



portalgazeta



gazetadoestado



62 9118-3777 www.portalgazeta.com.br

REAJUSTE DE SERVIDORES

Aval do governo é ao mesmo tempo 'risco calculado' e 'péssima sinalização'

Os especialistas concordam, contudo, que o momento não é ideal para expandir os gastos com o funcionalismo público



Xuxa recebe as duplas João Neto & Frederico, Matheus & Kauan no palco do programa e entrevista Felipe Araújo

PÁGINA 04



SAÚDE

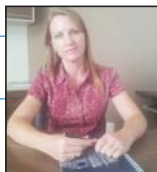
“Vacina universal” contra o câncer passa pelos primeiros testes

PÁGINA 06

SUSTENTÁVEL

O mundo todo está usando mais energia renovável

PÁGINA 07



Artigo

■ Patricia Petter Mittelstedt

Vulgarização do tema Holding Familiar

EM TODOS OS MEIOS DE COMUNICAÇÃO ouvimos tratar de Holding Familiar. Diversas consultorias ofertam serviços para constituição de Holding. Palestras, cursos, artigos, enfim, todo mundo tratando do tema.

Assim vemos que ocorre certa vulgarização do tema, com grande confusão e dúvidas sobre este assunto, gerando uma visão distorcida e recheada de equívocos.

A popularização do tema Planejamento da Sucessão é positiva, pois faz com que cada vez mais famílias busquem organizar a sucessão. Faz crescer a cultura do planejamento sucessório. Mas esta popularização deve ser recebida também com cautela.

A cautela se justifica pelo fato de que a vulgarização do uso das sociedades holding tende a trazer consigo a banalização e o uso pouco adequado desta ferramenta.

Mas para que se constitui uma holding familiar? Qual o intuito de se constituir uma empresa controladora de um patrimônio?

Propaga-se aos quatro ventos a possibilidade de utilização de holdings familiares como forma de blindar a patrimônio contra eventuais credores. Querem fazer crer que é possível tornar o patrimônio imune a qualquer credor, o que

não é verdadeiro. Esquecem de mencionar que a constituição de uma empresa patrimonial, não pode servir de abrigo para atos praticados em fraude a credores.

Propaga-se que haverá redução de tributação, como se a simples criação de uma pessoa jurídica automaticamente reduzisse impostos sobre a atividade rural, ou sobre a transmissão de patrimônio.

Propaga-se a ideia de que a integralização de bens em uma jurídica é capaz de resolver qualquer problema que se apresente com relação a aspectos sucessórios.

O processo de planejamento sucessório pode ser considerado a fase mais sensível para a sobrevivência de uma empresa familiar, visto que pode comprometer a continuidade do negócio. Em alguns casos a falta de planejamento, o despreparo dos herdeiros e a emoção envolvida durante o processo de sucessão podem acarretar desavenças e obstruir o bom andamento da empresa.

A constituição de uma empresa, uma holding familiar, pode então ser uma alternativa para solução de problemas recorrentes das empresas familiares.

Mas a constituição de uma empresa, uma jurídica com incorporação do patrimônio, por si só não resolve os problemas

das relações familiares.

As pessoas depositam na constituição de uma jurídica toda a esperança na solução de problemas existentes ou futuros e não se dão conta de que os membros da família precisam ter uma mentalidade empresária, precisam estar dispostos a trabalhar juntos pelo bem da empresa e do negócio.

Como se a simples criação de uma empresa tivesse o condão de estimular os herdeiros a ser empresários, a ver o negócio como gestores que são (ou irão ser), a pensar em governança corporativa.

Quando falamos de empresas familiares, a vida da empresa avança sobre a vida da família e vice-versa: a vida de uma família torna-se a vida da empresa. Não é nada simples.

Percebe-se então, ser indispensável preparar a família para a sucessão, tratar o tema, ainda que isso implique em trabalhar a ideia de morte. Deveras, esta é a primeira ideia que vem: alguém irá morrer, alguém precisa sair, alguém precisa deixar o negócio. Mas não é o que acontece. Como hoje a longevidade das pessoas é uma realidade, o que irá acontecer, é que implantar uma sucessão, é implantar uma sociedade, já que pais, filhos e netos, estarão juntos na administração dos negócios.

Para que esta administração conjunta funcione, é preciso formar sucessores. E isto, a simples constituição de uma empresa não proporciona.

É preciso se pensar em governança, em comunicação, em formalizar regras, em ter trans-

parência na gestão. É preciso ter em mente a importância de permanecer unidos, de se manter a escala. É preciso ter a visão separada de família x negócio x propriedade. É preciso pensar em separar os problemas familiares da empresa.

Assim, planejar uma sucessão não é criar uma empresa. Planejar sucessão é um processo, onde se criam instrumentos e convenções que irão permitir perenidade, governabilidade e racionalidade.

A possibilidade de legar à família, através do uso de uma sociedade, as facilidades e conveniências relacionadas à continuidade dos negócios, tomada de decisões compartilhadas, previsibilidade aos rumos da empresa e do patrimônio, separação da gestão do negócio da gestão do patrimônio, entre outras vantagens, são expectativas legítimas a ser buscadas no uso destas empresas. Mas cuidado! Não existe fórmula mágica concebida por trás das holdings capaz de por si só trazer todos estes benefícios.

É ingenuidade imaginar que exista advogado ou consultor apto a vender a qualquer família ou empresa, um ou mais contratos prontos à espera de assinatura e registro, que sejam capazes de trazer todos estes benefícios. A obtenção das vantagens depende, sobretudo, do envolvimento e comprometimento da família com estes objetivos. Os contratos nada mais são do que o reflexo deste esforço.

A Safras & Cifras conta com uma equipe multi-

Reprodução



disciplinar, que atua em todos os estados onde se encontram os produtores rurais e traz uma bagagem de 26 anos de experiência para poder atender às peculiaridades de cada família. Temos conhecimento e es-

tratégias para assessorar as famílias empresárias rurais no planejamento da sucessão.

PATRICIA PETTER
MITTELSTEDT

GRADUADA EM DIREITO
PATRICIA@SAFRASECIFRAS.
COM.BR

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

COMERCIAL

Tel: (62) 3282-7409 / (64) 3453-8883
comercial@portalgazeta.com.br

PUBLICAÇÃO LEGAL

Tel: (62) 3282-7409 /
(64) 3453-8883
editais@portalgazeta.com.br

CLASSIFICADOS

Tel: (62) 3282-7409 / (64) 3453-8883
classificados@portalgazeta.com.br

REDAÇÃO - WhatsApp: (62) 9118-3777

redacao@portalgazeta.com.br

REDAÇÃO SUL

Rua B-8, S/N, Qd. 14, Lt. 20, Itanhangá I
Caldas Novas - Goiás

EXPEDIENTE

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

DIRETORA VICE-PRESIDENTE

Helvislane Martins Gonçalves
helvislane@portalgazeta.com.br

DISTRIBUIÇÃO

Grupo Exata de Comunicação
luiscastrocarlos@gmail.com
(62) 92636547 - 83004318

REAJUSTE DE SERVIDORES

Aval do governo é ao mesmo tempo
'risco calculado' e 'péssima sinalização'

Os especialistas concordam, contudo, que o momento não é ideal para expandir os gastos com o funcionalismo público

BBC - Dezesseis categorias de servidores do Executivo, Legislativo, Judiciário e Ministério Público terão aumento de 21,3%, a ser pago nos próximos quatro anos. O custo aos cofres públicos está estimado em cerca de R\$ 60 bilhões até 2019.

A mudança de maior impacto é no salário dos ministros do Supremo Tribunal Federal (STF), que delimita o teto do funcionalismo público. Os rendimentos dos integrantes da mais alta corte do país vão passar de R\$ 33.763 para R\$ 39.293.

Diante da pressão por um ajuste fiscal para reorganizar as contas públicas, que, segundo o governo, deverão fechar 2016 com um rombo recorde de R\$ 170 bilhões, como justificar a aprovação desse pacote? De um lado, alguns economistas e cientistas políticos ouvidos pela BBC Brasil avaliam que o aumento foi uma "jogada política" do governo interino para evitar constrangimentos - como greves - enquanto ganha tempo para tentar retomar o crescimento da economia.

De outro, o reajuste passa um "péssimo sinal" aos mercados e à população por coincidir com o momento de crise - e provavelmente terá de ser custeado com mais inflação ou mais impostos.

"No momento que está ruim para todo mundo vamos gastar mais? Não tem sentido. De onde sai esse dinheiro? Ou de mais inflação ou de mais impostos - o momento é inoportuno", disse à BBC Brasil o econo-

Fotos: Reprodução



mista e consultor Roberto Luis Troster, que já atuou em instituições como o Banco Mundial e o Fundo Monetário Internacional.

"No momento em que você exige que sociedade faça um aperto, que você tem 11 milhões de desempregados, em que os salários reais (já descontada a inflação) caíram nos últimos 12 meses e só quem teve aumento real foi o funcionalismo público, você vai aumentar ainda mais justamente aí?", acrescenta o especialista.

"É como uma casa em que todos estão controlando gastos, apertando o cinto. E de repente vem alguém jogando dinheiro pela janela. A sinalização dessa aprovação é muito ruim." Embora concorde sobre o cálculo político do anúncio, Luiz Gonzaga Beluzzo, professor de economia da Unicamp, diz que a opção pelo reajuste demonstra "a fragilidade do governo diante das pressões do Congresso".

"O anúncio acaba por confirmar a extrema dependência (de Temer) do Congresso. Além disso, mostra que o preço do arrocho fiscal vai ser pago pelas camadas mais pobres da sociedade", critica.

'EVITAR GREVES'

A estratégia do governo ao acatar o reajuste inclui evitar lidar com uma paralisação geral de servidores, o que levaria a um ônus político ainda maior, opinam analistas.

O ministro do Planejamento, Dyogo Henrique de Oliveira, afirmou nesta quinta-feira que os reajustes evitarão "uma crise de funcionamento do serviço público".

SUS 'só para mais pobres' teria menos qualidade, diz especialista

Em entrevista convocada para comentar o aumento, o ministro Eliseu Padilha (Casa Civil) afirmou que os valores estão enquadrados no teto de crescimento dos gastos e, com isso, alinhados com o ajuste fiscal.

Ele também lembrou, assim como alguns especialistas consultados pela BBC Brasil, que a medida estava prevista no Orçamento deste ano, tendo sido discutida e acordada com lideranças sindicais pelo governo anterior.

Sendo assim, ao aprová-lo, Temer e sua equipe também se esquivam de possíveis críticas que receberiam de apoiadores da presidente afastada

da Dilma Rousseff. "Foi uma estratégia de pragmatismo político. Temer já perdeu a batalha da opinião pública. Imagine o ônus político de ter de lidar com uma paralisação geral no setor público neste momento", diz João Augusto de Castro Neves, diretor de América Latina da consultoria Eurasia, nos Estados Unidos.

"Está claro que o objetivo de Temer de curto e médio prazo é ganhar tempo para restaurar a credibilidade econômica e sinalizar que o governo está trabalhando intensamente com o Congresso. Vencendo isso, ele consegue recuperar a batalha da opinião pública", acrescenta.

Analista de contas públicas da consultoria Tendências, Fabio Klein opina que o veto a um reajuste teria um custo político "muito maior".

"Temer herdou essa situação do governo Dilma. E, diante disso, tinha poucas alternativas. Ou comprava a briga com o funcionalismo público, correndo o risco de enfrentar uma greve geral, ou concedia o reajuste. Acabou optando pela via mais estratégica", afirma.

"Mas vai ter de explicar por que tomou essa decisão à população, que, ao fim e ao cabo, vai sofrer os efeitos negativos do ajuste fiscal", acrescenta Klein, acrescentando que esse ônus seria amenizado se a economia começar a mostrar sinais mais positivos.

Para o professor de economia da FGV-SP Rogério Mori, o governo interino ainda está analisando as contas públicas e deve buscar outros meios para criar espaço fiscal.

ECONOMIA

Gastos sociais concentraram
mais de dois terços das
despesas da União

Os gastos com a área social corresponderam a mais de dois terços das despesas da União em 2015, informou hoje (2) a Secretaria do Tesouro Nacional. O órgão divulgou um estudo em que informa que esse tipo de gasto cresceu de 59,9% das despesas totais em 2002 para 67,3% no ano passado.

A conta inclui tanto os gastos tributários (o que o governo deixou de arrecadar com renúncias fiscais) como os gastos diretos com transferência de renda, com benefícios trabalhistas e com a Previdência Social e dos servidores públicos, também considerada despesas sociais pelo estudo.

Se forem levadas em conta apenas as renúncias fiscais destinadas a ações sociais, o crescimento foi ainda maior. A parcela que o governo deixou de arrecadar passou de 17% das despesas da União em 2002 para 38,6% no ano passado. Em valores corrigidos pela inflação, as renúncias fiscais passaram de R\$ 422 bilhões - 12,6% do Produto Interno Bruto (PIB, soma das riquezas produzidas no país) - para R\$ 928 bilhões - 15,7% do PIB - na mesma comparação.

O levantamento dividiu os gastos sociais em sete categorias: assistência social; educação e cultura; organização agrária; trabalho e emprego; saneamento básico e habitação; Previdência Social (dos setores público e privado) e saúde.

De 2002 a 2015, os maiores saltos foram registrados nos gastos com a Previdência Social (0,97 ponto percentual do PIB), assistência social (0,78 ponto percentual) e educação e cultura (0,74 ponto percentual). Os gastos com saúde, no entanto, permaneceram estáveis em relação ao PIB por causa da Emenda à Constituição 29, de 2000, que determina a correção pela variação do PIB nominal do ano anterior.

De acordo com o documento, o atendimento nos ambulatórios, nos hospitais e nas emergências concentrou 44% de todos os gastos com saúde, representando o maior dispêndio na área. Os outros programas que se destacaram foram o aperfeiçoamento do Sistema Único de Saúde (SUS) e a atenção hospitalar e ambulatorial nesse sistema.

WELLTON MÁXIMO/ABR

Ricardo Pereira fala sobre possível cena de sexo com Caio Blat

O diretor Vinícius Coimbra, de 'Liberdade, Liberdade', está planejando levar ao ar uma cena na qual Tolentino e André, personagens de Ricardo Pereira e Caio Blat, se entregarão à paixão que sentem um pelo outro. A ideia é que a novela das 23h tenha a primeira cena de sexo entre homens da TV brasileira, e o ator português se diz preparado para isso.

"Estou preparado para viver esse personagem seja qual for o seu futuro. Desde o início falei que não poderia estar mais feliz com Tolentino. Fazer uma cena de

beijo gay não é um problema. Não há diferença nenhuma em fazer uma cena dessa com um ator ou uma atriz", contou Ricardo Pereira em entrevista. Ricardo Pereira também falou sobre as barreiras que Tolentino enfrenta para se assumir em 'Liberdade, Liberdade'. "Tolentino é um homem que está descobrindo algo dentro dele que na época era um crime, nem o conceito em si existia. Ele ainda por cima é um homem da lei, o que cria ainda mais essa barreira, essa luta com o que cresce dentro dele", explicou o ator.



Causa da morte do cantor Prince é divulgada

Após um período de investigação da polícia, a imprensa internacional divulgou a causa da morte do cantor Prince, encontrado sem vida no dia 21 de abril em sua residência em Minnesota, nos Estados Unidos.

De acordo com informações da agência AP, o músico faleceu por overdose de opioide, droga obtida por meio do ópio. Uma autoridade policial revelou a informação nesta última quinta-feira (2), mas na condição de anonimato, pois não estava autorizada a falar com os veículos

de comunicação. Essa conclusão dos peritos confirmou as suspeitas em torno do ocorrido, já que o famoso foi encontrado morto com medicamentos sob prescrição. A confirmação também deixou de lado os rumores de que Prince estaria com Aids ou teria cometido suicídio. De acordo com a revista "People", uma autópsia no corpo do cantor americano foi realizada um dia após o falecimento mas os legistas não encontraram nenhum sinal visível de crime.



Xuxa recebe as duplas João Neto & Frederico, Matheus & Kauan no palco do programa e entrevista Felipe Araújo



Nesta segunda-feira, dia 06/06, Xuxa Meneghel abre sua casa e faz uma entrevista com Felipe Araújo, irmão de Cristiano Araújo, e com o pai do sertanejo, Joao Reis. Eles conversam sobre a morte do cantor que completa um ano este mês e sobre a gravação do DVD de Felipe, que tem uma homenagem ao irmão. No palco, Xuxa recebe a webcelebridade Thaynara OG, a anônima mais bombada do país no snapachat!, e também o youtuber Felipe Neto. Os dois falam do poder da internet e como suas vidas mudaram por causa da rede. A atração musical da noite fica por conta das duplas sertanejas João Neto & Frederico

e Matheus & Kauan. Tem também a estreia do quadro "Kd a Nany?", de Nany People. Ela mostra as curiosidades de Claudio, a cidade mineira conhecida por ter moradores com dezenas de apelidos. Lá, ninguém é conhecido pelo nome. Para se ter uma ideia, existe até uma lista telefônica de apelidos. No quadro Toc Toc, Xuxa foi até São Paulo conhecer Erika, uma mãe batalhadora que criou o Projeto Alegria para levar diversão a orfanatos, asilos e creches. Xuxa levou fantasias novas, se disfarçou de palhaço e ainda visitou uma casa de acolhimento com os voluntários. O programa Xuxa Meneghel vai ao ar às 22h30, logo após o Jornal da Record.

RECEITAS PRÁTICAS E FÁCEIS

TORTA DE MORANGO ECONÔMICA



INGREDIENTES

MASSA:

1 xícara e 1/2 de farinha de trigo
1/2 xícara de açúcar
2 colheres de margarina de boa qualidade (pode ser com sal)
1 colher de baunilha
1 gema
1/2 colher de fermento em pó
Água se necessário para dar o ponto de uma massa firme, porém macia.
Caso fique muito pegajosa acrescentar mais farinha de trigo.

RECHEIO:

1 caixa de morangos lavados e cortados ao meio
1 vidro de leite de coco
1 lata ou uma caixa de leite condensado

1 colher de amido de milho

COBERTURA:

1 copo e 1/2 de água
1 caixa de gelatina sabor morango
1 colher de amido de milho

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes, exceto a água
Colocar só se for necessário
Amassar até formar uma massa macia
A massa tem que ficar fina porque com o fermento vai crescer um pouco
Esticar a massa em uma forma

redonda que não seja muito grande e assar

Se a massa não ficou fina fazer alguns furos com um garfo para não ficar desproporcional quando crescer
Assar em forno médio, pré-aquecido, por cerca de 40 minutos, até que fique levemente dourada, porém assada

Tirar da forma e colocar em uma travessa ou recipiente onde será servida a torta (tem que ser antes de pôr o recheio, senão fica mais difícil)

RECHEIO:
Com exceção dos morangos, colocar todos os ingredientes do recheio em uma panela e ferver até formar um creme

Reserve

COBERTURA:

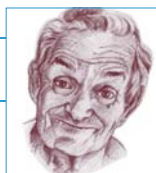
Colocar todos os ingredientes em uma panela e ferver até estar com consistência de creme
Pegar um pouco deste creme e misturar com o recheio pra dar uma cor rosada a ele (cerca de meio copo)

MONTAGEM:

Colocar o recheio em cima da massa
Depois colocar todos os morangos cortados com a parte cortada para baixo

COBERTURA:

Deixar na geladeira para que a cobertura se firme



TEIXEIRA MENDES CONTA

No casamento, o padre diz:

- Se tiver alguma pessoa que é contra esse casamento, que fale agora ou cale-se para sempre! Então, só um levantou a mão.

E o padre diz:

- Meu filho, não vale!

Você é o noivo!

PROCESSO SELETIVO CONTINUADO 2016/1

AGENDE A MELHOR DATA E FAÇA A SUA PROVA!
PROVAS: DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA DAS 14h AS 19h



Unicaldas
Faculdade de Caldas Novas



Seu futuro é você quem faz!

DOCUMENTAÇÃO:
Xerox da Identidade e CPF

CONVÊNIOS:



www.unicaldas.edu.br - (64) 3453.7880 / 3513.9208

SAÚDE

“Vacina universal” contra o câncer passa pelos primeiros testes

Cientistas alemães deram um grande passo no sentido de desenvolver a primeira “vacina universal” contra o câncer

HYPESCIENCE - Cientistas alemães deram um grande passo no sentido de desenvolver a primeira “vacina universal” contra o câncer.

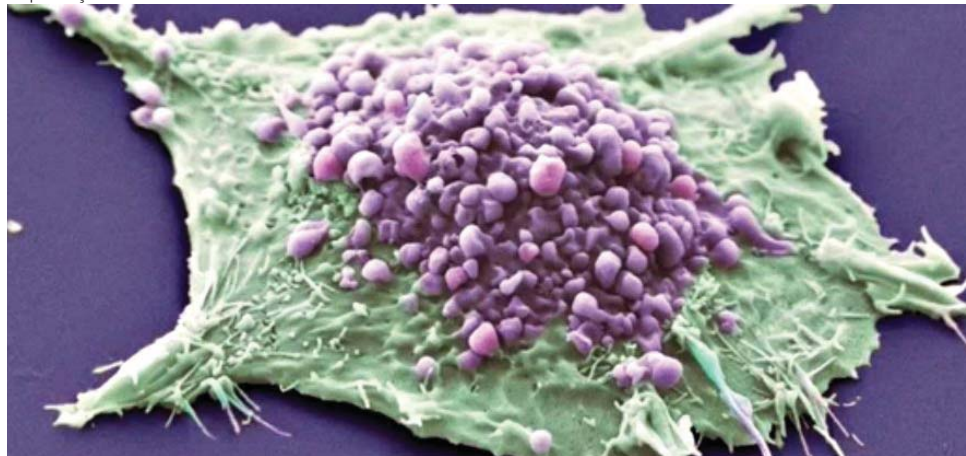
Os resultados de testes preliminares em humanos, junto com a pesquisa em ratos, foram publicados recentemente na revista Nature e sugerem que a nova técnica poderia ser usada para ativar o sistema imunológico de pacientes contra qualquer tipo de tumor.

COMO FUNCIONA

Ao contrário das vacinas com as quais estamos familiarizados, esta seria dada aos pacientes que já têm câncer, em vez de pessoas em risco de adquiri-lo. Ela funciona basicamente atirando minúsculos “dardos” contendo pedaços de RNA extraídos de células cancerosas do próprio paciente, convencendo o sistema imunitário do doente a lançar um ataque sobre quaisquer tumores que atravessarem seu caminho.

Manipulando o RNA dentro desses dardos, a equipe pode, em teoria, mobilizar o sistema imunitário contra qualquer tipo de câncer. É isso que torna a vacina universal. “Essas vacinas são rápidas e baratas de produzir, e praticamente qualquer antígeno tumoral pode ser codificado por RNA”, escreveu a equipe do estudo, liderada por pesquisadores da Universidade

Reprodução



Johannes Gutenberg de Mainz, na Alemanha, na revista Nature.

IMUNOTERAPIA

Imunoterapia, que envolve o uso do próprio sistema imunológico do paciente para atacar o tumor, não é nenhuma novidade. Outros pesquisadores já utilizaram essa abordagem contra diferentes tipos de câncer com bons resultados.

Porém, até agora, os pesquisadores têm usado principalmente engenharia genética, manipulando células imunológicas em laboratório e depois injetando-as de volta no paciente, o que é um processo demorado e caro. Já a nova técnica introduz o DNA do câncer nas células imunes dentro do corpo, o que é muito menos invasivo. Isso também significa que a vacina pode ser ajustada para caçar uma gama maior de tipos de câncer.

Por que o sistema imunológico não mata naturalmente esses tipos de câncer?

Uma das razões é que as células cancerosas são semelhantes em muitos aspectos às células normais e o sistema imunológico evita atacá-las. Isso significa que, quando você desenvolve uma “vacina”, precisa usar um antígeno

– uma molécula estranha. Respostas imunes fortes podem ser esperadas apenas quando as células cancerígenas expressam antígenos que não são normalmente expressos em células adultas normais.

VEJA, O Câncer ESTÁ AQUI!

É este tipo de antígeno específico que a nova vacina é projetada para fornecer. Funciona revestindo com uma membrana de ácido gordo simples o RNA do câncer, dando-lhe uma carga ligeiramente negativa.

Uma vez que a vacina é injetada num paciente, é atraída através de carga elétrica para as células dendríticas imunes no baço, nódulos linfáticos e medula óssea.

Estas células dendríticas, em seguida, “mostram” o RNA do câncer para as células T (as que combatem a doença) do organismo, indicando que esses são os intrusos que elas precisam exterminar em massa.

BONS RESULTADOS

Foi exatamente isso que foi visto nas primeiras pesquisas da equipe alemã com ratos. Quando injetados

com a vacina, os sistemas imunitários dos animais foram capazes de combater tumores agressivos. Claro, muitos resultados em ratos não se traduzem para os seres humanos, por isso não podemos ficar muito animados ainda.

No entanto, a equipe também já avaliou uma versão da vacina em três pacientes com melanoma. A meta era apenas testar se a vacina era segura para utilização em humanos, não verificar se ela era eficaz.

Até agora, os resultados foram promissores. Os efeitos secundários foram limitados a sintomas semelhantes aos da gripe, o que é melhor do que a maioria dos tratamentos que usam quimioterapia.

NO FUTURO

A equipe precisa esperar um ano para o acompanhamento dos resultados deste ensaio clínico de segurança. Se tudo correr bem, os pesquisadores iniciarão um ensaio clínico maior para ver se a vacina realmente funciona.

Embora ainda seja cedo, temos mais uma razão para nos sentir esperançosos sobre o futuro do tratamento do câncer.

BEM ESTAR

Yoga pode fortalecer o cérebro

De acordo com um novo estudo da Universidade da Califórnia em Los Angeles, nos EUA, uma rotina semanal de yoga e meditação pode fortalecer o cérebro e ajudar a evitar o declínio mental relacionado com o envelhecimento.

ESTUDOS ANTERIORES

O enfraquecimento da função mental parece ser inevitável à medida que envelhecemos. Porém, é possível retardá-lo e atenuá-lo pelo modo como vivemos e, em particular, se e como movimentamos nossos corpos. Estudos anteriores já descobriram que as pessoas que dirigem, fazem musculação, dançam ou fazem jardinagem regularmente, por exemplo, têm um risco menor de desenvolver demência do que pessoas que não são fisicamente ativas.

Há também uma evidência crescente de que a combinação de atividade física com a meditação pode intensificar os benefícios de ambas as atividades.

Em um estudo recente, por exemplo, pessoas com depressão que meditaram antes de correrem mostraram maiores melhorias no seu estado de espírito do que as pessoas que fizeram apenas uma dessas atividades.

A NOVA PESQUISA

Mas muitas pessoas não têm a capacidade física e o gosto para correr ou fazer outras atividades vigorosas.

Assim, para o novo estudo, os pesquisadores da Universidade da

Califórnia, em conjunto com outras instituições, decidiram testar se o yoga, uma atividade relativamente leve, poderia alterar o cérebro das pessoas e fortalecer sua capacidade mental.

Eles recrutaram 29 adultos na meia-idade ou mais velhos que disseram aos pesquisadores que estavam preocupados com o estado de suas memórias. De fato, essas pessoas tinham comprometimento cognitivo leve, uma condição mental que pode ser uma precursora da eventual demência, conforme avaliações da universidade mostraram.

Os voluntários ainda passaram por escaneamentos do cérebro para descobrir como as diferentes partes estavam se comunicando umas com as outras.

KUNDALINI YOGA

Os voluntários foram divididos em dois grupos. Um começou um programa de treinamento do cérebro que envolveu uma hora por semana em sala de aula e uma série de exercícios mentais destinados a reforçar a memória, que as pessoas tinham que praticar em casa por cerca de 15 minutos por dia.

Os outros praticaram yoga uma hora por semana. No estudo, os pesquisadores optaram por uma prática chamada de Kundalini Yoga, que envolve exercícios de respiração e meditação, bem como movimento e poses. A escolha se deveu em grande parte ao fato de que as pessoas que estão fora de forma ou nunca fizeram yoga geralmente acham fácil concluir as classes.

SUSTENTÁVEL

O mundo todo está usando mais energia renovável

Novas fontes de energia solar, eólica e hídrica foram adicionadas em 2015, no ritmo mais rápido que o mundo já viu

HYPESCIENCE - Novas fontes de energia solar, eólica e hídrica foram adicionadas em 2015, no ritmo mais rápido que o mundo já viu.

Isso significa que a Terra pode ter uma salvação, caso a tendência continue (o que certamente deve ocorrer).

GRANDE INVESTIMENTO

Os investimentos em energias renováveis durante o ano foram mais do que o dobro do montante gasto em novas usinas a carvão e a gás, de acordo com o Renewa-

Reprodução



bles Global Status Report (relatório global sobre o status de renováveis).

O gasto mundial com energia renovável tem aumentado consideravelmente, alcançando um novo pico em 2015 – US\$ 286 bilhões. Além disso, pela primeira vez, as economias emergentes gastaram mais do que os países ricos com energia renovável. A China

desembolsou um terço do total de investimento.

Mais de 8 milhões de pessoas estão agora trabalhando com energia renovável em todo o mundo.

147 GW

Cerca de 147 gigawatts de capacidade foram adicionadas em 2015, mais ou menos equivalente à capacidade de geração da África a partir de todas as fontes.

China, EUA, Japão, Reino Unido e Índia foram os países que acrescentaram a maior parte dessa energia “verde”, apesar do fato de que os preços dos combustíveis fósseis têm diminuído significativamente nestes países.

Os custos de energias renováveis também têm caído, no entanto. “O fato de que nós tivemos um aumento de 147 GW de capacidade, principalmente de energia eólica e solar, é uma clara indicação de que estas tecnologias são competitivas (com os combustíveis fósseis)”, disse Christine Lins, secretária-executiva do REN21, um órgão internacional composto de especialistas em energia, representantes governamentais e ONGs, que produziu o relatório.

O CENÁRIO É BOM

O relatório mostra cenários animadores em várias partes do mundo. Por exemplo, quando medidos contra o PIB de um país, os maiores investidores em energia renovável foram pequenos países como a Mauritânia, Honduras, Uruguai e Jamaica.

“Isso mostra claramente que os custos caíram tanto que as economias emergentes estão agora realmente focando em energias renováveis”, disse Christine Lins. Além disso, apesar de uma queda significativa no investimento europeu em energias renováveis, de cerca de 21%, a energia verde é agora a principal fonte de eletricidade, fornecendo 44% da capacidade total da União Europeia em 2015.

Os autores afirmam ainda que, embora o acordo climático feito em Paris recentemente tenha vindo depois do relatório ser compilado, o fato de que os países firmaram compromisso contra o aumento das temperaturas já foi refletido, em certa medida, nos seus investimentos. No início de 2016, 173 nações tinham estabelecido metas de energias renováveis a cumprir.

No entanto, existem algumas áreas que estão se provando mais resistentes a energia verde, como transporte, aquecimento e arrefecimento. O baixo preço do petróleo tem contribuído para a falta de absorção da energia renovável nestes setores, segundo o relatório.

GOSPEL HD
1# DA INTERNET
OUÇA A GOSPEL EM QUALQUER LUGAR DO MUNDO!
www.gospelhd.com.br

GRAFICA GAZETA
Seus impressos na velocidade que precisa!
Aproveite nossas ofertas para fazer seus impressos
TEMOS MÁQUINA ROTATIVA PARA IMPRESSÃO DE JORNAIS E FOLHETOS P/ SUPERMERCADOS!
Comandas, Nota Branca, Blocos em Geral!
Ótimos Preços!
Alta qualidade gráfica!
Atendemos toda Região!
Preços Especiais para tiragens Maioret!!
email: graficagazetaimpressos@gmail.com
Fone: (62) 3282-7409 (64) 9208-9884
Alameda do Contorno, 1508 qd. 37 Lt. 05 Jd. Santo Antônio - Goiânia - Go.

TELEFONEIS ÚTEIS	
Ambulância - SAMU - 192	Rodoviária de Goiânia - (62) 3240-0000
Bombeiros - 193	Aeroporto Internacional Santa Genoveva - 3265-1500
Polícia Militar - 190	Água e Esgoto - 115
Polícia Federal - 194	Celg - Companhia Energética de Goiás - 0800 62 0196
Polícia Civil - 197	Aneel - 144
Defesa Civil - 199	Delegacias Especializadas de Atendimento à Mulher - 180
Guarda Municipal - 153	
DETRAN - 154	
Polícia Rodoviária Estadual - 198	
Polícia Rodoviária Federal - 191	
Disque Denúncia - 181	

PERSI CALDAS
Persianas - Cortinas - Papel de Parede
Móveis e Cadeiras para Escritório
Sua casa, seu escritório com muito estilo e bom gosto!
Novidade Piso Flutuante
É Rápido, É Fácil, É um Click!
64 3455-2323 www.persicaldas.com.br Rua 9 Qd. 6 Lt. 15 - Itaguaí - Caldas Novas - GO

BESTEIROL DO SEU DEDÉ

Já repararam que todas vídeocacetadas são de 1989/1993?
A tecnologia evoluiu,
e a galera parou de levar tombo!

HORÓSCOPO

Áries (21 mar. a 20 abr.)

O dia contém uma energia mais serena, pacífica e amorosa. É um bom momento para prestar atenção ao que você realmente valoriza. Talentos tendem a ser reconhecidos, mas tenha cuidado com as ilusões.

Touro (21 abr. a 20 mai.)

Hoje a Lua transita o seu signo, trazendo a necessidade de mais atenção às emoções. Serenidade, constância e estabilidade são desejos taurinos. Deve haver cuidado com transações financeiras escusas ou que não estejam de acordo com os seus valores.

Gêmeos (21 mai. a 20 jun.)

Segue o aspecto desafiador entre o Sol, que está em seu signo, e o planeta Netuno. Possibilidade de mal entendidos, fofocas ou enganos no setor profissional. É hora de estar mais centrado na autoestima e no amor próprio para superar os desafios.

Câncer (21 jun. a 21 jul.)

Um dia interessante para estar em conexão com amigos e grupos nos quais sente sintonia. O momento é de uma profunda conexão espiritual e de fortes aprendizados. O sentido de amizade passa por uma renovação nos cancerianos.

Leão (22 jul. a 22 ago.)

Tenha cuidado com mal entendidos e problemas de comunicação, leonino. Evite transações financeiras das quais não esteja certo. É um dia oportuno para consolidar o seu potencial profissional. É necessário que seja mais amigo e companheiro de quem ama.

Virgem (23 ago. a 22 set.)

Cuidado com o ceticismo, mas também com o excesso de credulidade. Momento importante para saber separar o joio do trigo e agir com discernimento. Possibilidade de confusões e situações duvidosas em seus relacionamentos.

Libra (23 set. a 22 out.)

Um dia importante para estar conectado com as suas emoções e sensibilidade. O dia favorece transações financeiras e consciência do valor das coisas. Cuidado com confusões e situações duvidosas neste momento.

Escorpião (23 out. a 21 nov.)

Evite negociações das quais não tenha certeza, escorpiano. É um momento em que tende a ser seduzido, mas pode estar enganado. Observe mais a sua intuição e não se deixe levar pelas aparências.

Sagitário (22 nov. a 21 dez.)

As demandas internas e da família podem estar em desacordo com as dos relacionamentos. É um momento em que você deve saber dizer não para não se vulnerabilizar. Manter o ritmo constante no dia a dia pode ajudar na saúde.

Capricórnio (22 dez. a 20 jan)

Um dia em que está ressaltada a afetividade e sensualidade dos capricornianos. Possibilidade de situações confusas no trabalho e na comunicação e interação com as pessoas. Procure deixar as coisas claras para evitar problemas.

Aquário (21 jan. a 19 fev.)

Pode haver quebra de expectativas em termos afetivos ou financeiros. Você necessita ter mais consciência do que realmente valoriza. O dia é importante para situações familiares e domésticas. Muito cuidado com a tendência a idealizações exageradas no amor.

Peixes (20 fev. a 20 mar.)

Cuidado com confusões no âmbito da família, pisciano. O momento é importante para saber dizer não àquilo que está lhe desgastando. É uma fase que pede uma conexão maior com a espiritualidade.

PASSATEMPO

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Coibe o excesso de velocidade na estrada	Doenças oculares comuns em idosos	Projétil similar a um morteiro comprido	Próprio da andorinha Garota (pop.)	Período esotérico	O esporte de Marcel Sturmer	Material rico em células-tronco pesquisado na área de genética
Resulta da cobrança direta do escanteio						
Pais da África Ocidental						Oduvaldo Vianna, autor teatral
Terapia chinesa aplicada no SUS						
Desejei						
			Nu em (?): totalmente despido			
Cálcio (símbolo)		Satélite de Netuno descoberto em 1989		Sem fazer nada		Código da Austrália, no endereço da web
Grupo religioso que se instalou na região do atual Estado de Utah (EUA)		Assimilar com clareza (a explicação)		Filho de Dédalos, na Mitologia grega		
Louco, em inglês				A letra da roupa do Robin (TV)		Tipo de viga que sustenta viadutos
		Depósito caseiro				Ministério Público (sigla)
Repercutir		Braço, em inglês				
Le (?), porto francês				(?) Feliz, denominação dos romanos à região onde hoje se localiza o lêmén		
				Ornato saliente que serve para sustentar um arco de abóbada		Limitam a Europa e a Ásia
Cada integrante do ranking da CBF				Produto cremoso para fixar o penteado		Velho
Mesa de pedra para sacrifícios		Partícula subatômica sem carga elétrica		Psui!		
Os lugares perfeitos para o ecoturismo				Aplaca (a fome ou a sede)		"As Aventuras de (?)", filme de Ang Lee
Terminal rodoviário da capital paulistana		Exprime espanto			Modelo de cueca	
		Rua, em francês				

BANCO 3/arm — mad — rue. 4/silp. 6/misula — natade

26

ACEITE O DESAFIO E MERGULHE NA SABEDORIA INSPIRADORA DA BÍBLIA!

NAS BANCAS E LIVRARIAS.

COQUETEL

Solução

P	I	S	E	R	U	E	V	A	V
A	V	I	C	V	S	E	E	I	E
S	O	C	V	I	S	I	D	A	D
O	N	I	R	T	U	E	N	V	A
V	T	U	S	I	M	E	M	I	T
I	T	E	R	A	V	O	G	E	H
V	I	B	V	H	V	V	O	G	E
P	W	O	V	R	O	D	D	W	
U	J	N	O	W	R	O	W		
V	O	T	V	I	C	V	O		
H	V	N	D	V	A	V	C		
E	D	V	I	V	N	S	I	N	D
V	H	U	L	T	N	P	U	C	V
V	O	V	I	R	E	B	I	T	
O	C	I	M	I	T	O	G		
N	I	P	H	O	D				