

FONTE DE RENDA

IMB mapeia impacto do Auxílio Emergencial nos rendimentos dos goianos em 2020

Programa do governo federal, destinado a trabalhadores informais e de baixa renda para minimizar impactos econômicos causados pela pandemia de Covid-19, era única fonte de renda de 181.306 residentes no Estado, em novembro do ano passado. Análise serviu como base para pacote econômico do Governo de Goiás

Divulgação



PÁGINA 03

FAMOSOS PÁGINA 04

Gojira: banda lança vídeo chocante de “Amazonia”, com cenas de queimadas e destruição



Nizo Neto lembra os 5 anos da morte do filho e encontro com a atriz Leona Cavalli após tragédia



Pipoca e Sofá

Filmes da semana nos canais abertos



DOMINGO

TEMPERATURA MÁXIMA

Truque De Mestre - Daniel Atlas é o carismático líder do grupo de ilusionistas chamado The Four Horsemen. O que poucos sabem é que, enquanto encanta o público com suas mágicas sob o palco, o grupo também rouba bancos em outro continente e, ainda por cima, distribui a quantia roubada nas contas dos próprios espectadores. Estes crimes fazem com que o agente do FBI Dylan Hobbs esteja determinado a capturá-los de qualquer jeito, ainda mais após o grupo anunciar que em breve fará seu assalto mais audacioso. Para tanto, ele conta com a ajuda de Alma Vargas, uma detetive da Interpol, e também de Thaddeus Bradley, um veterano desmistificador de mágicos que insiste que os assaltos são realizados a partir de disfarces e jogos envolvendo vídeos.

DOMINGO MAIOR

13 Horas: Os Soldados Secretos De Benghazi -

Baseado em fatos reais, o longa conta a história de um grupo de seis soldados privados que trabalham num complexo em Benghazi, na Líbia, em 2012. Em um aniversário dos atentados de 11 de setembro, eles precisaram defender um posto diplomático que recebe a visita de um embaixador americano, e que, obviamente, será um alvo de terroristas.

CINEMAÇO

Operação Resgate

- Quando um agente aposentado da CIA é sequestrado por um grupo de terroristas, seu filho descobre que não há nenhuma previsão de resgate por parte da CIA. Então, o filho planeja sozinho uma operação para ter o pai de volta.

SEGUNDA

SESSÃO DA TARDE

O Que Esperar Quando Você Está Esperando

- Holly é uma fotógrafa casada com Alex e quer muito adotar uma criança.

Ele concorda com a ideia, mas a proximidade de receber o bebê faz com que tenha dúvidas se está preparado para a tarefa de ser pai. Wendy sempre sonhou com o brilho da gestação e, após dois anos de tentativas, enfim, está grávida. Entretanto, ela e o marido Gary precisam lidar com a rivalidade do pai dele, Ramsey, que está esperando gêmeos com a jovem Skyler. Jules apresenta um reality show onde os participantes precisam emagrecer e acaba de ganhar a dança das celebridades ao lado do parceiro Evan. Eles mantêm um caso há poucos meses e, sem esperar, ela engravida. Há ainda Rosie, uma jovem vendedora de sanduíches que tem relações sexuais com Marco, vendedor em outro trailer. Ela engravida, o que faz com que os dois se aproximem cada vez mais.

TELA QUENTE

15 Minutos de Guerra

- Em fevereiro de 1976, em Djibouti, um ônibus escolar



foi feito refém na fronteira somali. O GIGN é enviado no local, após 30 horas de tensão, uma operação de resgate é organizada.

CORUJÃO I

Sequestro Relâmpago

- Matheus e Japonês são dois jovens que não são amigos, mas que se juntam para realizar uma série de

sequestros na noite de São Paulo. A primeira vítima é Isabel, uma jovem de 21 anos que está saindo de um bar. Os três estão nervosos. Quando encontram o primeiro caixa eletrônico, às 22h, ele está quebrado. Os dois percebem que não conseguirão encontrar outro caixa-eletrônico antes da manhã do dia seguinte.

CINEMA

A Semana da Minha Vida



A Semana da Minha Vida está entre os lançamentos da semana na Netflix. O filme musical que chegou à plataforma nesta sexta-feira, dia 26, promete conquistar toda a família com muita música, romance e boas aventuras.

O longa é estrelado por Kevin Quinn, já considerado o Zac Efron da nova geração, e Bailee Madison, que mesmo jovem já protagonizou diversas produções emocionantes.

Na trama, o adolescente problemático Will Hawkins (Quinn) tem um desentendimento com a polícia e se vê em apuros. Com isso, ele tem apenas duas opções: um centro de detenção juvenil ou um acampamento de verão cristão. Escolhendo o último, Will se encontra completamente deslocado, mas ao conhecer a jovem Avery (Bailee), seu coração começa a se abrir e algumas aventuras começam a surgir.

Se você sente que já conhece Bailee Madison de algum lugar, está certo! A intérprete de Avery é uma atriz ativa desde antes dos 10 anos de idade: entre a Disney, o drama e o terror, Madison já estrelou produções de Hollywood algumas vezes.

A artista fez sua estreia nos cinemas aos 7 anos no filme dramático Os Fugitivos, no qual interpreta Rainelle, uma garotinha que vive meio de um mundo de crime. Depois disso, engatou produções de sucesso.

Ainda criança, Bailee Madison conquistou seu primeiro grande papel no cinema como a fofo May Belle na adaptação cinematográfica do romance infantil Ponte para Terabítia. Josh Hutcherson (Jogos Vorazes) interpreta seu irmão Jess, que faz amizade com a nova garota na escola, Leslie (AnnaSophia Robb). Juntos, Jess e Leslie exploram a floresta perto de sua vizinhança, encontram uma casa na árvore abandonada e brincam em um mundo de fantasia imaginário baseado em suas vidas reais.



FONTE DE RENDA

IMB mapeia impacto do Auxílio Emergencial nos rendimentos dos goianos em 2020

Programa do governo federal, destinado a trabalhadores informais e de baixa renda para minimizar impactos econômicos causados pela pandemia de Covid-19, era única fonte de renda de 181.306 residentes no Estado, em novembro do ano passado. Análise serviu como base para pacote econômico do Governo de Goiás

SGG/GO - Um levantamento realizado pelo Instituto Mauro Borges de Estatísticas e Estudos Socioeconômicos (IMB), vinculado à Secretaria-Geral da Governadoria (SGG), indica que o programa do governo federal, destinado a trabalhadores informais e de baixa renda, para minimizar os impactos econômicos causados pela pandemia de Covid-19, era a única fonte de renda de 181.306 residentes em Goiás, em novembro do ano passado. Isso demonstra que o pacote econômico divulgado na última semana pelo Governo de Goiás atende ao vazio deixado pelo fim do auxílio emergencial (AE), além de auxiliar os setores afetados pelas restrições nos municípios em situação crítica que adotaram decretos mais rígidos para contenção do novo coronavírus.

Para a elaboração do estudo "População Vulnerável com o fim do Auxílio Emergencial em Goiás", o IMB analisou dados referentes aos meses de maio a novembro do ano passado. Do total de domicílios

Divulgação



goianos, 39,9% receberam o benefício em maio e 43,1%, em novembro.

Para o secretário-geral da Governadoria, Adriano da Rocha Lima, o estudo, além de confirmar a importância do benefício, também mostra que o auxílio atendeu a população no período de maior restrição.

"Com a reabertura das atividades, a economia de Goiás cresceu, inclusive mais que a média do País, e essa dependência diminuiu", afirma. Também destacou a importância desse tipo de análise para a proposição de políticas públicas de enfrentamento à pandemia.

A análise traz um recor-

te regional para a Região Metropolitana de Goiânia. Em novembro, 28% dos domicílios com renda exclusivamente proveniente do AE se encontravam na Grande Goiânia, sendo 18% apenas na capital.

O IMB demonstra que, mesmo com a liberação da maior parte das atividades

econômicas no fim do ano passado, o que oportuniza a aferição de outros rendimentos, a diminuição do valor do AE nos últimos meses de sua concessão teve grande impacto na sustentabilidade de milhares de domicílios goianos. Por isso, o auxílio se torna ainda mais importante em períodos de restrição das atividades econômicas e sociais, como o que Goiás e vários outros Estados estão enfrentando por causa do agravamento da pandemia.

"É um alívio na renda dos mais vulneráveis, em especial dos informais, nesse contexto de fechamento das atividades não essenciais", diz o diretor do IMB, Guilherme Resende.

APOIO ESTADUAL

O pacote de ações determinado pelo governador Ronaldo Caiado, como o enfrentamento às medidas mais rígidas de isolamento social e o fechamento do comércio, inclui o repasse de R\$ 28 milhões para ações sociais nos 246 municípios; a liberação de R\$ 112 milhões para emprés-

timos a juro 0% para micro e pequenos empresários (desde que não demitam funcionários); a destinação de R\$ 20 milhões para compra de 250 mil cestas básicas; e autorização de edital, no valor de R\$ 2 milhões, para apoiar espaços culturais no Estado.

SEM RENDIMENTO

Mesmo com a grande abrangência do AE, no País e em Goiás, a análise do IMB detectou que, em maio do ano passado, 144.224 pessoas estavam sem qualquer rendimento no Estado, número que baixou para 28.172 pessoas no mês de novembro. Com relação aos domicílios, os números passaram de 60.371 para 13.142 no mesmo período.

Esse contingente de pessoas é importante, pois representam uma população em situação de extrema vulnerabilidade social e que necessita de apoio público. Em Goiás, esse apoio é feito principalmente pelo Gabinete de Políticas Sociais (GPS) e pela Secretaria de Estado de Desenvolvimento Social (SEDS).

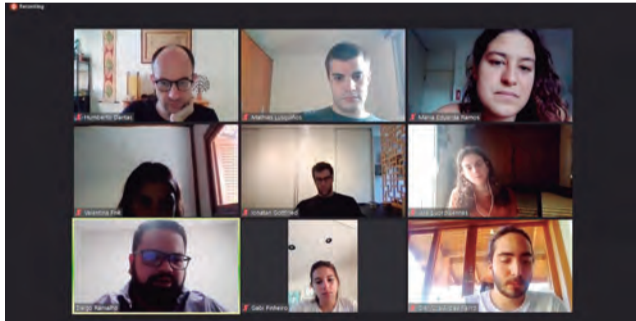
REFERÊNCIA

Projetos criados pela CGE são destaque em outros estados

O Governo de Goiás, por meio da Controladoria-Geral do Estado (CGE), apresentou a estudantes da Fundação Getúlio Vargas (FGV) o projeto Estudantes de Atitude e ao coordenador de Direitos Humanos da cidade do Rio de Janeiro o projeto Embaixadores da Cidadania. As duas experiências desenvolvidas no Estado de Goiás vêm despertando o interesse de gestores em outros estados e podem se tornar referência para projetos semelhantes.

O sucontrolador de Governo Aberto e Participação Cidadã da Controladoria-Geral do Estado (CGE), Diego Ramalho, foi convidado pelo professor Humberto Dantas, da Fundação Getúlio Vargas (FGV), para compartilhar a experiência do Governo de Goiás com o projeto Estudantes de Atitude. O encontro, com os alunos do curso "Construindo experiências de educação política" ocorreu na manhã desta quinta-feira (25/03), de forma virtual. Diego explicou para os alunos o conceito de tecnolo-

Divulgação



gia social, fez um retrospecto da trajetória no terceiro setor e na política social e relatou casos anteriores em que o controle social conseguiu resultados impressionantes em diversas regiões do Brasil. Ele destacou os principais pontos da primeira edição do Estudantes de Atitude, em 2019, e como foi gratificante conseguir a participação maciça dos estudantes, pais, professores e servidores das escolas públicas selecionadas em Goiás. O subcontrolador reforçou, também, o foco do projeto, que é trazer os alunos para a prática democrática e incentivar a participação social nas realidades locais.

Após a apresentação, o professor Dantas falou da importância de projetos como este e lembrou da escola visitada por ele durante a execução do Estudantes de Atitude, exaltando a capacidade de fazer a articulação institucional, ou seja, o relacionamento com outros órgãos, entidades e entes privados.

A gerente de Controle Social da CGE, Marjorie Lynn, participou do encontro, e falou das suas expectativas e dos desafios provocados pela pandemia para a edição 2021 do projeto Estudantes de Atitude. Os alunos do curso também interagiram com os servidores da CGE e fizeram perguntas sobre o

funcionamento do projeto. Ao fim, o professor Dantas desafiou os alunos do curso a se engajarem na nova edição dos Estudantes de Atitude.

O projeto Estudantes de Atitude se propõe a combater, por meio de uma competição entre as escolas, um problema de percepção e engajamento: as intervenções realizadas no ambiente escolar, a partir do diagnóstico dos problemas encontrados na etapa de auditoria cívica realizada, faz com que os alunos participantes da iniciativa possam sentir concretamente os resultados de suas ações.

A competição propicia a prática do controle social e faz com que os estudantes da rede pública de ensino percebam como pequenas ações de cidadania podem gerar resultados transformadores no ambiente escolar. Por meio do engajamento de professores e alunos nas diversas etapas do projeto, a comunidade escolar é suscitada a buscar soluções alternativas e passíveis de serem

realizadas por seus próprios membros e que contribuam para a gestão mais eficiente dos recursos.

EMBAIXADORES DA CIDADANIA

Já na tarde de quinta-feira, Diego Ramalho e Marjorie Lynn participaram de reunião com o coordenador de Direitos Humanos da Prefeitura do Rio de Janeiro, Walter Leiras, para apresentar o projeto Embaixadores da Cidadania. Na reunião, os servidores da CGE falaram sobre a criação do projeto, a dinâmica envolvida e o método utilizado, além de compartilhar experiências vividas durante os meses de execução do Embaixadores.

O coordenador Walter Leiras disse que a reunião foi solicitada para conhecer detalhes do projeto, e se disse impressionado com o trabalho e incentivado a implementar projeto semelhante para os estudantes cariocas. O subcontrolador da CGE ofereceu apoio para as necessidades, incluída a

possibilidade de uma parceria entre os dois órgãos, para alcançar ainda mais pessoas na educação cidadã.

O Embaixadores da Cidadania é um projeto que visa capacitar pessoas em temas referentes à cidadania e à participação cidadã. O projeto de certificação foi lançado em 2020 e realizado pelo Governo de Goiás, por meio da CGE-GO, e em parceria com a Universidade Federal de Goiás (UFG).

Além da capacitação formal, com cursos de educação à distância, também é foco do projeto aproximar o cidadão de sua comunidade e dos espaços de tomada de decisão, com o fomento de ações práticas de cidadania que possibilitem aos participantes assumir uma postura de protagonismo na sociedade, expressa pela produção de um projeto social inovador que pretenda resolver um problema público de forma compartilhada com a comunidade, governo e demais atores envolvidos.

CGE/GO



Corte

■ **Maria Reis**
mariareisjornalista6@gmail.com

Dois tempos

1. Estão abertas e vão até a terça-feira, dia 30 de março, as inscrições que são gratuitas para a Oficina 'Poética da Voz', que será ministrada pelo ator e diretor João Bosco Amaral, nos dias 09, 10 e 11 de abril, das 18h às 19h30, de modo virtual (via skype ou google meet), com transmissão pelo canal da Oops!, no YouTube..

2. As vagas são limitadas e os participantes vão receber certificados. Esse projeto foi contemplado com recursos da Lei Aldir Blanc e, é uma realização do Ministério do Turismo junto com a Secretaria de Cultura de Goiás (Secult). Para se inscrever basta enviar nome completo, RG e contato telefônico para ciaoops@hotmail.com

Parceira de projeto

A Cooperativa dos Trabalhadores Autônomos de Catalão "Cootracat", recebeu da Coca-Cola Bandeirantes, Uniformes e Equipamentos de Proteção Individual (EPIs), através da parceria no projeto Coletivo Reciclagem/Logística Reversa desenvolvido pela Coca-Cola. Toda a parceria tem como objetivo estabelecer a inclusão social dos cooperados e contribuir para o Programa da Coleta Seletiva da cidade. O projeto Coletivo Reciclagem visa apoiar cooperativas e empresas de reciclagem, estimular a reciclagem de embalagens e a conscientização ambiental.

TRIBUTAO AO MODÃO

O cantor goianiense Junior Costa fará o lançamento de seu DVD Tributo ao Modão, no final de maio, em uma live com grandes participações musicais. O DVD foi gravado em dezembro de 2019, no rancho do cantor, em Hidrolândia. O show que virou o DVD reuniu nomes como Teodoro e Sampaio, Nerildo e Nerivan, Marcello Teodoro, João Reis, Vitor e Guilherme, Paraná, Maida e Marcelo, Marcio Leão e Aurélio e o locutor Rogério Magalhães. A produção musical da gravação foi de Tiago Carvalho



Divulgação

Jonhy Cândido



DATA ESPECIAL

A artista plástica Rossana Jardim pilotou um jantar apenas com a família para comemorar mais um ano de vida do amado, jornalista Lauro Veiga Jardim Filho, aniversariante do mês de março

Vitrine

■ VOCÊ SABIA?

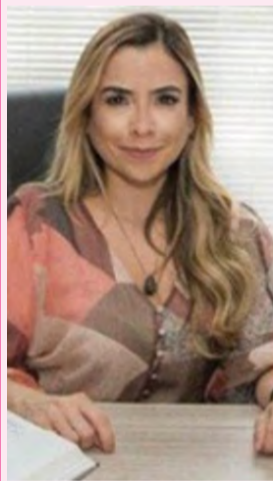
O mamão é fonte de vitamina A, que beneficia até o bronzeado.

■ **PRÊMIO** – A partir deste mês, quem pedir o CPF na nota fiscal e for cadastrado no site da Secretaria da Economia, começa a pontuar para o primeiro sorteio previsto para a última semana de maio. Os prêmios são em dinheiro e fazem parte do programa Nota Fiscal Goiana, do Governo de Goiás.

■ PEIXE PARA TODOS

- A Usina Uruçu distribuiu quase 2,1 toneladas de peixes para seus colaboradores da indústria e do campo, foram cerca de 600 kits com 3,5 Kg, para os funcionários levarem para casa, para o consumo na Semana Santa.. A pesca foi realizada por funcionários que utilizaram redes e cestos e faz parte da segunda edição do projeto 'Peixes para todos'. Os peixes de quatro espécies, Caranha, Matrinxã, Piau e Tilápia, foram criados no tanque spray da unidade.

Arquivo



■ **ATENDIMENTO ESPECIALIZADO** - Em razão da atual realidade do mercado, a advogada Mariana Lima criou atendimento especializado para empresários que estão precisando se adequar a esse novo momento

Gojira: banda lança vídeo chocante de "Amazonia", com cenas de queimadas e destruição

A banda francesa GOJIRA lançou nesta sexta-feira (26 de março) o clipe oficial de "Amazonia". A música é faixa de "Fortitude", próximo trabalho do grupo, que será lançado no dia 30 de abril. O vídeo foi dirigido e editado por Charles De Meyer, enquanto a produção ficou por conta de João Vinhas, Benjamin Honoré, Charles De Meyer e Chris Brown.

Em seu novo vídeo, o GOJIRA mostra a Amazônia sendo destruída, através de queimadas e do desmatamento. "Amazonia" também apresenta imagens do projeto "Híbridos, Os Espíritos do Brasil" filme de Priscilla Telmon e Vincent Moon.

A letra da música faz duras críticas ao processo de destruição da Amazônia, com destaque para o pesado refrão, que diz: "Há fogo no céu, você está na Amazônia; O maior milagre está queimando no chão".



Todo o valor arrecadado com a nova música do GOJIRA irá beneficiar a Articulação dos Povos Indígenas do Brasil (APIB), que defende os direitos ambientais e culturais das tribos indígenas da Amazônia que sofreram

imensamente, sendo vítimas de desmatamento, perdendo terras, trabalhando de maneira forçada, sofrendo de violência e assédio. "Fortitude" é o sétimo trabalho de estúdio do GOJIRA e o sucessor de MAGMA.

Nizo Neto lembra os 5 anos da morte do filho e encontro com a atriz Leona Cavalli após tragédia

O mês de março não é fácil para a família do humorista Nizo Neto. Há cinco anos, o filho de Chico Anysio, que fez sucesso como Seu Ptolomeu na "Escolinha", perdeu o filho Rian de forma trágica, aos 26 anos. O rapaz foi encontrado sem vida na Praia de Quissamã, município do Rio, depois de alguns dias desaparecido. Na época, tanto Nizo quanto a ex-mulher, a atriz e cantora Brita Brazil, associaram a morte do filho à mudança de comportamento dele após o consumo do chá de Ayahuasca.

"A história do meu filho foi uma coisa absurda, é a vida na contramão. Não é o que a gente espera para gente, e ainda assim de uma maneira tão trágica. Rian tomou o chá de Ayahuasca e pirou, teve um surto psicótico. Ele entrou num processo de anorexia e não queria mais comer. Foi internado numa clínica psiquiátrica. Ele não tomava nada nem chope. Mas numa busca



espiritual foi tomar o chá e teve um surto. Foram apenas quatro doses", disse Nizo ao podcast "Inteligência Ltda", que lembrou também as críticas que recebeu:

"Sei que o chá é usado em rituais religiosos, mas eu tinha que fazer esse alerta. Tem gente que toma a vida inteira e não acontece nada. A quarta dose para o meu filho foi devastadora. Recebi muita solidariedade, mas também muitas ofensas por isso". Durante a entrevista, Nizo Neto citou também o encontro que teve com Leona Cavalli, após a morte do filho. A atriz era uma das fundadoras do Porta do Sol, lugar que Rian passou a fre-

quentar para tomar o chá. Na ocasião, Leona foi alvo de críticas dos pais do rapaz, mas se defendeu, alegando tratar-se de "um sacramento regularizado no Brasil e inscrito no Congresso Nacional Antidrogas" e que o filho do humorista chegou ir acompanhado da mãe ao local.

"Eu estava numa estreia no Rio e ela veio falar comigo, dizendo que tinha ficado muito chata a situação e que tinha sido muito difícil para ela. Aí eu disse: 'perai, você não é mãe, né? Foi muito difícil para você? Para sua carreira? Meu filho morreu'. Total sem noção", disse Nizo, citando o desconforto da situação.

Gazeta

Gazeta Multiplataforma LTDA

CNPJ: 17.766.906/0001-14

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

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

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

REDAÇÃO
redacao@gazetadoestado.com.br

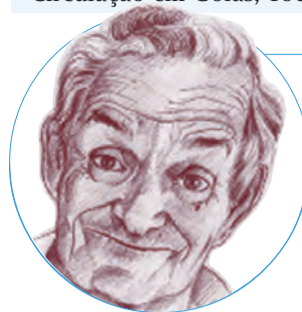
DISTRIBUIÇÃO
go@gazetadoestado.com.br
df@gazetadoestado.com.br

DIREÇÃO GRÁFICA
Érika Sandra

DIAGRAMAÇÃO
Gabriela Nunes

DIREÇÃO DE JORNALISMO
Adão Gonçalves
MTB 3719/GO

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



TEIXEIRA MENDES CONTA

– Mãe, me dá 1 real para eu dar a um velhinho que esta gritando lá na rua? – pede o menino. A mãe, comovida com o gesto, pega a carteira e entrega o dinheiro prontamente:

- Que bondade sua, meu filho. Mas o que ele está gritando?
- Olha o sorvete!

RECEITAS PRÁTICAS E FÁCEIS

ARROZ DE BACALHAU COM MOLHO TABASCO



INGREDIENTES

300g de arroz
500g de aparas de bacalhau salgado
02 colheres (de sopa) de Molho TABASCO® Habanero
200g de cebola picada
04 dentes de alho triturado
250g de queijo gruièrie
Azeite de oliva
Sal, pimenta-do-reino, salsinha e cebolinha a gosto
02 pimentões laranja
Broto de alfafa para decorar
250g de tomate cereja cortado em 04 partes
Leite líquido para dessalgar o bacalhau

MODO DE PREPARO

Dessalgue as aparas de bacalhau em leite gelado. Escorra e troque o leite a cada 3 horas. Repita o processo, caso

necessário.

Cozinhe o bacalhau por 30 minutos em 500ml de água. Escorra e reserve a água do cozimento para usarmos na preparação do arroz. Em fogo médio, refogue em azeite, o alho, o pimentão e o tomate. Quando o refogado começar a secar, acrescente o arroz, um pouco de cebolinha e salsa. Misture e acrescente a água do cozimento do bacalhau. Caso necessário, acrescente mais água e sal.

Para finalizar, acrescente o bacalhau, o Molho TABASCO® Habanero, a pimenta do reino, salsa, cebolinha e o queijo cortado em cubos e misture delicadamente. Sirva quente e regado de bastante azeite.

Papel e Açúcar
Decoração com Balões, Doces e Lembrancinhas
Ronise Mamede
98267-7191

JP CLASSICOS
FATOS EM FOCO ° GIRO ESPORTIVO
Luziânia FM 98.1

NÉLIO FREITAS
A CIDADE EM DESTAQUE
O seu programa de **Domingo!**
Entrevistas, show de prêmios, temas, participações musicais ao vivo e em pauta os problemas da cidade e região.
Participe: (61) 9.9404-1302
DOMINGO - 08H ÀS 12H
ACOMPANHE AO VIVO:
WWW.LUZIANIAFM.COM.BR
FALA POVO, FALA CIDADE
SEGUNDA A SEXTA
07:00H. ÀS 08:00H.
Luziânia FM 98.1
(61) 3601-4573
www.luzianiafm.com.br
luzianiafm
Luziânia FM

O ÚNICO DIÁRIO QUE CIRCULA NA CAPITAL E NO INTERIOR, ATENDE A LEI DE PUBLICAÇÃO LEGAL



Leia e anuncie!



■ **Fabiano de Abreu**

AFINAL, É VERDADE QUE ALIMENTAR BEM FAZ TODA A DIFERENÇA DURANTE A INFÂNCIA E TRAZ BENEFÍCIOS AO LONGO DA VIDA? Sim, tanto é que o neurocientista e especialista em nutrição clínica Fabiano de Abreu aproveita o Dia da Saúde e da Nutrição, 31 de março, para ensinar técnicas valiosas para que a alimentação se torne algo divertido e prazeroso para toda a família.

Dizem que a boca é a porta de entrada para o que há de bom e de ruim em nossa saúde. Afinal, dependendo do que a pessoa se alimenta, ela terá uma vida confortável, com saúde em dia e boas condições fisiológicas. Por outro lado, uma má alimentação pode trazer doenças e diversos outros prejuízos que, se não forem cuidados a tempo, podem trazer sérios problemas.

Durante a infância então, é papel de toda a família estimular que a criança tenha uma alimentação saudável, recheada de elementos que trazem benefício para sua saúde. “A criança bem alimentada hoje será um adulto saudável amanhã”, reforça o neurocientista Fabiano de Abreu. Em razão do Dia da Saúde e Nutrição, celebrado em 31 de março, ele, que é autor de um estudo publicado na PUC Minas sobre este assunto, apresenta as melhores técnicas para que os jovens tenham acesso a um momento de descontração com os entes queridos.

O currículo de Fabiano mostra que ele domina o assunto. Neurocientista e neuropsicólogo com especialização em psicopedagogia e nutrição clínica, Fabiano de Abreu orienta que: “Para que a alimentação infantil seja bem executada, e com meios para incentivar a criança a consumir esta comida sem impor quaisquer barreiras, é necessário definir técnicas para incentivar a criança a comer todos os nutrientes necessários para seu desenvolvimento intelectual e físico” Além disso, “é de grande importância observar que a necessidade de uma boa alimentação vem desde a gestação materna, e também cabe à família cultivar o hábito alimentar desde o nascimento da criança”.

Durante a primeira infância, aquela fase de desenvolvimento do bebê onde ele está aprendendo várias lições que ficarão guardadas em seu cérebro, é fundamental saber dar os alimentos corretos para a criança. “Considerando a conveniência, preço e qualidade nutricional, sugiro o uso de cores, texturas e formas nos alimentos nutritivos como meios para estimular a criança a comer”, destaca Abreu.

Artigo

No Dia da Saúde e Nutrição, conheça as melhores formas de alimentar uma criança

Uma dica para estimular a alimentação é simples de ser colocada em prática: “Corte a frutas, vegetais e legumes em formato de imagens que lembrem um desenho animado ou crie uma fantasia sobre as figuras para entreter a criança enquanto ela se alimenta”, detalha o neurocientista.

Fabiano de Abreu explica que “o que mais chama a atenção da criança em uma refeição, é, sobretudo, a forma de apresentação e a cor do alimento”. Isso explica a diferença de percepção que ocorre neste momento entre a mente de uma criança e a de seus pais ou responsáveis”. O que, ele salienta, “talvez explique alguns conflitos caseiros tão comuns neste momento em família, já os adultos deixam-se cativar mais pelo sabor, cheiro e textura da comida”, acrescenta.

Despertar a atenção da criança não é um processo complicado. “Monte o prato da criança com um visual atrativo para ela, e isso certamente irá despertar sua atenção para o que está sendo oferecido naquele momento. Por exemplo, crie paisagens de natureza e animais usando elementos, por exemplo, como rúcula, tomate, cereja, queijo e uvas. Faça combinações que possam envolver carne, legumes e frutas. Se desejar fazer um bolo, lembre-se de que há uma variedade enorme de nutrientes que podem ser colocados nele, dentre eles: aveia, espinafre, banana, ovos e farinha”, destaca o especialista.

Para um almoço ou janta prazerosos, Fabiano sugere o uso de cereais: “As crianças gostam deles, e muitos são divertidos, além de possuírem bastante vitamina.” Para aqueles que não aceitam qualquer tipo de comida, a recomendação do especialista é bem simples de ser executada: “Cozinhe os alimentos misturados. Inclua legumes e vegetais de forma disfarçada, por exemplo, e acrescente eles misturados com uma almondega ou na sopa. O melhor nestes casos é preparar os alimentos que a criança não gosta triturados com outros que ela aprecia”.

ATENÇÃO TOTAL PARA AS VITAMINAS EM TEMPOS DE COVID-19

Em tempos de Covid-19, toda atenção é válida quando se fala nas vitaminas. Afinal, como destaca Fabiano, “elas estão diretamente envolvidas na defesa do organismo e combate às infecções”. As principais são do tipo: A, C, D e B6. Saiba em quais alimentos elas são encontradas:

■ **Vitamina A:** Está presente no leite integral, ovos, peixes, batata doce e vegetais de cor amarelo-laranja, como abóbora e cenoura.

■ **Vitamina C:** Ela está presente de forma natural nas

verduras cruas e frutas, como mexerica, caju, goiaba, acerola, laranja e limão. O ideal é consumi-la preferencialmente a partir dos alimentos. A vitamina C também auxilia na absorção de ferro oriundo de fontes vegetais.

■ **Vitamina D:** As principais fontes alimentares são: peixes, gema de ovo, leite integral e derivados. A exposição solar é uma maneira eficiente de fazer com que o corpo produza vitamina D.

■ **Vitamina B6:** Está presente em alimentos como peixes, fígado, batata e frutas, e desempenha funções no organismo como manter o metabolismo e a produção de energia adequados, proteger os neurônios e produzir neurotransmissores, substâncias importantes para o bom funcionamento do sistema nervoso. A vitamina B6 ajuda a diminuir a falta de paladar e olfato nos casos pós-Covid-19.

Para completar, aquele que é elemento indispensável, reforça Fabiano: “A água. Quando a criança estiver com sede, tente sempre dar água e não permita que ela seja substituída por outros líquidos. É importante não deixar criar um hábito de consumo de outros tipos de bebidas para saciar esta vontade”, finaliza o neurocientista.

Artigo: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/pedagogiacao/article/view/25214>

FABIANO DE ABREU RODRIGUES É UM JORNALISTA COM MESTRADO E DOUTORADO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE NAS ÁREAS DE NEUROCIÊNCIAS E PSICOLOGIA PELA UNIVERSIDADE EBWU NOS ESTADOS UNIDOS E NA UNIVERSITÉ LIBRE DES SCIENCES DE L'HOMME DE PARIS. AINDA NA ÁREA DA NEUROCIÊNCIA, PÓS-GRADUAÇÃO NA UNIVERSIDADE FAVENI DO BRASIL EM NEUROCIÊNCIA DA APRENDIZAGEM, COGNITIVA E NEUROLINGÜÍSTICA E ESPECIALIZAÇÃO EM PROPRIEDADE ELÉTRICAS DOS NEURÔNIOS E REGIÕES CEREBRAIS NA UNIVERSIDADE DE HARVARD NOS ESTADOS UNIDOS. PÓS-GRADUAÇÃO EM NEUROPSICOLOGIA PELA COGNOS DE PORTUGAL, MESTRE EM PSICANÁLISE PELO INSTITUTO E FACULDADE GAIO, MEMBRO DA UNESCO E NEUROPSICANALISTA PELA SOC. BRAS. DE PSICANÁLISE CLÍNICA. ESPECIALIZAÇÃO EM NUTRIÇÃO CLÍNICA E RISCOS PSICOSSOCIAIS PELA TRAININGHOUSE DE PORTUGAL E FILOSOFIA NA UNIVERSIDADE DE MADRID E CARLOS III NA ESPANHA. INTEGRANTE DA SPN - SOCIEDADE PORTUGUESA DE NEUROCIÊNCIAS - 814, DA SBNEC - SOCIEDADE BRASILEIRA DE NEUROCIÊNCIAS E COMPORTAMENTO - 6028488 E DA FENS - FEDERATION OF EUROPEAN NEUROSCIENCE SOCIETIES - PT30079 E MEMBRO DA MENS, SOCIEDADE DE PESSOAS DE ALTO QI COM SEDE NA INGLATERRA



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

Como escolher um sérum para cabelo?

Com algumas gotinhas os séruns repõem elementos essenciais para manter os fios bonitos, protegidos e alinhados pós lavagem

SERUM CONCENTRADO VEGAN COCONUT - 120ML - R\$ 59,00

Desenvolvido com Óleo de Coco 100% Natural e Água de Coco Purificada, a linha Amávia Vegan Coconut quando aplicada sobre os fios para dentro da fibra capilar. Desde a primeira aplicação seu uso deixa os cabelos suaves, alinhados, com excepcional brilho e completamente livres de ressecamento e aspereza. Ideal para cabelos secos, ressecados ou opacos. Não contém Sal, Parabenos, Corantes e Petrolatos.

SERUM OIL UMECTANTE MAKE CURL - 60ML - R\$ 49,00

O Serum Oil Umectante Make Curl possui um blend de óleos vegetais nobres e 100% puros (óleo de coco, argan, macadâmia, abacate e oliva). Retém a hidratação nos fios, adiciona maciez, restaura a definição, intensifica o brilho, repara as pontas, aumenta a elasticidade e combate o ressecamento. Pode ser usado também na umectação antes de lavar os cabelos, basta aplicar na extensão dos fios, deixar agir por 30 minutos e prosseguir com a limpeza normalmente.

■ Sem sulfato, sem parabenos, petrolatos, parafina, óleo mineral, corantes. O produto não é testado em animais.

SERUM SELANTE LISO NOBRE - 60ML - R\$ 56,00

Proteção pré escova e prancha. Contém uma associação de óleos 100% naturais, que formam um filme envolvente para selagem da cutícula capilar, conferindo efeito liso de longa duração. A presença de um complexo com 11 aminoácidos essenciais garante uma surpreendente hidratação interna da fibra capilar, aumentando sua resistência contra a ação do secador e prancha.

SERUM MÁGICO EVOLUTY - 50ML - R\$ 79,00

Um brilho diferenciado, com óleos nobres que são absorvidos pelos fios, não deixando gordura. Ele é um reparador de pontas com efeito instantâneo que protege os fios antes da escova ou chapinha.

■ Anti-frizz

■ Desembaraçante

■ Protetor 230°

SAC: (71) 3289-5302 | Site: www.amavia.com.br | Facebook: <https://www.facebook.com/AmaviaCosmeticosOficial/>

| Instagram: <https://www.instagram.com/amaviacosmeticosoficial/>

Você sabe o que é e para que serve a bruma no ritual da maquiagem?

Conheça os benefícios e vantagens do produto

A bruma é a queridinha do momento e em forma de spray, que deve ser aplicada no rosto sobre a maquiagem, pode ser hidratante, fixadora e iluminadora. O produto é versátil e pode ser usado

antes e depois da maquiagem, com a pele limpa e hidratada. Para isso basta borrifar o produto no rosto e esperar secar para que uma camada de proteção seja formada na pele. Também pode ser usada para finalizar a maquiagem e esse passo aumenta a fixação e a durabilidade dos produtos aplicados na pele. Já a iluminadora pode ser usada como primer trazendo brilho para a base matte e luminosidade para a pele, ou para acrescentar um glow na make.

As **brumas finalizadoras da linha Dazzle, da Hinode** chegam em duas versões: **Final Cut Finalizadora e Final**

Cut Efeito Iluminado com preços sugeridos de **39,90**

e **42,90**, respectivamente.

Hinode - www.hinodeonline.com.br | Instagram - @hinodeoficial





Artigo

A hora e a vez da liberdade de expressão

■ Thiago Sahib

VOCÊ SABE O QUE É A CIBERCENSURA? COMEMORADA NO DIA 12 DE MARÇO E CRIADA POR ROBERT MÉNARD, RONY BRAUMAN E JEAN-CLAUDE GUILLEBAUD, da organização não-governamental Repórteres sem Fronteira, que é a maior organização internacional de defesa da liberdade de imprensa - o direito humano fundamental de informar e ser informado[1].

A cibercensura tem o objetivo de reprimir e restringir a liberdade de expressão e comunicação no mundo digital. E, nos dias de hoje, é uma das ferramentas mais importantes para desenvolvimento social e, principalmente, democrático.

Nossa Constituição garante de forma irrestrita a liberdade de expressão em seu artigo 5º, incisos IV e IX, tratando amplamente da manifestação do pensamento e a livre a expressão da atividade intelectual, artística, científica e de comunicação, independentemente de cen-

sura ou licença.

A liberdade de expressão é uma das garantias mais lindas que temos em nossa Constituição Federal, sobretudo porque impulsiona a democracia e traz desenvolvimento para nossa sociedade, através da exposição de ideia e pensamentos.

Com a liberdade de pensamentos, expressão e informação crescemos intelectualmente e podemos evoluir sobre diversos aspectos e temas importantes em nosso cotidiano. Ainda mais nos tempos atuais, onde as redes sociais crescem de forma vertiginosa, além de sites jornalísticos independentes, canais no Youtube, todos nós queremos nos expressar, trazer nossa opinião e pontos de vistas em diversos assuntos importantes.

Mas nem sempre são flores! Hoje, as discussões geram polarizações de opiniões e acabam gerando os chamados cancelamentos, que nada mais é que uma forma de censura. Devemos sempre defender a livre manifestação, para que possamos aprender sobre os diversos pontos de vistas e ideias.

Precisamos defender

uma imprensa livre, isente e independente. No site da ong Repórteres sem Fronteiras, há uma mensagem contundente sobre a liberdade de expressão, o qual replico aqui: "A liberdade de informação é, sem dúvida, uma das principais vias para estimular as capacidades dos indivíduos, incluindo-os no sistema de saúde, de educação e no debate público. Em outras palavras, permitindo que tenhamos controle sobre nossas próprias vidas. Em suma, a liberdade de informação é uma condição indispensável para o enriquecimento das possibilidades sociais, econômicas e políticas oferecidas a cada indivíduo." [2]

Que, nesta data, possamos nos lembrar e alertar da importância de zelar a nossa garantia constitucional da manifestação do pensamento e a livre expressão da atividade intelectual, artística, científica e de comunicação. Por uma liberdade de expressão genuína, com responsabilidade.

THIAGO SAHIB É ADVOGADO E PROFESSOR DO CURSO DE DIREITO DA ESTÁCIO.



Artigo

É preciso discutir sobre o autismo

■ Clay Brites

CRIADO PELA ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU), O DIA 02 DE ABRIL É O DIA MUNDIAL DA CONSCIENTIZAÇÃO DO AUTISMO. Apesar de não ter cura, é possível conviver com o transtorno e superar os desafios do Autismo durante a vida. Para isso, é fundamental discutir sobre o tema e mostrar para as famílias a importância do diagnóstico precoce e do tratamento correto.

Afinal, o que é o Transtorno do Espectro Autista (TEA)? O autismo é uma condição entendida como uma síndrome comportamental que leva a inabilidade, incapacidade ou desinteresse de interação social, problemas para comunicar-se com os outros e comportamentos repetitivos e interesses fora de contexto, todos resultantes de fatores genéticos e ambientais. Ele acontece em diferentes graus: leve, moderado e severo.

Trata-se de um transtorno do neurodesenvolvimento com características que podem ser observadas nos primeiros meses de vida até os dois anos pelos pais ou cuidadores e confirmada por meio de uma consulta a um especialista a fim de permitir um diagnóstico precoce.

A intensidade é definida a partir do grau de autonomia, dos atrasos de problemas de linguagem e da incapacidade de se integrar e conduzir atividades sociais no dia a dia.

Geralmente, apresentam problemas na interação, na comunicação e no comportamento em todos os ambientes que frequentam. Entretanto, mesmo diante de todas as dificuldades, é possível ajudar o filho a superar os desafios do TEA e conviver com o transtorno em família, com amigos e na escola.

Para isso, é essencial descobrir o autismo o mais cedo possível! Isso permite que intervenções sistematizadas e intensas sejam realizadas logo nos primeiros meses ou anos. Nesse período, o cérebro está mais permeável e aberto para ser modificado. Dessa forma, é possível reduzir os sintomas, diminuir os atrasos de desenvolvimento e corrigir os desvios de linguagem e de comportamento.

Um dos indícios do autismo em bebês são ausência ou pequeno contato visual, pouca resposta ao chamado da mãe, preferência por querer permanecer no berço com pouco ou nenhum interesse social, ausência de balbúcia até os seis meses de vida, hiperfoco nas mãos das pessoas ou em objetos, irritabilidade e choro frequentes.

Na infância ou na juventude, o autista tem uma dificuldade de percepção das formas regulares e naturais do rosto, gerando um incômodo muito grande, uma dificuldade de compreensão e percepção a partir de gestos faciais e corporais. Ocorre que as áreas do cérebro responsá-

veis pela empatia voltada para o contato visual também são deficitárias. Muitas vezes, esse paciente não sente necessidade de olhar nos olhos.

Na vida adulta mais de 85% dos autistas tem algum problema psiquiátrico associado e/ou outras comorbidades. Tanto a genética quanto a biologia feminina são fatores de proteção para o desenvolvimento do autismo e, muitas vezes, é mais fácil de ser mascarado, pois se misturam ao perfil mais afetivo das meninas.

O tratamento é multidisciplinar. Muitas vezes, é necessário o acompanhamento pelo neurologista infantil, psicólogo, fonoaudiólogo, entre outros profissionais. As terapias são muito importantes para que, ao longo dos anos, a socialização e a comunicação aconteçam da melhor forma possível.

É essencial que profissionais das áreas da saúde e da educação busquem mais conhecimento e compreendam melhor todo o transtorno para tentar amenizar as dificuldades provocadas pelo TEA. Assim, conseguiremos tratar essa condição de maneira mais adequada e responsável. Quanto mais informações sobre a condição as pessoas tiverem, menor será o preconceito e mais fácil sua identificação.

DR. CLAY BRITES É PEDIATRA, NEUROLOGISTA INFANTIL E UM DOS FUNDADORES DO INSTITUTO NEUROSAVER

Artigo

A importância do pequeno varejo para a indústria

■ Anderson Camacho

EM UM PAÍS COMO O BRASIL, QUE TEM MAIS DE 200 MILHÕES DE HABITANTES EM UM TERRITÓRIO COM DIMENSÕES CONTINENTAIS, O PEQUENO VAREJO ASSUME UM IMPORTANTE PAPEL NA DISTRIBUIÇÃO DE ALIMENTOS, BEBIDAS E OUTRAS CATEGORIAS ESSENCIAIS. Percebemos isso também durante a pandemia causada pela COVID-19, pois os consumidores priorizaram os pequenos comércios por estarem na vizinhança e nutrirem um relacionamento mais próximo.

Entretanto, o pequeno varejo é um dos setores que mais sofre com a atual crise. Em julho de 2020, a "Pesquisa Pulso Empresa: Impacto da COVID-19 nas Empresas", do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), revelou que pouco mais de 145 mil varejistas já haviam encerrado as atividades por dificuldades provocadas pela pandemia. É um número importante que demanda esforços, inclusive da cadeia de alimentos e bebidas, para assegurar que esse cenário não piore ainda mais e que ao menos retorne ao patamar anterior.

Justamente por ser essencial para comercialização de alimentos em todo o país, o pequeno varejo também é de extrema relevância para as indústrias que

desejam alcançar todas as regiões do Brasil. É o caso da NISSIN FOODS DO BRASIL, em que os pequenos varejistas representam cerca de 70% da cobertura de Nissin no Brasil. E chegar até eles é um esforço realizado em parceria com os distribuidores que se encontram em todo o país.

Isso significa que assegurar o abastecimento dos produtos para esse canal, bem como estabelecer parcerias e ações próprias para esse ponto de venda são iniciativas que podem ser tomadas pela indústria como forma de apoiar o desenvolvimento dos comércios locais e do setor como um todo. Entre as ações, destacam-se os materiais de merchandising diferenciados e customizados, e atendimento de qualidade com uma equipe bem treinada que saiba valorizar a parceria com o dono do ponto de venda e respeite as demandas do público consumidor de cada região.

Outro fator-chave para a indústria chegar aos comércios locais é garantir a qualidade da distribuição. Para isso, é necessário ter parceiros que também entendam a importância do pequeno varejo para a indústria e a sociedade, atuando como uma ponte segura e de mão-dupla para os canais.

Os distribuidores, portanto, têm um importante papel nessa relação.

Durante a pandemia, outra estratégia de apoio mútuo entre indústria e o pequeno varejo ganhou maior notoriedade: a digitalização do canal B2B2C, em que os grandes produtores podem criar e-commerce próprios ou até marketplaces em parceria com os pequenos comércios para atrair os consumidores finais. Obviamente, um projeto robusto como esse precisa ser bem pensado e executado para evitar conflito de canal. Porém, é possível começar aos poucos e escalar o negócio após alguns meses, garantindo o suporte e a digitalização do pequeno varejo mesmo em um momento pós-pandemia como uma forma de ajudá-lo a superar as dificuldades mais rapidamente.

Seja durante a pandemia ou no pós-pandemia, os comércios locais continuarão a ser de extrema importância para as indústrias brasileiras, assim como para os consumidores, por isso é o momento de entender as dores desses pequenos comerciantes e ajudá-los a superar os obstáculos da atual crise.

ANDERSON CAMACHO É GERENTE NACIONAL DE VENDAS DA NISSIN FOODS DO BRASIL



Artigo

Caridade no lockdown - Quem são? O que fazem? Onde vivem? O que comem?

■ Ana Cristina Dias

CABELEIREIROS, MÚSICOS, MOTORISTAS DE TRANSPORTE ESCOLAR, PEQUENOS COMERCIANTES, MAQUIADORES, AMBULANTES, operadores de turismo, micro empresários, donos de bares e boates, manicures e outros tantos profissionais que estão em casa, não podendo exercer seu mister e sustentar suas famílias, estão vivendo do que?

Não se pretende com esse artigo trazer qualquer crítica, apoio, politização, negacionismo ou qualquer outra coisa. Único objetivo é tentar compreender como tantas famílias, cujos provedores estão em casa, conseguem se manter: pagar o aluguel, energia, água e comida.

É preciso ter resiliência, paciência, fé, mas ainda assim há contas e boletos

chegando mensalmente e a fome não pede passagem. Setores e subsetores que permitem mudança, adotando por exemplo o e-commerce, o delivery ou o take away, ainda sobrevivem de forma capenga, no mesmo compasso que a população experimenta as mudanças de hábito trazidas pela pandemia.

Porém, há setores muito afetados com as regras de isolamento social e lockdown como turismo, beleza, bares e restaurantes, escolas de dança e academias, que não podem reinventar, já que os serviços prestados são dirigidos pessoalmente a cada uma das pessoas.

O problema é muito grande e são muitos os que hoje sofrem as inúmeras privações causadas pela impossibilidade de trabalhar. O que fazer? Faça a sua parte: doação e caridade. Qualquer que

seja o tamanho e a forma que você pode ajudar. A caridade é um dos pilares do cristianismo e ajudar o próximo é o maior gesto de amor a Deus.

Quem recebe a caridade, conquista os benefícios que ela oferece, mas quem oferta ganha muito mais. Pesquisas indicam que trabalhos voluntários altruístas estimulam a alegria, aliviam as tristezas e aumentam a imunidade, evitando doenças.

Vamos então fazer caridade e ajudar o próximo. Dê a sua contribuição no limite da sua possibilidade. Será como a fábula do pássaro que joga uma gota de água do seu bico no incêndio da floresta. Resolve? O pássaro não se importa com isso, pois ele sabe que está fazendo a parte dele.

ANA CRISTINA DIAS É ADVOGADA

HORÓSCOPO

Áries (21 mar. a 20 abr.)
A manhã segue produtiva para organizar e pensar sobre investimentos para a família. Mas à tarde será necessário olhar para o seu bem-estar e promover ações maduras no que tange a projetos e a relações afetivas.

Touro (21 abr. a 20 mai.)
Haverá a oportunidade de trocar com pessoas queridas e de realizar tarefas em casa que te valorizem dentro do cenário que vivemos. À tarde você será levado a olhar para as necessidades da família e a tomar decisões maduras.

Gêmeos (21 mai. a 20 jun.)
O céu favorece os investimentos e uma visão mais profunda do seu valor. À tarde você será levado a interagir com as pessoas que estão convivendo com você, com a intenção de expressar o que pensa sobre responsabilidades e compromissos.

Câncer (21 jun. a 21 jul.)
Olhar mais para as suas necessidades vai ajudar você a se integrar a projetos e a movimentar ideias. À tarde, o céu pede de você organização e disciplina para lidar com investimentos. Examine com atenção a administração financeira.

Leão (22 jul. a 22 ago.)
É no silêncio e por meio do autoconhecimento que voce despertará o seu melhor, tanto para o bem-estar emocional quanto para realizar escolhas profissionais. À tarde, o céu pede posicionamento com uma pessoa que se apresenta com exigências e cobranças.

Virgem (23 ago. a 22 set.)
Você está sendo capaz de perceber o seu valor num grupo de pessoas ou em projetos nos quais esteja inserido. À tarde, o céu pede de você equilíbrio emocional para tomar decisões importante no trabalho. Tenha atenção com a saúde.

Libra (23 set. a 22 out.)
Você está sendo reconhecido no campo profissional ou se sente em condições de perceber o seu valor. À tarde, o céu pede de você habilidades para interagir com um grupo de pessoas que precisa de ordem, disciplina e planejamento.

Escorpião (23 out. a 21 nov.)
Um novo campo de visão sobre as experiências que o cercam abre portas para estudos, viagens futuras e possibilidades de realizar investimentos interessantes. À tarde é preciso levar em consideração as responsabilidades e os compromissos.

Sagitário (22 nov. a 21 dez.)
Existem oportunidades interessantes para lidar com o trabalho, com foco em investimentos e patrocínios. À tarde, você será levado a trocar informações com pessoas próximas, com foco em compromissos. O céu pede planejamento para cursos e viagens futuras.

Capricórnio (22 dez. a 20 jan)
É um bom dia para criar uma atmosfera harmoniosa no relacionamento. À tarde, o céu pede que você examine investimentos, levando em consideração os recursos compartilhados e os bens materiais.

Aquário (21 jan. a 19 fev.)
É um dia ótimo para sair da rotina e realizar atividades em casa que agregam bem-estar ou possibilidade de mérito no trabalho. A tarde será importante para olhar o relacionamento e avaliar as responsabilidades a dois.

Peixes (20 fev. a 20 mar.)
É um dia positivo para falar sobre os sentimentos e para fazer atividades em casa que agregam prazer e bem-estar. No final da tarde será importante lidar com responsabilidades no trabalho, com foco em novas estruturas.

QUADRINHOS

Mafalda



BESTEIROL DO SEU DEDÉ

O erro do homem é abandonar a mulher certa, para se divertir com a errada.

PASSATEMPO

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Rede social ilícito de dados de usuários	Principal ingrediente do acarajé	Amor desprendido ao próximo	Participar da refeição natalina	Artista plástica carioca, autora da tela "O Mágico"	Uma das categorias do Oscar	Membro de gangue de comportamento xenofobo, homofóbico e racista
Técnica de monitoramento a distância						
				Aurícula do coração (Anat.)		(?) Stelmann, atriz da novela "Verão 90"
Peça de Viriato Corrêa musicada por Chiquinha Gonzaga			Barra de prata		Mudo de lado Dentro, em inglês	Rua típica de Olinda (PE)
Instalada; localizada			A Rainha do Mar			
Causa da morte de milhares de crianças no lêmên, é consequência da guerra civil no país				"Um Corpo que (?)", filme de Hitchcock	Metal utilizado na crisoterapia	
Sustentar; favorecer	Animal-símbolo da ONG WWF			(?) Teixeira, ex-deputado federal		Não purulento (Med.)
				Coisa alguma		
				Capital do Vietnã		
Guerreiro perito em artes marciais		(?) Barris, rio que banha Bahia e Sergipe		Animal sagrado montado por Shiva		Abril, em inglês Vítima do parricida
					Expressão musical na cultura hip-hop	
Cargo que Hitler assumiu em 1933	Combustível alternativo à gasolina				Solicitei em casamento	

BANCO 2/r, 5/pzr/1 — handi, 6/jurti, 8/skin head, 10/telemetra 19

O livrão sobre os personagens interpretados pela Gi no Luccas Toon.

PIXEL Luccas Toon

/editorapixel @editorapixel

Solução

I	O	P	S	V	G	O
V	I	L	E	C	N	H
P	O	Z	V	A	D	N
I	O	N	V	H	V	N
V	P	I	L	N	V	A
R	V	A	R	V	A	R
I	O	H	M	M	M	R
E	D	Z	E	M	F	
V	A	N	O	I	C	S
L	E	R	I	E	A	I
H	I	T	I	V	J	
N	V	A	V	A	O	
V	I	L	E	M	E	T
A	C	E	B	O	K	
S	R					