



AGRICULTURA

Esalq/USP promove curso para otimizar exploração sustentável do solo em Catalão/GO

Sustentabilidade da produção agrícola é um dos objetivos do Curso de Especialização em Manejo do Solo e Nutrição de Plantas



PÁGINA 03



CONSTRUÇÃO CIVIL

Prova de carga: onde começa a segurança estrutural de um prédio

Ensaio técnico realizado antes das obras de fundação garante integridade de edificações e evita gastos com reparo futuros na estrutura. Engenheiro explica importância do procedimento

PÁGINA 03

À DISPOSIÇÃO

Tempo gasto com troca de uniforme deve ser remunerado como tempo extraordinário

PÁGINA 03

CORPO

Pilates oferece corpo torneado

Como manter definido coxas, bumbum e abdômen com a ajuda de quatro exercícios



PÁGINA 07

FAMOSOS PÁGINA 04

“Só Depois do Carnaval”: Fãs de MC Sara acusam Lexa de plágio



Woody Allen processa Amazon por desistir de lançar seus filmes



Pipoca e Sofá

Filmes da semana nos canais abertos



DOMINGO TEMPERATURA MÁXIMA

Segurança De Shopping 2 - Nesta sequência, o segurança Paul Blart é contratado para trabalhar em um importante evento de arte na cidade de Las Vegas. Os colegas e os profissionais do cassino duvidam das competências dele, mas logo Blart poderá comprovar as suas habilidades contra um grupo de ladrões de obras de arte.

DOMINGO MAIOR Guerreira de Sangue

- Ao chegar em Hong Kong, uma mulher americana é espancada e assaltada por bandidos. Ela é levada por um mestre de artes marciais que a treina para uma competição de luta formidável conhecida como Kumite.

SESSÃO DE GALA

A Grande Ilusão - A obra conta a história

de Willie Stark, sujeito humilde, morador de uma comunidade rural, que se elege como político. À medida que cresce na carreira e ganha notoriedade, ele perde seus valores e passa a ser tão corrupto quanto os que costumava condenar. Baseado no romance clássico vencedor do Pulitzer de 1946, de Robert Penn Warren.

SEGUNDA SESSÃO DA TARDE

Um Momento Pode Mudar Tudo - Bec é uma universitária meio perdida, que está se relacionando com um professor casado e perdendo o interesse no seu futuro acadêmico. Ela começa um novo trabalho, cuidando de Kate, uma mulher que sofre de uma doença terminal. Aos poucos, a jovem vai aprendendo a aproveitar o mundo, mas acaba se afastando cada vez mais da sua antiga vida.

TELA QUENTE

Um Espião e Meio - Antes

de se tornar agente da CIA, Bob era um nerd que sofria bullying. Agora adulto, forte e espião, ele recorre a um antigo colega popular nos tempos da escola, Calvin, hoje contador, para resolver um caso ultrassecreto.

CORUJÃO

Guerra Do Tráfico - Martin Gonzalez é um garoto humilde que vê no tráfico de drogas uma chance de ascensão social e, conseqüentemente, de conquistar Sophia, seu grande amor. Jovem ousado e inconsequente, ele se torna uma peça importante do perigoso cartel "Norte Del Valle", uma organização sanguinária e muito poderosa. Após anos de serviço no cartel, Martin, enfim, consegue realizar o desejo e conquistar a moça. Baseado na história real de Andres Lopez, conhecido como Florecita.



NETFLIX Dumplin



Jennifer Aniston é a principal estrela da comédia dramática 'Dumplin', filme original da Netflix que chega ao catálogo da plataforma de streaming nesta sexta-feira. A atriz vive Rosie, uma ex-rainha de concursos de beleza que até hoje gosta de ser vaidosa e cuidar da aparência. É o exato oposto da filha, Willowdean (Danielle Macdonald), garota acima do peso e com problemas de auto-estima. A relação cheia de atritos entre as duas dá o tom do longa.

A história é adaptada de um livro escrito por Julie Murphy, e ganha como trilha sonora e parte fundamental da narrativa algumas canções da famosa cantora country Dolly Parton – um delas ('Girl in The Movies') chegou a ser indicada ao Globo de Ouro deste ano. A direção é de Anne Fletcher, que tem no currículo comédias românticas como 'A Proposta' e 'Vestida Para Casar'.

Lançado no final do ano nos Estados Unidos, 'Dumplin' tinha esperança de entrar mais forte na temporada de premiações. Vale lembrar que alguns anos atrás, em 2015, Jennifer Aniston teve chances reais de ser indicada ao Oscar, por 'Cake: Uma Razão Para Viver'. Não foi daquela vez, nem foi agora.

O filme já está disponível desde esta última sexta e o público poderá dizer se ela merecia melhor sorte.



AGRICULTURA

Esalq/USP promove curso para otimizar exploração sustentável do solo em Catalão/GO

Sustentabilidade da produção agrícola é um dos objetivos do Curso de Especialização em Manejo do Solo e Nutrição de Plantas

RAFAEL ALBUQUERQUE - A cada ano fica mais evidente o papel decisivo que o Brasil tem ocupado como produtor mundial de alimentos. Os avanços em tecnologia e modernização das atividades para o desenvolvimento da agricultura, tanto aqui quanto em outras partes do mundo, têm sido cada vez mais intensificados, visando não só o aumento da produtividade no campo como também um retorno sustentável e maiores benefícios para os produtores.

Nesse sentido, os cuidados com os recursos naturais são fundamentais para garantir que a produção seja rentável e contínua, com ganhos para toda a cadeia produtiva. Diante desse cenário, o Programa SolloAgro de Educação Continuada em Agricultura Sustentável, da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz (ESALQ/USP), promoverá, na cidade de Catalão (GO), com início em 15/03/2019, o Curso de Especialização em Manejo do Solo e Nutrição de Plantas.

“O manejo do solo é o caminho para obtenção de

sucesso nas atividades agrícolas. O conhecimento geral sobre o manejo do solo, com o objetivo de otimizar plenamente a exploração do solo, oferecendo a compreensão do seu funcionamento e de suas reações sob diferentes condições, permitirá atingir ganhos de produtividade, mas sem esquecer de manter a qualidade do sistema e a preservação do solo”, avalia o professor do Curso de Especialização em Manejo do Solo - ESALQ/USP e Coordenador Científico do Nutrientes Para a Vida (NPV), Valter Casarin.

Segundo ele, o conhecimento aprofundado sobre o solo é o que irá sustentar a produção agrícola, permitindo o entendimento da base para o correto manejo do solo, visando uma agricultura eficaz e durável. “Este é o caminho para que os conjuntos de medidas tomadas no manejo das culturas possam se reverter em aumento de produtividade das culturas. Um bom planejamento e a aplicação cuidadosa de técnicas agrônomicas garantem o alto rendimento das safras

e reduzem o impacto negativo da cultura sobre o meio ambiente”, acrescenta.

Outros pontos destacados pelo professor Casarin, e que precisam ser observados durante a gestão das atividades no campo, são os vários fatores que afetam a perspectiva de produção agrícola. “O clima é um dos principais fatores para o sucesso da próxima safra. Há também a preocupação com a logística, principalmente pelo valor mais caro do frete, e o preço de defensivos e fertilizantes, que podem afetar o lucro final do produtor”, observa.

Segundo ele, durante o curso, profissionais do campo poderão aperfeiçoar seus conhecimentos e aumentar sua competitividade no mercado nas áreas de manejo do solo, nutrição e adubação de plantas. “O manejo adequado das práticas agrícolas e o uso dos insumos agrícolas, observando devidamente os critérios técnicos, é o caminho para alcançar a sustentabilidade do setor e as altas produtividades”, arremata Casarin.

INSCRIÇÕES

O Curso de Especialização em Manejo do Solo e Nutrição de Plantas em Catalão/GO terá início em 15/03/2019. A ficha de inscrição e maiores informações sobre investimento estão disponíveis através do link <http://bit.ly/esp-solos-nutricao-plantas-catalao> ou pelo e-mail cdt_apoio@fealq.com.br.

SOBRE A SOLLOAGRO

O Programa SolloAgro de Educação Continuada em Agricultura Sustentável, da ESALQ/USP, oferece cursos em Solos, Nutrição e Adubação de Plantas e carrega em seu DNA a tradição de mais de 100 anos da instituição que tem como expertise o conhecimento qualificado sobre agricultura e formação de profissionais que fazem a diferença no cenário agro brasileiro e mundial. O programa SolloAgro oferece diferentes tipos de cursos, presenciais e à distância, com a qualidade ESALQ para qualificar ainda mais os profissionais do campo, não importa onde estejam.

À DISPOSIÇÃO

Tempo gasto com troca de uniforme deve ser remunerado como tempo extraordinário

A Terceira Turma do Tribunal Regional do Trabalho de Goiás não deu provimento ao recurso do frigorífico BRF de Rio Verde contra a sentença que reconheceu o direito às diferenças salariais referentes ao tempo gasto com a troca de uniforme. O acórdão considerou como de serviço efetivo o tempo em que o empregado esteja à disposição do empregador, aguardando ou executando ordens, conforme o artigo 4º, da CLT.

Conforme os autos, o operador de máquinas trabalhava na empresa desde 2007 e somente a partir de março de 2017 a empresa passou a efetuar o pagamento do tempo despendido com a troca de uniforme mais o adicional legal de 50%. No julgamento de primeiro grau, o Juízo da 4ª VT de Rio Verde condenou a empresa ao pagamento das diferenças a título de “tempo troca uniforme” desde o início do período impreso até fevereiro/2017 incidente sobre o valor pago nos contracheques, além dos devidos reflexos legais.

No recurso ao Tribunal, a empresa alegou que houve extrapolação

dos limites da lide (julgamento extra petita), segundo ela porque o trabalhador não havia pedido pagamento de diferenças (adicional) a título de tempo à disposição, mas somente o tempo diário despendido com a troca de uniformes (18 minutos).

O relator do processo, desembargador Elvecio Moura, em seu voto, seguiu o mesmo entendimento adotado no primeiro grau, no sentido de que, tratando-se de tempo à disposição, na forma do art. 4º da CLT, e por ultrapassar a jornada contratual, deve ser remunerado como extraordinário, ou seja, com o acréscimo do adicional legal de 50%.

Com relação ao argumento da empresa de julgamento “extra petita”, Elvecio Moura aplicou o princípio de quem pode o mais, pode o menos. “Muito embora não haja pedido expresso de pagamento de diferenças, mas apenas da própria parcela em si, valho-me da máxima de que “in eo quod plus est semper inest et minus” (quem pode o mais, pode o menos)”, concluiu o magistrado.

TRT-GO

CONSTRUÇÃO CIVIL

Prova de carga: onde começa a segurança estrutural de um prédio

Onde começa a segurança estrutural de um edifício? Por que os prédios, por mais altos que sejam, não correm o risco de cair? Essas perguntas, provavelmente, já passaram pela cabeça de muitos leigos da engenharia que avistam os enormes e arrojados edifícios nas grandes cidades brasileiras, como os de Goiânia por exemplo. A verdade é que a engenharia civil tem técnicas e práticas que asseguram uma margem de segurança nas fundações das construções, uma das fases mais importantes numa obra, sem a qual edificação alguma pode ser erguida, da mais simples a mais sofisticada. Uma dessas técnicas é a prova de carga, composta por ensaios técnicos, cujo o objetivo é validar, em campo, as premissas estabelecidas no projeto de fundação.

Em tal projeto são estudadas e avaliadas as características do solo, o uso da estrutura (residencial, comercial ou outros fins) e, principalmente, a carga a que será submetida. Após esses levantamentos, é então de-

finida a majoração de um fator de segurança, conforme normas técnicas e legais sobre fundações, previstas pela Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT). “A prova de carga tem o intuito de medir as características e resistências das fundações de uma obra, bem como avaliar se as mesmas estão adequadas ao projeto. Sua realização significa mais segurança para a obra, evitando riscos e prejuízos indesejáveis, inclusive, gastos futuros com reparos de estrutura”, explica o engenheiro civil Marco Antônio Carvalho, responsável pelas obras do Residencial Celebrate Vaca Brava, empreendimento da Dinâmica Engenharia que está sendo construído em Goiânia. Segundo o profissional, a prova de carga evita os chamados recalques (deslocamento) da fundação. “Os recalques diferenciais podem provocar fissuras em paredes, descolamento de revestimentos, entre outras avarias”, esclarece Marco Antônio.

A prova de carga estática é a técnica mais tradicional

de ensaio para a determinação da capacidade de carga das estacas usadas no teste. No Brasil, a metodologia está normatizada pela ABNT (NBR 12.131:2006 Estacas – Prova de Carga Estática). Por meio desse procedimento, que dura em média 5 horas, o elemento da fundação é solicitado ou pressionado por um ou mais macacos hidráulicos, empregando-se um sistema de força ou reação estável. O tipo de ensaio mais comum é a prova de carga lenta, que envolve a aplicação de carregamentos de compressão à estaca, em estágios crescentes da ordem de 20% da carga de trabalho, registrando-se os deslocamentos correspondentes. Para tanto, é comum o uso de vigas metálicas e ancoragens embutidas no terreno, que são as estacas. “Nesse tipo de ensaio, a medição dos esforços é feita com uma célula de carga, posicionada no topo da estaca, que proporciona uma maior precisão e qualidade ao ensaio. Os deslocamentos são aferidos também no topo da estaca com o au-

xílio de deflectômetros digitais”, explica Marco Antônio de Carvalho.

QUALIDADE E OTIMIZAÇÃO

Segundo o engenheiro, a prova de carga estática pode ser feita com dois objetivos: o controle de qualidade, neste caso as normas da ABNT prescrevem que as estacas sejam comprimidas em, no mínimo, 1,6 vez a sua carga de trabalho; ou então para subsidiar ou otimizar o projeto, e nesta situação a norma prescreve que as estacas sejam levadas a ruptura ou a um fator de pelo menos duas vezes a carga de trabalho prevista para a edificação.

O processo de prova de carga, além da compressão estática sobre as estacas, envolve outros dois importantes ensaios técnicos: o carregamento dinâmico (também previsto na ABNT) e o PIT da sigla em inglês Pile Integrity Test, que oferece dados sobre a integridade das estacas usadas. O modelo de estacas mais usado na construção civil é o de hélice contínua,

em razão da redução de ruído, já que não necessita de bate-estacas, e da eliminação de vibrações, que podem ocasionalmente por danos em edificações vizinhas.

Desde 2010, a prova de carga é obrigatório em todas as edificações, o que segundo o engenheiro civil Marco Antônio assegura a segurança de qualquer estrutura de alvenaria. “É um ensaio que simula a fundação com carga em atuação e tem-se um resultado esperado mais real”, completa.

No Brasil, a técnica de prova de carga foi trazida em 1981 pelo Instituto de Pesquisas Tecnológicas - IPT, com o objetivo de atender às necessidades de controle de qualidade na cravação de estacas das inúmeras plataformas marítimas offshore que a Petrobrás instalava ao longo de toda a costa brasileira. Nas obras em terra, o procedimento foi pioneiramente utilizado numa grande obra industrial da Albrás no Estado do Pará, em 1983. Desde então milhares de fundações foram submetidas a estes en-

saios que tiveram diversas denominações no Brasil, ao longo do tempo.

De acordo com o empresário de geotécnica Aliomar Arantes, responsável pela realização o teste de carga na obra do Celebrate, estudos para tornar as edificações mais seguras começaram em 1939 e, cada dia mais evoluem com intuito de oferecer mais segurança às edificações. “Testes como a prova de carga estática, são algumas das evoluções do ramo e se devem, e muito, à estudiosos da física”, explica o empresário.

No sistema, que consiste em um cilindro e bomba hidráulicos, um manômetro de controle de pressão e mangueiras de ligação de sistema hidráulico, uma das leis da física que trabalha é a 3ª Lei de Newton, que preconiza que a toda ação corresponde a uma reação de igual intensidade, mas que atua no sentido oposto. “Uso um sistema de reação quatro estacas que vou tracionar contra uma que vou comprimir.

LUIZ FERNANDO RODRIGUES



■ **Maria Reis**

mariareisjornalista6@gmail.com

Corte

Dois tempos

1. Neste domingo (10), das 9h às 13h, voluntários do Grupo Míau Auau realizam um evento de adoção exclusivo com gatos, o Adote um Míau. Ao todo, serão 20 felinos que foram resgatados das ruas e estão à procura de um lar. Os bichinhos estão saudáveis, vermifugados, vacinados e castrados.

2. Os interessados deverão pagar uma taxa de R\$ 40, que será destinada ao custeio de pets resgatados pela ONG. Os interessados passarão por triagem, entrevista, preencherão ficha e termo de adoção, além de apresentar identificação, comprovante de endereço e ser maior de 18 anos. O evento ocorrerá na Via Pet do Setor Nova Suíça.

Volta ao mundo

A empresária goiana Sheyla Costa, participou pela quarta vez, do curso Business Mastery 2019, em Palm Beach, na Flórida (USA), ministrado por Tony Robbins autor dos best-sellers *Desperte seu Gigante Interior* e *Poder sem Limites*.

Leitura

Com pesquisa do Instituto Pró-Livro, o professor Rildo Cosson, de Brasília, fez uma análise crítica da pesquisa *Retratos da Leitura no Brasil*, no Centro Cultural UFG. A palestra que fez parte da programação do projeto *Leitura & Resistência*.

Vitrine

■ VOCE SABIA?

O suco de abacaxi é considerado um tratamento muito eficaz para combater a acne.

■ COISAS ANTIGAS

- Hoje tem Feira de Antiquidades, na Praça Tamandaré. Uma ótima oportunidade para quem curte objetos antigos, em um domingo.

■ SHOWS DE MÁGICA

- Ontem, sábado, e hoje, domingo, 10, o mágico Leonardo Teixeira, conhecido pelo nome artístico de Tio Leo comanda shows de mágica, mentalismo, ilusionismo e workshops no Shopping Cerrado, com entrada franca, às 17 horas.

■ FESTIVAL

- O Sesc Façalville promoverá, hoje, às 13h, mais um Festival de Bets, aberto à comunidade. Inscrições na unidade. As vagas são limitadas e destinadas ao público acima de 10 anos. O evento é gratuito.

Divulgação



CACHAÇA DE GUSTTAVO

Muito comentado na cidade, o lançamento em Goiânia, da cachaça Buteco do GustavoLima, na terça, dia 12, pela Seleta, tradicional marca de cachaça do Brasil, somente para convidados na Balada Music, no Jardim Goiás, e contará com a presença do cantor, que é um dos mais populares astros sertanejos do País

Epidio Fiorida



TOP EMPREENDEDORA

Ludymilla Damatta, fundadora da Rede Goiana da Mulher Empreendedora, promove o 12º Almoço de Networking para Empreendedores de Goiás, pelo Dia Internacional da Mulher, na terça 22 de fevereiro, no Oliveira's Place

“Só Depois do Carnaval”: Fãs de MC Sara acusam Lexa de plágio

Nada passa oculto sob os olhos da internet. Foi dessa forma que os fãs de MC Sara estão levantaram uma polêmica no mundo do funk. Eles acusam Lexa de supostamente ter plagiado uma canção da morena, lançada há poucos dias.

O novo trabalho da esposa de MC Guimê se chama “Só Depois do Carnaval”, nome similar ao de Sara, que trabalha a música “Depois do Carnaval”. A diferença nos títulos é a palavra “só”, usada na música Lexa.

Os fãs alegam que além da semelhança no título, a temática envolvendo a história da canção é igual. Além disso, na linguagem técnica de melodia, os internautas afirmam que ambos os trabalhos são similares.

Como a música de Sara foi lançada em 17 de dezembro e o de Lexa, em 4 de fevereiro, os fãs da morena estão inconformados com ta-



manha proximidade.

Procuradas pelo programa ‘A Tarde É Sua’, da RedeTV, através do jornalista Alessandro Lo-Bianco, as duas cantoras deram suas versões sobre o caso.

“Recebi mensagens dos meus fãs dizendo que a Lexa me copiou. Eu acredito que seja uma coincidência muito grande. Não tem o porquê de eu copiar a Lexa e a Lexa me copiar... Eu admiro muito a Lexa” MC Sara, no A Tarde É Sua.

Em nota ao programa da RedeTV, Lexa negou que tenha plagiado o trabalho da colega. Confira os dois cliques e tire suas conclusões.

Alessandro também pegou a opinião do músico profissional Jefferson Cunha que disse:

“Ambas as músicas são em 150bpm, que é a nova onda do funk, e ambas também misturam a batida do funk a levadas de carnaval. São semelhantes.”

HEBERT NERI

Woody Allen processa Amazon por desistir de lançar seus filmes

O filme mais recente de Woody Allen está pronto há mais de seis meses, mas talvez o público nunca chegue a assisti-lo. A Amazon, que produziu o longa, decidiu engavetar a comédia romântica ‘A Rainy Day in New York’ por conta das acusações de abuso sexual feitas por Dylan Farrow em 1992, então enteada de Allen, que ressurgiram na esteira do movimento anti-assédio #MeToo. O cineasta agora entrou com um processo contra a empresa.

“Essa alegação já era bem conhecida da Amazon (e do público) antes de a Amazon firmar quatro acordos separados com Allen — e, em qualquer caso, não fornece uma base para rescindir o contrato”, diz o texto da ação. Allen quer um ressarcimento no valor de US\$ 68 milhões (aproximadamente R\$ 253 milhões), já que tinha acordo para fazer quatro filmes com o serviço

de streaming.

Allen sempre negou a acusação, dizendo que era uma espécie de vingança arquitetada pela então companheira Mia Farrow por ele ter trocado-a Soon-Yi Previn, filha adotiva dela. Em 2014, Dylan Farrow publicou um longo artigo no New York Times detalhando a situação que alega ter passado.

“Quando eu tinha sete anos, Woody Allen me levava pela mão para o sótão da minha casa. Ele me mandava deitar de bruços e brincar com o trenzinho elétrico do meu irmão. E me atacava sexualmente. Ele falava comigo enquanto o fazia, sussurrando que eu era uma menina boa e que aquele era o nosso segredo, me prometendo que iríamos a Paris para que eu estrelasse um dos seus filmes”, escreveu.

Depois do #MeToo, atrizes juraram nunca mais



participar de um filme do cineasta, entre elas Mira Sorvino (que ganhou o Oscar ao trabalhar com ele em ‘Poderosa Afrodite’), Greta Gerwig (de ‘Para Roma, Com Amor’) e Rebecca Hall (de ‘Vicky Cristina Barcelona’). Já Diane Keaton, uma das principais colaboradoras do diretor, saiu em sua defesa, dizendo acreditar na inocência de Allen.

O cancelamento da estreia de ‘A Rainy Day in New York’, antes previsto para 2018, acabou com a tradição de Woody Allen lançar pelo menos um filme por ano, algo que acontecia de forma seguida desde 1982.



■ ESPETÁCULO

- Neste domingo, dia 10, o youtuber Luccas Neto se apresenta em Goiânia com o espetáculo Netoland, às 16 h, no Centro de Convenções da PUC

Gazeta
Grupo Exata de Comunicação Ltda

CNPJ: 04.471.978/0001-92

Alameda do Contorno, 1508, Qd. 37, Lt. 05,
Santo Antônio, CEP: 74.853-120, Goiânia-GO

DIRETOR PRESIDENTE
Adão dos Reis Gonçalves
adao@gazetadoestado.com.br

VICE PRESIDENTE
Helvislane Martins Gonçalves
helvislane@gazetadoestado.com.br

COMERCIAL
Tel: (62) 3249-8883 / (64) 3453-8883
comercial@gazetadoestado.com.br

PUBLICAÇÃO LEGAL
Tel: (62) 3249-8883
editais@gazetadoestado.com.br

REDAÇÃO
WhatsApp: (62) 9 9118-3777
redacao@gazetadoestado.com.br

DISTRIBUIÇÃO
go@gazetadoestado.com.br
df@gazetadoestado.com.br
(62) 9 8300-4318

DIREÇÃO GRÁFICA
Érika Sandra

DIAGRAMAÇÃO
Gabriela Nunes

DIREÇÃO DE JORNALISMO
Adão Gonçalves
MTB 3719/GO

EDITOR DE REPORTAGEM
Luís Carlos Castro
MTB 3697/GO
luisgazetadoestadogo@gmail.com



TEIXEIRA MENDES CONTA

Dois amigos se encontram: - Você sabia que o Arnaldo está hospitalizado? - comenta um deles - O cara tá mal, parece que nem dá pra reconhecer direito... - Não pode ser! - disse o outro, aflito - Ainda ontem eu vi o Arnaldo num baile de carnaval, dançando com uma loira deliciosa! - Pois é, a mulher dele também viu!

Licores Pierre, a tradição do genuíno licor artesanal produzido com a legítima cachaça, trazendo requinte ao seu paladar!
Contato Denise Pierre 62 9846-2265



RECEITAS PRÁTICAS E FÁCEIS

Petit Gateau do Família Burger



INGREDIENTES

200 g de chocolate meio amargo
2 colheres de manteiga sem sal
¼ de xícara de chá de açúcar
2 colheres de sopa de farinha de trigo
2 ovos inteiro
2 gemas

MODO DE PREPARO

Derreta a manteiga e o chocolate em banho-maria
Bater os ovos e as gemas com açúcar na batedeira até ficar bem claro

Junte o chocolate derretido e a farinha de trigo, misturando com uma espátula
Depois, unte as forminhas de empadinha, passe trigo e coloque a massa
Pré-aqueça o forno e leve para assar de 6 a 10 minutos em fogo alto até os bolinhos crescerem, mas o meio deve ficar molinho
Deve-se desenformar quente
Diretamente no prato acompanhado com sorvete de creme
Rendimento: 6 porções

Papel e Açúcar

Decoração com Balões, Doces e Lembrancinhas

Ronise Mamede

98267-7191

criartsgesso.com.br

**MATERIAIS E FERRAMENTAS
VENDA E MONTAGEM
DECORATIVO//3D
ACARTONADO//COMUM**

(64)98416-2783 (Oi/Whatsapp)

contato@criartsgesso.com.br

Rua 20, Qd 45, Lt 4-A - Caldas do Oeste

CORPO

Pilates MetaLife oferece corpo torneado

Como manter definido coxas, bumbum e abdômen com a ajuda de quatro exercícios

TATHI BARROS - Em vez de parar com todas as atividades físicas e voltar à ativa só depois do descanso, a MetaLife, com o auxílio da instrutora e fisioterapeuta Dalmara Ribeiro Coutinho, preparou um super treino de força, mobilidade e flexibilidade, para manter definidos coxas, bumbum e abdômen e ainda de quebra não permitir que você volte à ativa enferrujado.

Confira a proposta de treino:

EXERCÍCIO 1: STEP CHAIR

Hamstring press hips up (Empurrando o quadril para o alto)

■ Dica: Uma mola pesada embaixo e outra leve em cima

Inicie de barriga para baixo, cabeça longe da cadeira. Pelve e coluna neutras, pernas paralelas e abduzidas na distância do quadril e joelhos flexionados, com os arcos dos pés no pedal alinhados. Braços ao longo do corpo e escápulas estabilizadas. Inspire para preparar o movimento.

Expire e, sem pressionar o pedal, articule a coluna para fora do colchonete dando mobilidade e mantendo as escápulas apoiadas.

Inspire, permanecendo na posição. Expire e dê sequência ao movimento, voltando sua coluna e pelve para o colchonete. Você pode potencializar o exercício mantendo sua pelve parada no alto e pulsando com os pés no pedal. Esse exercício promove grande trabalho de glúteo.

EXERCÍCIO 2: SIDE SPLIS - (PLIE OUT/PLIE IN) NO REFORMER

■ Dica: Essa série pode ser feita utilizando de uma a duas molas.

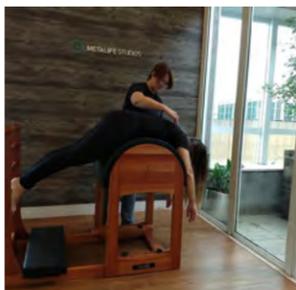
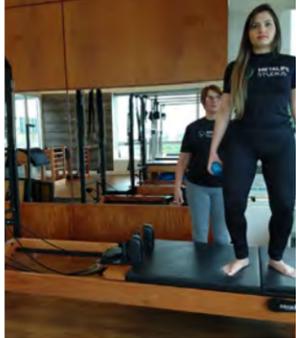
Plie out - suba no reformer, apoie um pé na plataforma extensora e o outro no carrinho (os pés podem estar paralelos ou em rotação lateral). Mantenha sua pelve e coluna na posição neutra.

Inspire com o carrinho parado, flexionando os dois joelhos. Expire, mantendo sua pelve no centro das pernas e mantenha o grau de flexão dos joelhos. Abra a perna uniformemente empurrando o carrinho.

Inspire, segurando o carrinho aberto e estenda os joelhos.

Expire e volte as pernas em direção à linha média, controlando a volta do carrinho.

Plie in- Com os joelhos estendidos, inspire e empurre o carrinho. Expire com o carrinho parado e flexione os joelhos. Mantenha a pelve centralizada e a flexão de joelhos. Sem descuidar da respiração, traga o carrinho de volta à posição inicial de



forma controlada. Segure-o parado e estenda os joelhos.

■ Dica: O exercício pode ficar mais lúdico com o uso de toning balls, banda elástica ou círculo mágico.

Mantenha a pelve e a coluna na posição neutra durante todo o exercício e evite inclinar a pelve. Não deixe que a caixa torácica se eleve ou projete para frente. Trabalhe as duas pernas uniformemente. Evite travar ou hiperesticar os joelhos.

EXERCÍCIO 3: SWAN DIVE (MERGULHO DO CISNE) NO LADDER BARREL

Para iniciar esse exercício, deite de bruços. Os

joelhos devem ficar flexionados e as pernas, em rotação lateral. Posicione os dedos dos pés em um degrau da escada e os calcanhares no degrau acima. Debruce sobre o equipamento, deixando os braços alongados e o tronco relaxado. Lembre-se, também, de deixar as escápulas estabilizadas.

Em seguida, mantenha os calcanhares unidos o máximo possível e estenda as pernas para deslizar a pelve à frente. Simultaneamente, alongue a coluna até a posição neutra, formando uma linha dos pés à cabeça (posição de dardo) e alongando os braços para continuar a linha. Estenda a coluna, levando o peito em direção ao teto. Flexione os joelhos e estenda os quadris.

Ao mesmo tempo, leve os braços em direção ao teto abrindo-os levemente e virando as palmas das mãos uma para a outra. Estenda as pernas, abaixando e alongando o tronco para a posição de dardo.

Flexione os joelhos e deslize a pelve para baixo, dobrando o tronco sobre o Barrel e retorne à posição inicial. Complete três séries inteiras.

EXERCÍCIO 4: CADILLAC

■ Dica: Exercício dois em um - Dupla fantástica!

Usando a barra de empurrar, com as molas vindas de baixo e a faixa de segurança, deite de barriga para cima e apoie os braços atrás da nuca, tomando cuidado para não tracionar a cervical. Dobre inicialmente os joelhos, eleve o tronco, sem descuidar da respiração e, tirando as escápulas do apoio e mantendo o sacro apoiado, estenda as pernas ao mesmo tempo.

O exercício pode ser variado para trabalhar os oblíquos abdominais (terceira Imagem), deixando um pé na cama do Cadillac e o outro na barra. Estenda a perna ao mesmo tempo em que eleva o tronco, levando o ombro em direção ao joelho da perna que estende.

MetaLife Pilates - A empresa é líder sul americana na fabricação de equipamentos de Pilates, e 2ª do mundo no segmento. Referência em qualidade, os produtos atendem os mais exigentes padrões mundiais do mercado, busca continuamente inovação e excelência na produção de equipamentos e acessórios, e no relacionamento com os clientes. Possui mais de 30 mil estúdios vendidos em 14 anos de história com presença em mais de 15 países. Site: <https://metalfepilates.com.br>



O fim de semana do Gazeta é assim. Com cuidados para saúde e beleza

Aroma fresco da bergamota

Body Splash Flor & Amor é intenso e cítrico

O Body Splash da Petúnia, Flor & Amor, é um oriental floral ideal para as mulheres que gostam de fragrâncias leves.

O aroma de bergamota, junto com a tangerina que forma as notas do corpo, contribui para o relaxamento e stress. Flor & Amor tem como nota de topo a pimenta rosa, com fundo de almíscar, baunilha e sândalo.

Tamanho: 250ml

Preço médio: R\$ 14,90

Os produtos Petúnia, distribuídos pela Classy Brands, podem ser encontrados em supermercados, perfumarias e farmácias. | Instagram: www.instagram.com/petuniacosmeticos | Facebook: www.facebook.com/PetuniaCosmeticos | Site: <http://www.classybrands.com.br/> | SAC: 0800 777 0848



Fragrâncias frescas e cítricas

Fique refrescante com aromas leves da Commend Perfumes

O verão chegou com as altas temperaturas e nada melhor do que aproveitar tudo que o clima traz de melhor com perfumes marcantes e cítricos.

Confira dois perfumes da Commend Perfumes:

■ MIRAGE WORLD FOR WOMEN - VIVINEVO: Uma fuga para um mundo de mistérios e fantasias, onde fadas e duendes viram uma miragem sem fim. Mirage anuncia um olhar romântico, com fragrância Chipre Floral anuncia um mundo romântico de fantasias.

A bergamota une-se a pimenta rosa, e aguça uma sensação de frescor. Jasmim, jacinto e íris trazem a delicadeza das flores. Com base de almíscar branco e Patchouli.

Frasco diferenciado com rosa de seda feita a mão, única como o primeiro amor.

Preço Médio: R\$119,99

■ LANGUAGE FOR WOMEN - LONKOOM: O novo perfume feminino Language Eau de Parfum de Lonkoom é uma composição multicultural luminosa. Um arranjo de palavras, linguagem e definições providas do coração.

A fragrância possui notas de bergamota, limão, Petitgrain, Lavanda com fundo de sândalo, pau-rosa, almíscar e âmbar. Com notas de coração de flor de laranjeira, coentro, Juniperberry e Lírio do Vale.

Preço Sugerido: R\$99,99

Site: <http://www.commendperfumes.com.br/> | SAC: (11)5083-2350 |



Deo colônias masculinas para os dias mais quentes

Aromas da Piment e Piment for Men são perfeitas para o homem moderno

A Piment, marca de perfumes masculinos, distribuída pela Classy Brands, apresenta suas linhas de deo colônias para deixar o dia a dia do homem cheio de atitude mesmo nas temperaturas mais altas do verão.

Confira as opções mais refrescantes da Piment:

■ Fresh: composta por notas verdes e cítricas de alecrim, verbena e lima-da-pérsia, associadas a um fundo condimentado e amadeirado contendo cravo, cedro e sândalo.

Preço Médio: R\$32,00

■ Sport: com uma combinação fresca com notas de manjerição, cravo e notas picantes de coentro. Traz o tabaco, couro e notas de madeiras exóticas em sua base, que evidenciam a atitude aventureira e sedutora do homem moderno.

Preço Médio: R\$32,00

■ Titanium: Com notas frescas e ao mesmo tempo marcantes, que deixam no ar uma aura de força e sofisticação, a fragrância é um mix de bergamota, noz moscada, grapefruit, jasmim e alecrim, sobre um fundo âmbar com toque de mirra, cedro e sândalo. Preço Médio: R\$32,00

Confira também dois lançamentos refrescantes da linha Piment for Men:

■ Kauí: Fragrância aromática fougere, com notas de bergamota e limão siciliano. Fundo amadeirado de musgo de carvalho, musc e sândalo. Perfeito para os homens sedutores, autênticos e com visão de futuro. Preço Médio: R\$24,90

■ Kauí Adventure: Versão mais refrescante que combina notas frescas de bergamota e cassis, com pimenta preta e sândalo, musc e âmbar ao fundo. Combinação ideal para homens esportivos que buscam desafios e não têm medo de arriscar.

Preço Médio: R\$24,90

Disponível na www.epocacosmeticos.com.br | SAC: 0800 777 0848 | Site: <http://www.classybrands.com.br/>



■ Luiz Carlos Amorim

NO PAÍS QUE FOI, ATÉ AGORA, O PAÍS DA IMPUNIDADE E DA CORRUPÇÃO – ESPERAMOS QUE ISSO ESTEJA EM VIAS DE MUDAR – MAIS UM CRIME CONTRA A VIDA DE CENTENAS DE CIDADÃOS BRASILEIROS, QUE PERECERAM, INOCENTES, GRAÇAS AO DESCASO E AO DESCUMPRIMENTO DE LEIS, DE DEVALORIZAÇÃO DA VIDA, FOI COMETIDO. Mais uma barragem de rejeitos de minas de minério estourou e devastou todo um vale repleto de vida. Isso, passados apenas três anos de outra tragédia criminosa idêntica, que já havia vitimado muitas vidas em Mariana: uma barragem de lama desceu sobre a cidade, da mesma empresa da outra que agora matou centenas de pessoas.

Nada foi aprendido com a primeira tragédia? A fiscalização, por que não foi

Artigo

Quanto vale a vida?

feita, os parâmetros para se construir e manter as tais barragens existem apenas para dizer que existem? Por que as leis no Brasil não são cumpridas? Quem deve cobrar isso? Por que não está sendo cobrado?

A Vale, proprietária das minas e das barragens, está dando lucro, como sempre – isto está sendo mostrado pela mídia – mas existem vítimas da primeira tragédia, acontecida há três anos, que ainda não foram indenizadas. No que diz respeito às responsabilidades do que aconteceu em Mariana, ninguém foi penalizado, condenado, até hoje, depois de tanto tempo. Infelizmente, não temos ao menos justiça, neste país. Aquilo foi crime e os responsáveis deveriam ter sido condenados, para que a tragédia não se repetisse. E se repetiu. Pior ainda que a primeira, pois muito mais

peçoas foram vitimadas.

O povo brasileiro espera que as coisas mudem, está mais do que na hora de mudar. Sabemos que o estado em que nosso país foi deixado é desastroso e não pode ser consertado de uma hora para outra, mas é preciso começar a se fazer alguma coisa.

Crimes devem ser apurados e providências precisam ser tomadas para que não voltem a acontecer. Será preciso que mais represas estourem para que se faça alguma coisa? Um número inimaginável de pessoas assassinadas, essa é que é a verdade, cada vez maior. Quando isso vai parar?

LUIZ CARLOS AMORIM – ESCRITOR, EDITOR E REVISOR, CADEIRA 19 NA ACADEMIA SULBRASILEIRA DE LETRAS – FUNDADOR E PRESIDENTE DO GRUPO LITERÁRIO A ILHA, COM 38 ANOS DE TRAJETÓRIA. [HTTP://LCAMORIM.BLOGSPOT.COM.BR](http://LCAMORIM.BLOGSPOT.COM.BR) – [HTTP://WWW.PROSA-POESIAECIA.XPG.UOL.COM.BR](http://WWW.PROSA-POESIAECIA.XPG.UOL.COM.BR)



■ Luciano Figueiredo

FATOS TRÁGICOS ENVOLVENDO VÍTIMAS FATAIS, COMO OS OCORRIDOS EM CAMPINAS, NO INTERIOR DE SÃO PAULO, ONDE UM ALUNO MORREU INTOXICADO APÓS INALAÇÃO DE GÁS DE CLORO NUMA ACADEMIA DE NATAÇÃO, E EM BRUMADINHO, REGIÃO METROPOLITANA DE BELO HORIZONTE, EM MINAS GERAIS, ONDE O ROMPIMENTO DE UMA BARRAGEM DE REJEITOS DE MINERAÇÃO CAUSOU UMA TRAGÉDIA QUE AINDA NÃO PODE SER DIMENSIONADA, nos levam à reflexão tanto sobre a fragilidade de nossa existência nesse mundo quanto em relação à seriedade e o compromisso do profissional ao assumir uma Responsabilidade Técnica nos diversos setores da indústria, comércio e demais prestações de serviço.

Conforme a legislação do Químico, a Responsa-

Artigo

O responsável técnico e seu papel

bilidade Técnica envolve o sentido ético-profissional pela qualidade dos produtos fabricados ou serviços prestados, sempre em conformidade com as normas legais estabelecidas. Dessa forma, o profissional que assume tal responsabilidade deve estar ciente de suas atribuições e atuar com uma conduta ética que satisfaça ao mais alto padrão de dignidade, equilíbrio e consciência, como indivíduo e como integrante da classe dos Químicos.

Cabe ainda a esse profissional, no caso de qualquer infração relacionada à empresa e seus produtos ou, ainda, pelos serviços prestados, responder nas áreas administrativa, civil e/ou criminal por suas ações.

O Responsável Técnico deve estar sempre atento e possuir a capacidade de acompanhar todos os trabalhos desenvolvidos, aplicando seus conhecimentos em relação às normas técnicas e legislações na área pela qual

foi contratado. Deve também, ter sempre em mente que a Responsabilidade Técnica implica no efetivo exercício da profissão de Químico, com o exato cumprimento do contrato de trabalho estabelecido entre a empresa e o profissional.

Somente assim, com esse grau de discernimento e sensatez, o profissional que decide atuar como Responsável Técnico poderá realizar trabalhos dignos e compatíveis com os seus conhecimentos químicos, com o objetivo de garantir a segurança dos procedimentos, a qualidade dos serviços/produtos fabricados e a preservação do meio ambiente, visando sempre o bem-estar da sociedade.

Tudo isso demonstra a importância de suas ações e, conforme o significado das palavras, que o mesmo atue com a devida responsabilidade que se espera desse profissional.

LUCIANO FIGUEIREDO DE SOUZA



■ Inocência Manoel

NO PAÍS QUE FOI, ATÉ AGORA, O PAÍS DA IMPUNIDADE E DA CORRUPÇÃO – ESPERAMOS QUE ISSO ESTEJA EM VIAS DE MUDAR – MAIS UM CRIME CONTRA A VIDA DE CENTENAS DE CIDADÃOS BRASILEIROS, QUE PERECERAM, INOCENTES, GRAÇAS AO DESCASO E AO DESCUMPRIMENTO DE LEIS, DE DEVALORIZAÇÃO DA VIDA, FOI COMETIDO. O mercado brasileiro da beleza é um dos mais importantes do mundo. Aqui somos referência, movimentamos a economia, geramos emprego e renda. Porém, ao mesmo tempo em que estamos em uma das áreas mais promissoras para os profissionais, continuamos a enfrentar problemas pela informalidade do negócio. Recentemente, soube que uma grande profissional da área, amigo e parceiro em eventos da Inoar, vem enfrentando uma doença grave e está sem condições de trabalhar. O que acontece com os cabeleireiros neste caso, desamparados

Artigo

Muito trabalho, pouco emprego

pelo sistema?

Com a crise econômica que o Brasil vem enfrentando, milhões de pessoas perderam o emprego formal – e se reinventaram das mais variadas formas. São justamente estes profissionais, que vivem na informalidade, que ajudaram a reduzir as taxas de desemprego.

Uma realidade que diversos profissionais da beleza vivem. Com os altos custos necessários para abrir e manter uma empresa, não é raro que cabeleireiros, manicures, esteticistas vivam sem CNPJ, recebendo pelo serviço prestado apenas, sem qualquer registro, para sobreviver. Cada vez mais qualificados, porque o mercado exige, são talentos sem CLT, sem férias, sem 13o salário, sem auxílio-doença, licença-maternidade – benefícios mais do que importantes.

Sobra muito trabalho, faltam todos os direitos. Sem qualquer questão política (embora eu possa passar horas falando disso), minha visão aqui tem sido prática: a atual legislação trabalhista

tem protegido cada vez menos trabalhadores e a informalidade aumenta porque cada vez menos trabalhadores conseguem ser absorvidos pelas empresas por contrato formal – e porque é cada vez mais difícil manter uma empresa no Brasil.

Meu amigo está doente e são os amigos que vêm procurando formas de ajudar, pois seu caso o impede de ficar de pé. Trabalho nunca faltou, nem talento. Porém sem executar suas funções, ele não recebe. Estamos trabalhando uma campanha do projeto Beleza Solidária, da Inoar, e conversando com profissionais que querem ajudar. Temos algumas certezas nesta vida: vamos envelhecer e vamos morrer. Em algumas situações, podemos ficar doentes. As mulheres vão ter filhos. Independentemente de termos uma carteira assinada, essas coisas vão acontecer.

A lei da vida, a meu ver, realmente não conversa com a lei dos homens.

INOCÊNCIA MANOEL, FUNDADORA DA INOAR COSMÉTICOS.



■ Josanne Gonzaga

O AMPLO AVANÇO POPULACIONAL, E A ELEVADA TAXA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES PRESENTES NAS RUAS TEM SE TORNADO CADA VEZ MAIS UM FATOR SIGNIFICATIVO EM NOSSA SOCIEDADE, a pouca oferta de Creches Públicas impede que as crianças nesta idade fundamental para a vida consigam desenvolver os seus talentos e assim construir uma base sólida para uma séria perspectiva de vida.

Uma vez que, grande maioria dessas crianças e adolescentes são derivados de famílias de baixa renda, cujos pais, necessitam trabalhar para sustentar a casa e não tem com quem deixar os filhos onde essas mesmas crianças passam a ser expostas à vulnerabilidade social, à violência, a doenças e à desnutrição.

Conciliar o trabalho e o cuidado com as crianças em tempo integral, é um dos grandes desafios para esses pais. Na maior parte das vezes os pais inserem seus filhos em instituições que possuem projetos integrados. Entretanto, a quantidade de instituições que possuem estes projetos é limitada, exatamente pelo fato de que as estas necessitam de renda proveniente de programas governamentais para se manterem.

A grande preocupação

Artigo

A creche do Riviera virou museu?

é que além do número de Creches disponíveis serem altamente baixo, elas sobrevivem de uma ajuda financeira restrita do estado, o que acaba por não permitir que estas possam oferecer melhores condições de espaço físico para as crianças presentes na mesma. A continuidade e o aperfeiçoamento do trabalho desenvolvido por esta instituição dependem de parcerias que resultam em apoio financeiro para a mesma, que garantam a sua manutenção, com qualidade educacional e inserção social.

Com esse pensamento e objetivo, cumprindo com êxito seu propósito, a Creche coração Sagrado de Jesus chegou a atender 150 crianças da região enquanto seus responsáveis estão ausentes. Entretanto, em agosto de 2010, a Vigilância Sanitária interditou a creche por causa das más condições estruturais do local, onde foram constatados problemas no telhado e no piso.

O acesso à creche é um dos grandes desafios a ser vencido no Brasil, e, a oferta de educação infantil, creche e pré-escola, é de responsabilidade dos municípios, com a colaboração dos estados, mas em contrapartida o governo demonstra não se importar com o desenvolvimento e o acesso à educação pública, gratuita e de qualidade para nossas crianças, e nem as leis. Mesmo

com uma quantidade vergonhosa de creches disponíveis, e, só aumentando o número de crianças sem vagas nas creches, o poder público leva com descaso oferecer vaga em creche para todas as crianças.

Sintetizando que, desde gosto de 2010, uma instituição como a Creche Coração Sagrado de Jesus, que possui hoje um espaço físico extenso, entretanto, um espaço inutilizado por falta de recursos, e deixado de lado contribuindo para

As condições de pobreza aliadas à falta de programas de assistência às famílias, na verdade, têm como consequência o crescimento da criminalidade e o enfraquecimento dos vínculos familiares entre pais e filhos, aumentando o número de meninos e meninas nas ruas das grandes cidades. Elas tomam as ruas porque não há outro lugar para onde ir. Isso é no mínimo bárbaro e árduo vermos os frutos da próxima geração às mãos do descaso e do acaso, pois, muitas vezes não sabe onde está nem para onde ir, em virtude da falta de perspectiva. Enquanto isso, por longos 9 e árduos anos, a creche do Riviera permanece fechada, provavelmente virou um museu.

JOSANNE GONZAGA, COACH E ADMINISTRADORA DE EMPRESAS E ESCRITORA (05 LIVROS PUBLICADOS, E PARTICIPAÇÃO EM 03 ANTOLOGIAS) WHATZAP 62 9439-2826

CARTÓRIOS DE PROTESTO SÃO OPÇÃO SEGURA PARA COBRAR DÍVIDAS.

O protesto é um meio ágil, legal, seguro e de alta eficácia para recuperação de crédito.



