticamente irresistível.

Gruta do Lago Azul – MS

Uma cidade que recebe o nome de Bonito não é capaz de decepcionar o visitante, mesmo os mais viajados. A prova está nos incontáveis cenários de beleza ímpar encontrados no destino, onde só é possível se apaixonar.

Mesmo diante de tanta concorrência, no quesito belas paisagens naturais, a Gruta do Lago Azul consegue se destacar, provocando os mais variados sentimentos sobre os visitantes. A cada novo passeio, o local mostra todo o seu poder mágico de cativar mergulhadores e aventureiros. Para entrar em contato com esta preciosidade, é preciso descer 100 metros dentro da gruta. Depois do percurso, o imenso lago azul se impõe diante dos olhares, fascinando a todos.

A profundidade de suas águas pode chegar aos 90 metros, número que lhe confere o título de uma das maiores cavidades inundadas do planeta. O misté-

rio em torno das águas que alimentam o lago e sobre sua formação geológica deixa tudo ainda mais mágico.

Maragogi – AL

As piscinas naturais de Maragogi já ganharam o coração dos turistas brasileiros, que não hesitam em eleger o lugar como o Caribe brasileiro. E sim, o cenário é tipicamente caribenho e isso fica visível nas águas cristalinas, pintadas de azul turquesa, que seguem rasas e tranquilas por metros e metros de extensão, sem que seja sentido uma única onda, não importa quão longe se esteja da costa.

A areia branca é contornada por coqueiros e o isolamento de algumas praias garante a sensação de tranquilidade permitida apenas em ilhas desertas. Toda essa beleza e magia que envolvem o lugar tem um aliado importantíssimo: Maragogi está entre uma das cidades mais baratas para visitar no Brasil, o que atrai um número cada vez maior de turistas. Impossível não se apaixonar pelo lugar!

Lençóis Maranhenses – MA

Outro lugar que se transforma com o passar do tempo. As areias que tocam conta do Parque Nacional Lençóis Maranhenses são moldadas pelo vento, criando diferentes formas e novas piscinas naturais de acordo com a estação do ano e com o clima. Assim, toda vez que chega ao local, o turista se depara com uma nova paisagem, mas igualmente bela à última visita.

As piscinas naturais se formam logo depois da temporada das chuvas e mais

parecem miragens no meio do deserto tomado por areia branca. O oásis, mesmo que pareça fruto da imaginação dos visitantes, é totalmente real e pode ser explorado de diferentes formas, com os passeios organizados pelas agências locais.

As chuvas tomam conta do parque durante os meses de janeiro a julho. Por isso, a dica é marcar sua visita aos Lençóis Maranhenses para o período que vai de agosto a dezembro. Se prepare para uma experiência inesquecivelmente mágica!

Jalapão – TO

De um lado, toda a aridez das areias vermelhas que tomam conta das imensas dunas, do outro, a leveza e tranquilidade que resplandecem das águas cristalinas de seu rio. Este é o cenário responsável por criar toda a magia do Parque Estadual do Jalapão, uma unidade criada com o intuito de preservar toda a riqueza e biodiversidade encontrada na região.

Assim como acontece nos Lençóis Maranhenses, a primeira sensação ao

pisar nas imensas formações tomadas por areia é de estar perdido em um deserto escaldante. Depois de adentrar o parque, porém, rios, correntezas, cachoeiras e piscinas naturais se revelam diante do turista, que sai de lá impressionado com a beleza mágica carregada de contraste e que toma conta de todo o parque.

Não é à toa, que o Jalapão é a principal atração turística de todo o estado de Tocantins.

Fonte:
skyscanner.com.br



Lençóis Maranhenses – MA



Gruta do Lago Azul – MS



Jalapão – TO



Maragogi – AL

*Piscinas Naturais de
Picãozinho - PB*



POR QUE AS FORMIGAS CONSEGUEM CARREGAR TANTO PESO?



Como que insetos tão pequenos podem ter tanta força? Quanto de peso são capazes de carregar? Descubra estas e outras curiosidades neste artigo.

Já imaginou carregar algo 50 vezes mais pesado que você? Não seria possível, não é? Pois saiba que as formigas, esses insetos que vemos quase que diariamente, são capazes de realizar essa façanha. Já os seres humanos, até os atletas mais preparados, conseguem levar no máximo o dobro de seu peso.

O tamanho de uma formiga oscila de 1,6 mm a quase 5 cm, possuindo colorações que variam entre vermelhas, negras, marrons ou amarelas, dependendo de sua espécie. Além de sua notável organização e divisão de tarefas, estes pequenos insetos possuem uma força incalculável, podendo carregar objetos com até 50 vezes o seu peso. Tendo seu corpo dividido em três partes: cabeça, tórax e abdômen, as formigas apresentam antenas articuladas, o que as diferencia dos demais insetos. Presa em seus pés, as formigas possuem garras que se aderem à terra, as folhas e cascas de árvores, per-

mitindo que consigam andar e cavar com muita rapidez e eficiência.

Com o passar do tempo, muitos insetos acabaram por desenvolver esta habilidade de carregar e mover objetos pesados devido a necessidade de transportar alimentos, sair debaixo de folhas, galhos ou terra. As formigas, por sua vez, devido a estruturação de seu esqueleto, a presença de seis patas e a musculatura super desenvolvida, são fatores que contribuem para a distribuição do peso em diversos pontos de apoio deferentes. A grande característica, responsável pelo desenvolvi-

Além da força, as formigas também possuem a capacidade incrível de percorrer um quilômetro por dia, o que equivale, em termos humanos, a 1720 km

mento desta capacidade, é a sua estatura, pois por ser muito leve, as formigas ocupam apenas uma pequena parte de seus músculos para se locomoverem, ficando o restante disponível para o carregamento de peso.

Contudo, o fato mais impressionante é que as formigas conseguem sustentar todo este peso estando suspensa, sobre uma parede ou outra superfície qualquer, tudo isso devido ao ângulo feito por suas

pernas. Porém, a proporção deste peso suportado varia de espécie para espécie; a Formiga Saúva, por exemplo, suporta até 15 vezes seu próprio peso. Por isso, ao nos depararmos com uma minúscula formiga carregando uma imensa folha ficamos boquiabertos.

Além da força, as formigas também possuem a capacidade incrível de percorrer um quilômetro por dia, o que equivale, em termos humanos, a 1720 km. Seria como fazer uma viagem internacional: Brasil - Argentina a pé em um só dia. Diferentes pesquisas apontam variações nas

proporções de peso e resistências destes insetos mas, mesmo assim, estes se apresentam como grandes guerreiros. Mesmo sendo considerada uma praga por agricultores, muitas vezes responsável por detonar plantações, as formigas desempenham um importante papel em nossa biodiversidade.

Fonte:

oficinadanet.com.br/post/13723-porque-as-formigas-conseguem-carregar-tanto-peso

OS 5 MELHORES ANTIVÍRUS PAGOS DE 2014



Além de manter os softwares de proteção nativos do seu sistema atualizados, é extremamente importante contar também com um bom antivírus. Confira os melhores de 2014.

No 5º lugar da lista está o Emsisoft

O que o programa oferece?

O Emsisoft se mostrou um ótimo guardião da segurança do seu computador. Nos testes feitos pela AV Caparatives ele alcançou uma alta taxa de proteção, sendo que o único motivo para ele ter tido pontuação abaixo do esperado foi a quantidade de falsos-positivos detectados pelo software. De acordo com o site do software, ele oferece três camadas de proteção. A primeira protege contra sites que contenham Malwares, Trojans, Virus ou Spywares. Esta proteção é feita de forma automática, impedindo o usuário de acessar estes sites. A segunda camada verifica todos os arquivos que são abertos, baixados ou executados pelo computador e compara com o seu banco de dados que possui mais de 10 milhões de softwares maliciosos conhecidos. A terceira e última camada é um guardião de comportamento, que monitora continuamente o comportamento de todos os programas ativos no computador e emite um alerta quando algo suspeito acontece.

Além da proteção em camadas, o programa ainda oferece dois scanners para proteção e limpeza. O primeiro scanner é complementado pelo segundo, quando em uma primeira varredura nada de malicioso é encontrado no computador. O segundo scanner faz então uma segunda varredura, mais profunda e compara com um banco de dados diferente do utilizado pelo primeiro.

O 4º programa do nosso ranking é o Eset Smart Security

O que o programa oferece?

O Eset Smart Security é um pacote completo contra ameaças da internet. De acordo com o site do produto ele oferece

Antivírus, Antispyware, Antifurto, Anti-phishing, Firewall, Antispam, Controle do País, Proteção de Redes Sociais, Bloqueador de Exploit, Rastreador de Memória Avançado, Escudo de Vulnerabilidades e Controle de Dispositivos Removíveis. Um dos principais diferenciais do programa é a monitoração automática das informações de suas Redes Sociais. Ele explora toda a informação que é publicada no seu mural e analisa links que podem ser prejudiciais. O suporte do programa é gratuito.

O 3º, já no pódio do nosso ranking é o Avira Internet Security

O que o programa oferece?

O Avira, velho conhecido de todos que já usaram um antivírus gratuito, é considerado o terceiro melhor antivírus do mundo em sua versão paga. De acordo com os testes o programa alcançou 99,4 de taxa de proteção e recebeu uma boa pontuação pela baixa detecção de falsos-positivos. O programa oferece ainda, proteção em tempo real, antispyware, bloqueio de sites suspeitos, proteção de suas pastas compartilhadas, proteção contra invasão e monitoração do seu navegador, proteção contra phishing, proteção para e-mails, proteção contra vírus em celulares, Macs e contra o roubo de aparelhos, além de oferecer 200GB para backup online de seus dados.

O 2º lugar é do antivírus Bitdefender Internet Security.

O 2º lugar pode não causar muita surpresa, já que ele está presente na maioria dos rankings, como um dos melhores do mundo.

O que o programa oferece?

O Bitdefender já esteve em primeiro lugar neste pódio alguns semestres atrás, mas continua não decepcionando na sua eficácia. O seu desempenho de proteção, segundo os testes, é de 99,7%, ou seja, muito próximo do primeiro colocado. De acordo com o desenvolvedor do programa, o Bitdefender é o melhor pacote de segurança para

um PC doméstico e a melhor opção por não afetar o desempenho de processamento da máquina. Ele ainda é considerado por muitos rankings como o melhor antivírus deste ano. O Bitdefender oferece um nível de segurança superior para os dados armazenados em seu computador, além de não ser intrusivo, agindo no background, enquanto o usuário continua usando os seus programas sem perder diferença no desempenho. O programa ainda protege as suas configurações online, sua identidade digital, tem controle dos sites acessados por crianças e ainda protege a sua internet com um poderoso firewall.

O 1º colocado, no topo do nosso ranking, está o Kaspersky Internet Security

O que o programa oferece?

Em primeiro lugar o Kaspersky não identificou nenhum falso-positivo durante os testes a que foi submetido e a sua taxa de proteção chegou a incríveis 99,9%. Os testes foram realizados em computadores com o Windows instalado, mas o programa também conta com uma versão para Mac. O programa possui um sistema de monitoração em tempo real, baseado em nuvem, que o mantém atualizado com as ameaças mais recentes da internet, defendendo o seu computador sem que você precise decidir nada. O software protege o seu computador de todos os tipos de ameaças conhecidas, analisando em tempo real, e sem perda de desempenho, o funcionamento de programas que estão rodando no background do sistema operacional. Além de ter uma interface simples e intuitiva.

Estes são os principais antivírus atuais. Esperamos que esta lista lhe ajude a decidir qual é o melhor para as suas necessidades.

Fonte:

oficinadanet.com.br/post/12660-os-5-melhores-antivirus-pagos-de-2014

Com adaptações da equipe EuTeVi

**PENSE NO FUTURO
DO SEU FILHO**

**BOLSA de
ESTUDO**

50%
DESCONTO



thecnoCOMP
Soluções e Treinamentos

**REFORÇO ESTUDANTIL
ENSINO FUNDAMENTAL**
Português, Matemática, Geografia e Ciências

**Chegou a hora de sua
carreira decolar!**

**+ inglês
informática**

3258-1028

www.tcomp.com.br

e-mail: tcompjn@gmail.com

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