

Vasectomia e ligadura de graça em Colatina



A partir da próxima semana, a Secretaria Municipal de Saúde de Colatina começa a oferecer gratuitamente cirurgias de vasectomia e ligadura de trompas. Mais de 100 casais já se cadastraram para o processo de triagem com base num protocolo que o município assinou junto ao Ministério da Saúde. **Página 06**

Tadeu marino aponta mais investimentos na Saúde

O governo estadual está investindo mais na área de saúde de Colatina, criando condições para oferecer melhor atendimento à população. A informação foi dada pelo secretário municipal de Saúde, Tadeu Marino, ao divulgar dados dando conta de uma nova realidade, principalmente na oferta de mais leitos de UTIs.

"Essa parceria do Estado, com certeza absoluta, vai acabar com gargalos em Colatina na questão da média e alta complexidade", disse o secretário Tadeu Marino. Observou que o Hospital São José, que é filantrópico - recebeu R\$ 2,2 milhões para abrir oito leitos de UTI adulto.

De acordo com o secretário de Saúde, essa nova realidade vai desafogar os corredores do Hospital Silvío Ávida, pertencente ao Estado. "Além desse investimento, cabe mostrar as melhorias no Silvío Ávidos, que são mais dez leitos de UTI adultos e três salas de cirurgias. Sem dúvida, essa estrutura vai mudar a cara sobre o aspecto de média e alta complexidade".

Tadeu Marino lembrou que a construção da Unidade de Saúde entregue à população do Bairro Bela Vista foi construída com recursos do governo estadual. "Estamos num ambiente melhor. Aliás, vamos ter atendimento de oncologia e de

cirurgia cardíaca pelo SUS em Colatina", divulgou o secretário ao fazer balanço da estrutura existente na área de saúde. Acrescentou que as parcerias vão sedimentar Colatina como pólo de serviços de qualidade de serviços de saúde.

Ele salientou ainda que o secretário estadual de Saúde, Anselmo Tose, tem atendido as reivindicações de Colatina, o que não se via no passado. "É algo positivo o que o governo vem fazendo, criando condições para acabar com gargalos, ou seja, corredores lotados de pacientes na rede hospitalar", concluiu Tadeu Marino.

Colatina registra obras de infra-estrutura

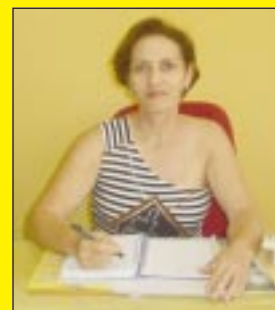


O secretário municipal de Obras, João Goldner, disse que foram avanços significativos que representam mais qualidade de vida para a população.

Página 04

Prefeitura fortalece ações na área de educação

A secretária de Educação de Colatina, Maria Auxiliadora Torezani, disse que não se faz educação de qualidade sem a capacitação dos professores.



Página 05

Poupança bate recorde em 2007



Página 07

Informe NOVA GERAÇÃO

Prefeitura de Colatina convoca novos servidores

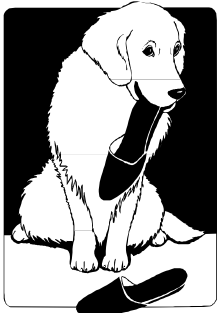
Os candidatos aprovados no Concurso Público da Prefeitura de Colatina para as áreas de magistério e suporte administrativo e da Educação devem ficar atentos: acaba de ser publicado editais de convocação para o preenchimento de vagas. Também estão sendo chamados psicólogos e assistentes sociais para atender Centros de Referência Social (Cras).

A Secretaria Municipal de Recursos Humanos divulgou que estão sendo chamados 115 profissionais na área do magistério, dentre eles professores do ensino fundamental, educação infantil, supervisor escolar e inspetor escolar. Paralelamente, estão sendo convocados candidatos aprovados no Concurso Público para o suporte administrativo da área de Educação.

De acordo com a secretária de Recursos Humanos, Viviane Ferraço Marino, são profissionais de produção municipal 4 (monitores de informática), profissional de administração 3 (auxiliar de secretaria escolar), e o profissional municipal de produção 1 (atendentes de creche), totalizando 73 novos servidores, incluindo também a área de Assistência Social, Trabalho e Cidadania.

CCZ vai capturar cães em Colatina

Cães que perambulam pelas ruas de Colatina vão ser capturados pelo Centro de Controle de Zoonoses (CCZ) a partir da segunda quinzena deste mês. A conhecida



“carrocinha” entrará em ação em decorrência de reclamações que têm chegado ao órgão.

A coordenadora do CCZ, Jovelina da Silva Inácio, informou que cresceu o número de cães vadios perambulando na cidade, exigindo providências para tirá-los de circulação, evitando ocorrências mais sérias. Ela divulgou que em 2007, foram vacinados 14.264 cães, e 3.984 gatos foram imunizados.

Com relação a vacinação de cães no ano passado, o CCZ de Colatina, ultrapassou a meta do governo estadual que é de 12,7 mil animais. “Foi um resultado conseguido graças ao bom trabalho de toda a equipe do CCZ”, explicou.

Novo financiamento oferecido pela Caixa deve beneficiar a classe média

Já está em vigor a nova regra para financiamento da casa própria com dinheiro do FGTS. A Caixa Econômica disponibilizou cerca de R\$ 1 bilhão para os candidatos a mutuário que recebem mais de R\$ 4,9 mil por mês, desde que tenham cota no fundo. A mudança deve causar impacto na classe média, porque os trabalhadores com renda acima dessa faixa nunca puderam obter crédito imobiliário com o recurso do Fundo de Garantia.

Além do fim do limite de renda para quem quer usar o dinheiro, o valor máximo a ser financiado passou de R\$ 130 mil para R\$ 350 mil. A vantagem de usar os recursos do FGTS é a taxa de juros mais baixa. Segundo a Caixa Econômica, para essa faixa de renda, o percentual costuma ficar entre 10% e 11% ao ano, em outro financiamento, contra 8,66% cobrados quando feitos com o FGTS.

www.agenciadoradio.com.br - Leilane Alves

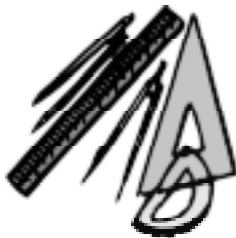
VOLTA ÀS AULAS

Material escolar também é preocupação dos pais no início do ano

O início do ano é época de recomeço, de tirar férias, fazer compras, pagar impostos. E quem tem filhos em idade escolar ainda tem outra preocupação: é nesse período que os pais têm que comprar o material escolar das crianças, que estão cada dia mais caros. E, se o dinheiro não for suficiente para tantos gastos, o início do ano já começa com dívidas. Para evitar essa dor de cabeça, o economista Carlos Gomes aconselha as pessoas a comprarem os itens da lista da escola com antecedência. Os materiais mais simples como caderno e lápis podem ser comprados aos poucos, em supermercados, por exemplo. Carlos Gomes também recomenda aos pais que façam pesquisas de preço.

“Você pode comprar lápis, caneta, borracha, aqueles pincezinhos de colorir, marca-texto. Essas coisas você pode comprar, porque isso aí vai ser usado. Faça sua lista de material, pegue o fax das livrarias, você não precisa nem ir lá. Faça, discrimine bem os produtos que você quer, passe pelo fax e eles te respondem por fax. O pessoal responde, a gente telefona, tira alguma dúvida e, quando eu for à loja, eu já sei quanto que eu vou gastar e tenho condições de negociar.”

Em tempos de internet, o economista acredita que a rede também pode ajudar os pais a encontrarem livros mais baratos. Principalmente, a literatura utilizada em faculdades. Mas recomenda que os itens de uso diário ainda devem ser comprados pessoalmente. www.agenciadoradio.com.br - Cynthia Ribeiro



ARTIGO

É possível domar o leão?

Mauro De Martino Júnior

Com o surgimento das transações comerciais feitas com dinheiro, foi criado o conceito de medição de riqueza de uma pessoa de acordo com a quantidade de moedas que ela acumulava. Não tardou para que os governantes dos países percebessem que um imposto cobrado a partir dos pertences dos cidadãos seria uma ótima fonte de arrecadação de recursos para a nação. Com isso criou-se o Imposto sobre a Renda e Proventos de Qualquer Natureza, ou Imposto de Renda, como é conhecido no Brasil.

Apesar de ser amplamente divulgado, em época de declaração do Imposto de Renda, a maioria das pessoas apenas sabe que o IR é o principal imposto federal do País. Seu funcionamento, processos de elaboração e entrega ainda são bastante obscuros para a maioria dos contribuintes que acabam por confiar essa árdua tarefa aos profissionais da Contabilidade.

A primeira informação a ser esclarecida é que o IR é um tributo que incide sobre os rendimentos provenientes de qualquer origem (salário, aluguel ou venda de imóveis, pensão judicial, ganhos no exterior etc.) e deve ser declarado anualmente para a Receita Federal por todos os brasileiros que possuem CPF.

Em 2007, a Receita Federal foi unida à Previdência Social, de onde surgiu a Super Receita. Com esse órgão, o contribuinte deve ter atenção redobrada, com a declaração deste ano, base 2007, a ser entregue até 30 de abril, já que com o cruzamento de dados se consegue mais eficiência na fiscalização e maior possibilidade do contribuinte que não declarar corretamente seus rendimentos, cair na malha fina.

Em termos de malha fina toda atenção é pouca. Afinal, mesmo se todos os dados forem preenchidos corretamente, ainda há o risco de a empresa (responsável pelo salário do contribuinte) ter errado na hora de passar os dados à Receita ou ainda ter

deixado de repassar o IR, bloqueando assim a movimentação da restituição.

Neste ano, devemos ter cuidados ainda maiores, inclusive com cartões de crédito, pois com a queda da CPMF, o governo deverá ficar mais atento em relação à medição de rendimentos dos contribuintes através de diversos tipos de operações.

Na hora de declarar o Imposto de Renda Pessoa Física, os cidadãos devem verificar primeiro em qual faixa de contribuição se encaixam. De modo geral, o sistema pretende que quanto maior forem os rendimentos tributáveis, maior será a

alíquota efetiva de contribuição. Ou seja, quem ganha mais, paga mais.

Mas nem sempre é assim. Além dos casos de sonegação, as pessoas que não preencherem corretamente a Declaração do Imposto de Renda poderão ser prejudicadas ao cair na famigerada malha fina, portanto tomem cuidado com esse item.

É importante também enfatizar que a Receita

Federal oferece uma série de deduções, em despesas com educação, médicos, pensão alimentícia, dependentes, Previdência Social ou Privada (PGBL / VGBL) e também doações. Só que para ter direito às deduções é necessário guardar todos os recibos dedutíveis obtidos durante o ano exercício.

Entender o completo funcionamento do Imposto de Renda é tarefa para especialistas, mas todos os contribuintes devem ficar atentos às novas possibilidades de dedução bem como o correto preenchimento dos formulários para não serem lesados pelos altos impostos cobrados no nosso Brasil.

Mauro De Martino Júnior é presidente da Federação dos Contabilistas do Estado de São Paulo - Fecontesp.

Ricardo Lauricella
assessor de imprensa

Expediente

JORNAL Nova Geração

Fundado em 05 de Julho de 1975

REDE NOVA GERAÇÃO DE COMUNICAÇÕES

RÁDIO 98 FM - JORNAL NOVA GERAÇÃO - JORNAL DE STA. TERESA - REVISTA ALTERN@TIVA

Av. Heitor Salles Nogueira, n.º 418,
1º andar, São Vicente - Colatina - ES
Tels: (27) 3722-4477 / 3722-0098
Telefax: (27) 3722-4174
E-mail: novageracao@novageracao98.com.br

*Publicação:
Editora Empresa Jornalística Rio Doce Ltda.
CGC (MF) 27.153.519/000-66

Diretor Responsável
Jadir Rodrigues de Oliveira
MTb n.º 23.803/80.

Departamento Comercial
Kammilli Mendes de Oliveira
CRA - ES - RP 4068 - 07/12/95

Diretora Administrativa
Maria Auxiliadora Mendes
Jornalista Reg. MTb. 236.700/83

Editoração Eletrônica
Renato Neves
renatoartesgraficas@hotmail.com

Patente registrada no INPI, sob o nº 004.708, conforme Decreto Lei nº 5.772, de 21-12-71. Registrado no Cartório de 1º Ofício, sob o nº 245 - Livro A-1, de acordo com a Lei de Imprensa.

Filiado à:



CIDADE

Colatina com mais geração de emprego

O ano de 2007 foi extremamente positivo para quem buscava emprego. O Concurso Público organizado pela prefeitura também ofereceu mais de 500 vagas

As novas empresas instaladas em Colatina – lojas, hospitais e supermercado – geraram cerca de 900 empregos diretos, segundo divulgou o secretário municipal de Desenvolvimento Econômico e de Turismo, Geraldo Gobbi Magela. Para ele, o ano de 2007 contribuiu muito para a paz social na principal cidade da região noroeste capixaba, e as perspectivas são promissoras em relação à oferta de vagas no mercado de trabalho.

“Temos um cenário de aquecimento da economia e, seguramente, Colatina vai ter mais geração de emprego”, previu o secretário. Só um Supermercado, inaugurado recentemente na Avenida Beira-Rio, contratou mais de 200 funcionários e tem previsão de mais contratações. Já a construção de dois novos hospitais está gerando dezenas de empregos.

Geraldo Magela explicou que contabilizando a execução de obras no município neste ano, foram oferecidos mais de mil



Geraldo Gobbi Magela,
Secretário municipal de Desenvolvimento
Econômico e de Turismo

postos de trabalho. “Colatina é uma cidade com arranjos produtivos que passam por indústria, comércio, serviços, rochas ornamentais, além de outros segmentos. Sem dúvida, foi um ano positivo para a economia local”.

O secretário salientou que Colatina vive um bom momento no contexto da economia. A vinda de várias lojas, principalmente de

eletrodomésticos e eletroeletrônicos, comprovam essa realidade no mercado de trabalho. “O ano de 2007 foi extremamente positivo para quem buscava emprego. O Concurso Público organizado pela prefeitura também ofereceu mais de 500 vagas, e boa parte dos candidatos aprovados estão sendo convocados para contratação”, concluiu Geraldo Magela.

Banco do Brasil anuncia financiamento imobiliário

O sonho da casa própria será realidade para milhares de brasileiros a partir deste ano. O financiamento imobiliário tem novidade: da primeira a última prestação, no prazo de 20 anos, será igual. O anúncio foi feito pelo vice-presidente do Banco do Brasil, Edesio Almeida de Lima, ao participar de encontro em Colatina, nesta sexta-feira, 11 de janeiro, para divulgar financiamento de cerca de R\$ 15 milhões para aquisição de caminhões até 37 toneladas durante a realização da Expocol – Feira de Agronegócios do município.

“Após o carnaval estaremos lançando financiamento imobiliário

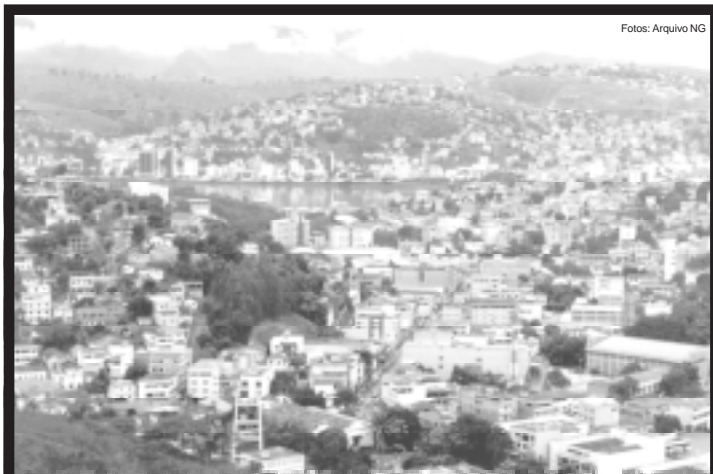
do Banco do Brasil pelo qual quem busca a casa própria terá prazo de 240 meses para pagá-lo, sendo que da primeira até a última prestação o valor será igual”, divulgou o vice-presidente da instituição financeira. Ele fez um diagnóstico da economia brasileira, mostrando uma nova realidade em relação à solidez aos anos difíceis com endividamento externo e interno.

Sobre o financiamento imobiliário, Edesio Lima, questionou: “como poderíamos financiar uma casa com taxa de 10% de juros ao ano?” E deu a resposta, argumentando que é uma nova realidade da estabilidade da economia ante um grande esforço

de administrar a coisa pública com seriedade.

O vice-presidente do BB explicou que a nova geração não viveu momentos nos quais o crescimento não era sustentável. “Nas últimas décadas o financiamento foi feito por endividamento externo e interno”. Citou como exemplo que em 94, o endividamento interno era de 18%, chegando em 2002 a 60% do valor do PIB. “Hoje nós temos uma realidade neste país que, de devedor do mundo, de dívida externa impagável, somos credores do mundo, temos US\$ de 180 bilhões de reserva”, comemorou Edesio Lima.

Carnês do IPTU serão distribuídos em fevereiro



Fotos: Arquivo NG

Colatina: A previsão é de arrecadar aproximadamente R\$ 4,2 milhões desde que todos paguem o IPTU regularmente.

Cerca de 36 mil carnês do Imposto Predial e Territorial Urbano (IPTU), de Colatina, estão sendo confeccionados e a previsão de entrega é para o início de fevereiro deste ano. O pagamento em cota única, desconto de 20%, será no dia 31 de março, mas o tributo poderá ser parcelado em até oito vezes, mas sem desconto.

A superintendente municipal de Tributação, Aidê Ângela Pizetta Lacerda, revelou que tudo está sendo providenciado em tempo hábil para que os carnês sejam entregues aos contribuintes a partir do início do mês que vem. “Os carnês estão sendo confeccionados e o prazo de entrega deverá ser rigorosamente cumprido”, previu. A previsão é de arrecadar aproximadamente R\$ 4,2 milhões desde que todos paguem o IPTU regularmente.

O IPTU é a segunda fonte

de receita própria da prefeitura, atendendo às áreas de saúde, educação, além de outros serviços de melhoria na cidade. Está previsto campanha para sensibilizar o contribuinte a efetuar o pagamento, contribuindo para muitos investimentos que a cidade tanto precisa. “Em média, 50% dos contribuintes pagam os carnês emitidos, mas nossa expectativa é de aumentar esse percentual, justamente pela credibilidade da atual gestão administrativa”, ressaltou Aidê Lacerda.

O pagamento em cota única, com 20% de desconto, tem sido a melhor opção dos contribuintes, de acordo com levantamento do Serviço de Atendimento Ao Cidadão (SAC). Conforme foi apurado, o reajuste do IPTU será de 2,59% comparando-se com o do ano passado.

Corrida para pagar impostos atrasados em Colatina

Os contribuintes com impostos e taxas atrasados junto à Prefeitura de Colatina, estão aproveitando o desconto de até 85% nos juros e correção monetária para regularizar os débitos. O benefício faz parte do programa “Recupera Colatina II”, lançado recentemente e que se estenderá até o dia 20 de maio de 2008. Os débitos em atraso são referentes de 1996 até agora.

Desde que o programa foi lançado, cresceu o número de interessados no Serviço de Atendimento ao Contribuinte (SAC), anexo ao prédio da sede administrativa, ao lado da empresa de Luz e Força Santa Maria. “O movimento é intenso do meio-dia às 18 horas, de segunda a sexta-feira, mais de 50% dos contribuintes estão optando pelo pagamento à vista, beneficiando assim de desconto de 85% de juros e correção monetária das dívidas em atraso”, revelou a superintendente administrativa Yukie Ogura Altoé.

Segundo ela, os débitos podem ser parcelados em até dez vezes, ou seja, com desconto que variam de 85% a 40%. “É bom deixar claro que o desconto é referente apenas em relação aos juros e correção monetária. O contribuinte tem que pagar a dívida integral”. Destacou Ogura Altoé. Em 2003, iniciativa idêntica foi realizada, com excelente resultado de arrecadação de débitos em atraso.

Guerino vê aquecimento da economia de Colatina

Guerino: “As parcerias significam muito, conseguindo levar R\$ 15 milhões de investimentos, fortalecendo o desenvolvimento sustentável com geração de emprego e renda.”

O prefeito de Colatina, Guerino Balestrassi, afirmou que a economia local e regional experimenta um bom momento com mais oferta de financiamento para incrementar arranjos de negócios. A avaliação foi feita na manhã desta sexta-feira, 11 de janeiro, ao participar de encontro no qual foi divulgado resultado do volume de negócios fechados pelo Banco do Brasil durante a realização da Expocol 2007 – feira de agronegócios.

De acordo com o BB, a oferta inicial de linhas de crédito para aquisição de caminhões até 37 toneladas era de R\$ 2,5 milhões, mas atingiu cerca de R\$ 15 milhões, por meio de parceria junto a Colatina Diesel, representante da Mercedes-Benz. O resultado foi divulgado num encontro na Chácara Nitz, com a presença do vice-presidente do BB, Edesio de Almeida Lima, empresários e representantes de sindicatos da cadeia agrícola.

“É um exemplo que deve ser copiado, foi uma articulação bem feita com bons parceiros, instituições de credibilidade, a Colatina Diesel, representando a Mercedes e a prefeitura por meio da Expocol”, explicou o prefeito Guerino. Observou que as parcerias significam muito, conseguindo levar R\$ 15 milhões de investimentos, fortalecendo o desenvolvimento



sustentável com geração de emprego e renda.

E acrescentou: “quando se fala numa planta industrial de R\$ 10 ou R\$ 16 milhões parece um negócio assim tão impactante. Aqui, estamos falando de R\$ 15 milhões que é, na verdade, de uma empresa geradora de empregos. Sem dúvida, é algo fantástico no contexto da economia, deixa a gente muito satisfeito. Mostra que as boas idéias estão aí para serem copiadas para mais desenvolvimento e inclusão social”, enfatizou o prefeito Guerino Balestrassi.

O secretário municipal de Desenvolvimento Rural, Olmeris Antonio Auer, por sua vez, classificou como um evento vitorioso a Expocol, lembrando que de um começo tímido transformou-se num grande centro do agronegócios. Ele ressaltou que o sucesso está ligado às parcerias com instituições de crédito, ensino, órgãos do governo estadual, sindicatos da

cadeia agrícola e representantes de outros segmentos.

“A Expocol é uma iniciativa de fortalecer a economia local e regional, agregar valores nos diversos “arranjos produtivos”, valorizando a atividade rural. A feira de agronegócios, conforme assinalou, facilita a vida do produtor quanto o assunto aquisição de veículos e equipamentos. O que o Banco do Brasil anunciou nos gratifica muito, sinaliza um momento da economia”, destacou Olmeris Auer.

O secretário lembrou que o Banco do Brasil é um grande parceiro da Expocol, a exemplo também do Banestes, Banco do Nordeste, Bandes e o Sicoob. “A Expocol é um evento para que o pequeno e o grande produtor possam fazer parte. Não só a aquisição de equipamentos e venda de produtos e animais de qualidade, mas a Expocol trata também de cursos para garantir melhor negócios no campo”, concluiu Olmeris Auer.

Prefeitura ganha com parcerias

Parcerias em diversas áreas ajudam a Prefeitura de Colatina a promover transformações na rede de proteção social. Bom exemplo neste sentido ocorre por meio da Fundação UATTZ que tem a Unimed com aliada para iniciativa de valorização no campo educacional. Recentemente, foi entregue a Brinquedoteca à Escola Municipal Cleres Martins Moreira, Bairro São

Vicente.

O vice-prefeito Leonardo Deptulski, presente à solenidade de entrega do material, destacou: “O poder público não pode fazer tudo sozinho, as parcerias são bem vindas. Colatina registra bons resultados em relação à responsabilidade social”.

A Fundação existe há mais de dois anos, veio para formar cidadãos e cidadãs, segundo divul-

gou a coordenadora da entidade, Rosinéia Vinter Salvador. “A criança hoje não tem a formação necessária e muitas famílias deixam muito a desejar nesse aspecto. A Fundação dá assessoria de respaldo tanto na parte do esporte cultura e do lazer, do acompanhamento escolar para que as crianças se tornem cidadãos críticos e capazes de construir o seu futuro”, disse.

Colatina registra obras de infra-estrutura

Fotos: Arquivo NG

O secretário municipal de Obras, João Goldner, lembrou que as melhorias de pavimentação não atenderam apenas à cidade, mas também chegaram aos distritos.



As melhorias de infra-estrutura – pavimentação, drenagem e muros de arrimo – avançaram em Colatina no ano de 2007, segundo balanço divulgado pelo secretário municipal de Obras, João Goldner. A nova realidade também atendeu comunidades do interior graças a um plano de trabalho pautado em prioridade para corrigir carências nessa área ao longo dos anos.

“Executamos muitas obras de infra-estrutura em 2007, levamos benefícios a comunidades que estavam esquecidas”, divulgou o secretário, lembrando que as demandas ainda continuam grandes no campo de melhorias urbanas. Ele vê esse novo quadro como uma correção de rumo na política de controle de solo urbano, evitando principalmente o surgimento de novos loteamentos irregulares.

O secretário explicou que a pavimentação avançou bastante, citando melhorias nos conhecidos Morro Liberato e Morro Azul na região do Bairro Carlos Germano Naumann.

“Está tudo urbanizado, é um cenário que nos dá prazer”, descreveu João Goldner. Para 2008 há planos de melhorias no Morro Capa Preta, bem como nos bairros São Marcos, Novo Horizonte e Honório Fraga.

O Bairro Airton Senna – região alta de Colatina – está de “cara nova” com relação a pavimentação, facilitando a circulação dos moradores. “O Senna recebeu serviços de infra-estrutura, é uma nova realidade para quem mora há muitos anos e necessitava de calçamento de ruas”, enfatizou o secretário de Obras.

Goldner lembrou que as melhorias de pavimentação não atenderam apenas à cidade, mas também chegaram aos distritos. Os benefícios atenderam moradores de Ponte do Pancas, Reta Grande, São Gabriel da Baunilha, 15 de Outubro e Barbados. “Foram avanços significativos que representam mais qualidade de vida para a população”, concluiu o secretário.

Sanear anuncia controle de qualidade da água



Atendendo normas do Ministério da Saúde, o Sanear – autarquia da Prefeitura de Colatina – vai controlar a qualidade da água que atende a população. Uma recente pesquisa mostra que 97,5% dos usuários do serviço de água aprovam a qualidade do líquido que atende o consumo humano, bem como do comércio, indústrias e outros locais.

Segundo foi divulgado, o novo sistema de monitoramento da água é o primeiro de um órgão de saneamento no Estado. O Ministério da Saúde, conforme Portaria divulgada,

determina uma série de normas para serem cumpridas por parte dos setores responsáveis pelo abastecimento de água.

“Nós fizemos a licitação e assinamos contrato com uma empresa para controlar a qualidade da água distribuída em Colatina”, revelou o presidente do Sanear, Cleuber Melotti. Observou que se o custo de análise química e biológica custa muito caro, mas o Sanear conseguiu reduzir despesas e vai atender a Portaria do Ministério da Saúde.

ESTADO

Cesan inaugura ampliação do sistema de abastecimento de água de Venda Nova do Imigrante

Na ampliação do sistema de abastecimento de água de Venda Nova do Imigrante, a Cesan construiu uma adutora de quase seis quilômetros



O Governo do Estado, por meio da Companhia Espírito Santense de Saneamento (Cesan), inaugura, na próxima quarta-feira (16), as obras de ampliação do sistema de abastecimento de água do município de Venda Nova do Imigrante. As obras somam R\$ 1,8 milhão em investimentos, beneficiando 10.800 pessoas.

A solenidade será realizada

às 10 horas, em frente à prefeitura. Estarão presentes o Governador do Estado, Paulo Hartung, o diretor-presidente da Cesan, Paulo Ruy Valim Carnelli, além do prefeito municipal, autoridades, lideranças e a comunidade local.

Na ampliação do sistema de abastecimento de água de Venda Nova do Imigrante, a Cesan construiu uma adutora de quase

seis quilômetros de extensão e implantou 9.630 metros de redes de distribuição. Também foram construídos dois reservatórios com capacidade de 250 mil e 500 mil litros. A capacidade de tratamento ainda aumentou de 28 l/s para 31 l/s com a implantação de um decantador. Os bairros beneficiados são Venda Nova - Sede e São João de Viçosa.

Programa Produzindo Saúde chega a Linhares

Inmed Brasil e El Paso implementam programa social, que atenderá 5 mil alunos da rede municipal de Educação em Linhares.

A volta às aulas, em Linhares, no Espírito Santo, trará uma surpresa para os alunos da rede municipal de ensino: o início do programa **Produzindo Saúde**, resultado da parceria entre **Inmed Brasil**, **El Paso** e a Prefeitura.

Inicialmente, serão atendidas cinco mil crianças de dez escolas da cidade. Na última semana de janeiro, será realizada uma nova reunião entre a diretora executiva da **Inmed Brasil**, Joyce Capelli, e representantes das secretarias municipais envolvidas, para que sejam acertados os detalhes finais do trabalho.

O termo de parceria do programa **Produzindo Saúde**, em Linhares, foi oficializado no dia 19 de dezembro de 2007, por representantes da Prefeitura, da **El Paso** e a diretora executiva da **Inmed Brasil**.

Joyce Capelli afirmou que a concretização da parceria entre **Inmed Brasil**, **El Paso** e **Prefeitura de Linhares** é mais um passo importante para que o programa **Produzindo Saúde** atinja seus objetivos: construir um futuro melhor e com mais saúde para as crianças brasileiras que vivem em áreas carentes. “Agora, vamos contratar um coordenador regional, que supervisionará as atividades. Ele será o canal de comunicação entre os parceiros envolvidos. Na próxima reunião, definiremos o cronograma de trabalho para que tudo esteja preparado, quando as aulas tiverem início”, afirma Joyce.

Os secretários municipais de Educação, Maria de Lourdes Franco



Reunião para assinatura do termo de parceria Hubmaier Andrade e Paulo Celso Lopes, da El Paso e a secretária de Educação Maria de Lourdes

Secretário de Agricultura de Linhares, Toninho de Freitas; secretária de Educação, Maria de Lourdes Franco Alves e Joyce Capelli



Alves; de Saúde, Maria de Fátima Fiorino; e de Agricultura, Toninho de Freitas, assinaram o documento. Pela **El Paso** participaram do evento o diretor de Recursos Humanos e Administração, Paulo Celso Lopes, e o diretor de SMS (Short Message Service) e Regulatório, Hubmaier Andrade.

A secretária de Educação, Maria de Lourdes Franco Alves, diz que a iniciativa será muito importante para o município. “As crianças de Linhares precisam de programas como o **Produzindo Saúde**. Tenho certeza que a parceria só trará benefícios”, disse. Paulo Celso Lopes, da **El Paso**, destaca a importância do trabalho realizado com a **Inmed Brasil**, ao longo dos últimos oito anos.

“Esta parceria é antiga e estamos muito satisfeitos com ela. A proposta da **Inmed** vem ao encontro da visão da **El Paso** sobre programas sociais. O programa faz das crianças multiplicadoras de informações sobre saúde e educação, atingindo toda a comunidade”, afirma.

A **El Paso** patrocina os programas

Produzindo Saúde e Horta Brasil nos municípios de Manaus (AM), Porto Velho (RO), Cairu, Camamu e Maraú (BA), beneficiando 214 escolas e cerca de 34 mil crianças.

Saúde e Educação - A Inmed Brasil é uma Oscip (Organização da Sociedade Civil de Interesse Público), sem fins lucrativos, que possui programas voltados para a melhoria da saúde e educação das crianças que vivem em regiões carentes do País. A **Inmed Brasil** é uma representação da **Inmed Partnerships for Children**, com sede em Virgínia, nos Estados Unidos, que atua em 16 países.

O programa **Produzindo Saúde** possui diversas ações, divididas em três etapas: tratamento e prevenção de infecções parasitárias, anemia e outras doenças; educação sobre nutrição e higiene; e ação comunitária, em que as crianças são valorizadas para que se tornem agentes multiplicadores das lições aprendidas.

Definida feira anual de agroturismo

A partir deste ano, será realizada uma feira anual itinerante de agroturismo com a finalidade de incentivar mais oportunidades de negócios nesse segmento da economia regional. A primeira feira nesse modelo de integração já tem data definida: será na cidade de Pancas, no período de 6 a 8 de junho, com perspectivas de atrair um grande público.

“Em 2008, vamos consolidar o planejamento e trabalhar bem o incremento de arranjos de negócios ante as potencialidades existentes”, anunciou o coordenador regional do projeto **Doce Pontões Capixaba**, Elson Augusto do Nascimento, que é diretor do Turismo da Prefeitura de Pancas. Ele ressaltou que no ano passado, várias reuniões foram realizadas para “preparar terreno” e assim deslanchar o projeto voltado para o agroturismo no noroeste capixaba.

O coordenador do projeto afirmou que o município tem potencial de agroturismo não é o suficiente, se faz necessário vencer desafios, principalmente em relação à infra-estrutura. “O agroturismo é um grande negócio, só que a grande oportunidade que a gente vê passa por um trabalho integrado que

vem sendo buscando junto aos municípios do entorno”.

Elson destaca a necessidade de mostrar de maneira clara o que pode ser oferecido aos clientes do agroturismo. “Para chegar a Pancas, por exemplo, tem que passar por Colatina, São Domingos, ou Mantenópolis. A referência, às vezes, é que não tem nada para fazer. Agora, com essa estratégia de integração significa um processo de catequização, ou seja, mostrar o que pode ser aproveitado desde prática de voo, trilhas, e outras opções de entretenimento e lazer”, assinalou.

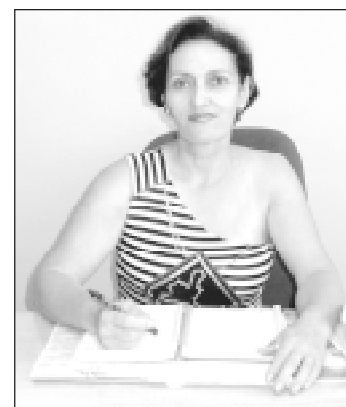
Colatina tem um projeto-piloto na área de agroturismo. Está sendo trabalhado na região que liga Baunilha a Boapaba, graças à infra-estrutura existente na região desde pesque-pague, artesanato, caçaça, derivados de leite, doces e massas. “Estamos focando uma região que vai servir para incrementar oportunidades de negócios em outros pontos do município. Acho que o **Doce Pontões Capixaba** vai, gradativamente, gerar emprego e renda para muita gente”, previu o secretário municipal de Desenvolvimento Econômico e de Turismo, Geraldo Gobbi Magela.

Prefeitura fortalece ações na área de educação

“Educação de qualidade pressupõe um conjunto de ações no qual não se pode desconsiderar o espaço físico que atende a clientela estudantil”, disse a secretária municipal de Educação de Colatina, Maria Auxiliadora Torezani. Segundo ela, na pauta de prioridade consta a formação continuada de professores e pessoal de apoio nas escolas, garantindo assim melhores resultados durante o ano letivo.

A secretária explicou: “as unidades que carecem de melhorias estão sendo atendidas para o ano letivo de 2008”. Para ela, o grande eixo do ensino de qualidade passa mesmo pela formação dos profissionais, ou seja, não se faz educação de qualidade sem professores.

Conforme assinalou, a Secretaria de Educação vem possibilitando a todos os funcionários da rede municipal de ensino – coordenadores pedagógico, de turma, e professores – a devida capacitação com a finalidade de lidar num ambiente melhor. “Até mesmo as merendeiras têm treinamento. Às



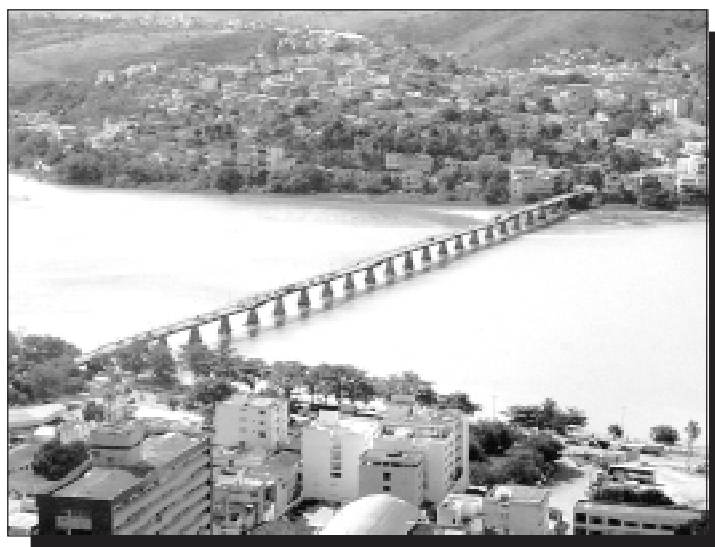
A secretária de Educação de Colatina, Maria Auxiliadora Torezani disse que o grande eixo do ensino de qualidade passa mesmo pela formação dos profissionais, ou seja, não se faz educação de qualidade sem professores.

vezes, nós falamos só de treinamento do pedagógico, mas todo pessoal envolvido na unidade de ensino precisa elevar seu patamar cultural. Estamos propiciando isso”, concluiu a secretária.

VISITE NOSSO SITE:
www.novageracao98.com.br

Colatina tem alerta contra cheias

É fundamental traçar de maneira antecipada esquema de trabalho para evitar surpresas com ocorrências de chuva forte e transbordamento do rio Doce e afluentes



A Prefeitura de Colatina está em estado de alerta contra inundações em decorrência da possibilidade de ocorrências de fortes chuvas na região sudeste durante o verão. Numa reunião realizada em dezembro, a coordenação municipal de Defesa Civil com apoio de órgãos de apoio, definiu plano de ação para atuar em situação de risco para a população, principalmente das áreas ribeirinhas.

“A tendência é de chuva, tivemos um ano com prolongada estiagem, exigindo esquema de monitoramento da evolução do nível das águas em Colatina”,

informou o coordenador municipal de Defesa Civil, Fernando Valverde. Observou que é fundamental traçar de maneira antecipada esquema de trabalho para evitar surpresas com ocorrências de chuva forte e transbordamento do rio Doce e afluentes.

A reunião teve participação da Polícia Militar, Corpo de Bombeiros, Sanear, Secretarias de Obras, Assistências Social, Trabalho e Cidadania, Educação, clubes de serviço como Lions Clube, Rotary Clube, além do Hospital Silvio Ávidos.

“Trocamos informações sobre o que a parte operacional tem feito em relação de limpeza de bueiros e galerias pluviais”, destacou Fernando Valverde.

E acrescentou: “Estamos de plantão com nossas unidades operacionais para agir em qualquer emergência visando atender a população ante uma possível necessidade”, garantiu o coordenador da Defesa Civil. Pelo esquema traçado, diariamente informações serão levantadas ao longo da Bacia Hidrográfica do Rio Doce.

Agentes de saúde têm missão nobre

De bicicleta, a pé ou a cavalo, eles têm uma missão nobre em defesa da vida na zona rural do município de Colatina. São os agentes de saúde que atuam na prevenção, orientando famílias sobre o que deve ser feito para viver melhor. Os agentes se transformam até mesmo em terapeutas ante problemas detectados.

Os relatos dos agentes de saúde mostram a importância da implantação do programa Estratégia Saúde Família (ESF) na zona rural. Graças ao trabalho está sendo combatido o sedentarismo, a chamada “porta aberta” para se desenvolver hipertensão arterial e diabetes, e até mesmo casos de depressão. A orientação vem mudando conduta alimentar errada, conscientização para prática de exercícios físicos e evitar o estresse.

Na avaliação da enfermeira

Marivanal Dias Haese, facilitadora da segunda turma de formação inicial de agentes comunitários da zona rural, o trabalho de capacitação ajuda a melhorar ainda mais a prevenção. “São 400 horas de curso desde teoria e prática. Os agentes têm uma visão mais aguçada para fortalecer esse programa do Sistema Único de Saúde (SUS)”. A última turma foi composta por 49 agentes.

“É um trabalho nada fácil, porém enfrentamos de tudo para atender as famílias na área de nossa cobertura”, revelou Patrik Betti, agente de saúde que faz parte da equipe que atua na região de São João Grande. Segundo ele, são longas distâncias e moradias de difícil acesso. Acrescenta que algumas pessoas são teimosas para seguir as orientações de saúde, mas a maioria procura fazer tudo

certo. “O trabalho está bom”.

Já a agente Nilcéia Vago Tinelli, por sua vez, dá o seguinte testemunho: “nosso trabalho ajuda muito o povo do interior nas orientações de prevenção de saúde. Percebemos que, muitas vezes, as pessoas não sabem o que faz mal para a saúde deles. Falta informação na zona rural e isso está mudando com o trabalho do programa estratégia de saúde da família”, atesta no trabalho que faz na região de Santa Joana.

“Faz um ano que estamos trabalhando naquela região, as famílias estão adorando. Eu tenho percebido que a alimentação deles é adequada”. O relato é da agente de saúde Laudiceia Aparecida dos Reis Teixeira, que presta atendimento nas regiões de São Julião, São João Grande e São Pedro Frio.

Vasectomia e ligadura de graça em Colatina



A partir da próxima semana, a Secretaria Municipal de Saúde de Colatina começa a oferecer gratuitamente cirurgias de vasectomia e ligadura de trompas. Mais de 100 casais já se cadastraram para o processo de triagem com base num protocolo que o município assinou junto ao Ministério da Saúde.

“Está havendo muito interesse pelo procedimento de esterilização tanto do homem quanto da mulher”, revelou a coordenadora municipal do Programa de Saúde da Mulher, Ingrid Viana Fleischmann. Segundo ela, a idade mínima para a cirurgia é de 25 anos, ou ter três filhos, ou ainda no caso de menor de idade desde que haja indicação médica. Todos os exames antes e depois da cirurgia são de graça.

A triagem para vasectomia e ligadura de trompas será feita na Unidade Estratégia Saúde da Família (ESF), de São Silvano, com profissionais de urologia e ginecologia. A vasectomia poderá ser feita na própria Unidade de São Silvano, e também na Poli-

clínica, enquanto que a cirurgia de ligadura de trompa vai ser realizada na Santa Casa de Misericórdia e Hospital São José.

A enfermeira Ingrid Fleischmann explicou que os casais cadastrados vão ser orientados por meio de equipe multidisciplinar para, quando desejarem, fazer a vasectomia ou ligadura de trompas, em defesa do planejamento familiar. “É um avanço expressivo na saúde de Colatina. Em 2001, tínhamos apenas o preventivo da mulher e distribuição de pílula comum”.

De acordo com a coordenadora do Programa de Saúde da Mulher, a estrutura de atendimento passa agora por distribuição de pílula comum do dia seguinte, Diu, processo intra-uterino, injeção anticoncepcional mensal e trimestral, bem como exames de mamografia – atualmente a oferta subiu para 160 ao mês. O Programa Saúde da Mulher funciona na Rua Aroldo Antolini, 99, no prédio do programa Estratégia Saúde da Família, Bairro Esplanada.

Colatina integra plano de contingência da dengue

Graças a um trabalho bem articulado pela Secretaria Municipal de Saúde, Colatina vem diminuindo a ocorrência de casos de dengue nos últimos anos. Mas como se trata de uma região endêmica, todo cuidado é pouco no combate das larvas do mosquito transmissor da doença. Colatina agora faz parte do plano de contingência da dengue nesse período da alta estação quando chove bastante.

“Em todas nossas unidades de saúde da família e junto às equipes de agentes de saúde estamos integrados ao plano de contingência da dengue”, informou a coordenadora municipal do pro-

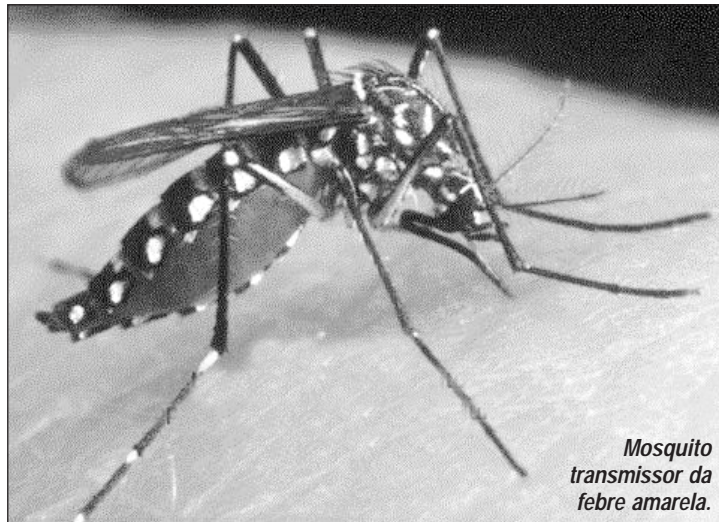
grama Estratégia Saúde Família (ESF), Mauricéia Pratisoli Soares Guzzo. Observou que são “unidades sentinelas”, com a finalidade de atuar de maneira arrojada para diminuição dos casos de dengue no município.

A coordenadora apelou à população no sentido de colaborar no combate a dengue, evitando armazenamento de água em vasilhames, pneus velhos, e outros recipientes. “Nós precisamos do apoio da população. O combate vem sendo feito de maneira correta, mas a ocorrência de chuvas nesta época do ano, exige vigilância redobrada”, assegurou.

GERAL

Zonas urbanas não oferecem risco de febre amarela

Apenas quem mora ou vai visitar as áreas de risco e nunca tenha se vacinado antes de 1999 deve se vacinar



Mosquito transmissor da febre amarela.

O Brasil não tem casos de febre amarela urbana desde 1942 e, a partir de 2003, a ocorrência da doença vem caindo gradativamente. A hipótese de um retorno do tipo urbano da febre está descartada. Os casos suspeitos estão localizados e restritos a áreas onde algumas pessoas entraram em florestas e matas nas últimas semanas sem serem vacinadas.

Desde o início de dezembro, as secretarias de saúde dos estados notificaram 26 casos como suspeitos. Apenas três dentre dessas ocorrências foram confirmadas, sendo dois óbitos de pessoas com provável infecção em zona de mata de Goiás e um caso que evoluiu para a cura com local provável de infecção no Mato Grosso do Sul.

O Ministério da Saúde tomou todas as medidas preventivas para evitar a incidência da doença antes mesmo da confirmação de casos sob investigação. Uma grande barreira sanitária nas áreas de risco, protegendo estados e municípios contra a febre amarela, foi montada.

Em 2007, a média mensal de despacho para vacinação de rotina foi de 961 mil doses por mês, num total de 11,5 milhões. Em janeiro deste ano, o governo federal enviou para todo Brasil 3,23 milhões de doses de vacina.

O Ministério da Saúde orienta que apenas procure os postos de saúde para tomar vacina pessoas que morem ou forem visitar as áreas de risco e que nunca tenham se vacinado ou foram vacinadas antes de 1999. A vacina assegura 100% de imunização, após o décimo dia de aplicação. Essa proteção dura dez anos e o seu reforço durante este período não é necessário, nem recomendado.

“O Brasil é o maior produtor mundial de vacina contra a febre amarela e os postos de saúde estão sendo abastecidos e as autoridades sanitárias, preparadas para atender a quem realmente precisa tomar a vacina”, afirmou o ministro da Saúde, José Gomes Temporão.

Transmissão

A Febre Amarela Silvestre ocorre somente em áreas de matas, em macacos e os principais transmissores são os mosquitos dos gêneros *Haemagogus* e *Sabethes*, que picam os primatas, hospedeiros do vírus e, depois, o homem. Prevenir o mosquito, cuja reprodução está ligada ao ambiente silvestre, é impossível. Eles fazem parte da natureza.

A febre amarela é sempre transmitida pelo mosquito contaminado. Não há possibilidade de contágio no contato com doentes. Os sintomas que levam a suspeita da doença iniciam com febre, dor de cabeça, dor no corpo evoluindo com hemorragia e pele e olhos amarelados. Nessa situação, o paciente deve procurar um serviço de saúde.

www.brasil.gov.br/noticias

Poupança bate recorde em 2007

Um novo recorde na economia do país. Nesta terça-feira, dia 09, o Banco Central (BC) informou que o saldo da caderneta de poupança foi positivo em R\$ 33,3 bilhões no ano passado. O recorde anterior era de 1997, onde entraram na poupança R\$ 13,1 bilhões.

Desde 1995 o BC apresenta novos recordes. No último mês do ano, a poupança captou R\$ 9,1 bilhões em recursos, o maior volume mensal desde 1995. O recorde mensal anterior foi quando R\$ 7,4 bilhões ingressaram na aplicação em dezembro de 2006. O crescimento da poupança acontece principalmente nos meses de dezembro

devido ao pagamento do 13º salário aos trabalhadores.

Segundo o Consultor Financeiro, Cláudio Boriola, o ano de 2007 foi marcado diversos fenômenos positivos que favoreceram o mercado financeiro. “Desde o início da série histórica, é a primeira vez que os depósitos em caderneta superaram as retiradas, provocando o ingresso líquido de recursos durante o ano inteiro”, explica Boriola.

O volume total de recursos aplicados em caderneta de poupança somou R\$ 235 bilhões no final de 2007, enquanto R\$ 187,9 bilhões foram aplicados no fim de 2006.

Os principais motivos para o

aumento de investimentos em caderneta de poupança são o crescimento da economia brasileira, com aumento do emprego e da renda, aliada ao processo de corte de juros iniciado no mês de setembro de 2005 pelo Banco Central.

Segundo o BC, esses fatores aumentam os recursos para o crédito habitacional. Com os juros em queda, a remuneração obtida pela poupança aproximou-se do rendimento dos fundos de investimento em renda fixa, já que na poupança não há Imposto de Renda (IR) e taxa de administração. E o aplicador ainda pode retirar os recursos a qualquer momento na aplicação. Clarisse Braga. Fonte: Agência Brasil

ECONOMIA



Salário mínimo não acompanha a alta da cesta básica

Governo só consegue pagar um salário de R\$ 380 aos trabalhadores brasileiros...

... enquanto reserva mais de R\$ 50 bilhões para pagar juros aos banqueiros.



Segundo pesquisa nacional do Dieese (Departamento Inter-sindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos), a alta do custo da cesta básica em 2007 superou em todas as capitais do Brasil o reajusto do salário mínimo em abril do ano passado, de 8,57%. O custo da cesta variou entre 11,46%, em Curitiba, e 24,38%, em Aracaju.

A maior causa da inflação do ano passado, os alimentos, foram os responsáveis pelo aumento do preço da cesta básica, informou o Dieese. O produto que mais elevou em 2007 nas 16 cidades que participam do estudo foi o feijão, com destaque para o chamado “feijão de cores”, cujo aumento de preço superou 200%. As maiores variações do alimento puderam ser vistas em Natal, com 222,84%, Fortaleza, com 214,25%, e Goiânia, com 199,04%.

O Consultor Financeiro, Cláudio Boriola, afirma que o grande responsável é o “fator climático, por a terceira safra de feijão, colhida por volta de julho e agosto, foi fortemente castigada

devido à seca”. No entanto, o Dieese garante que esse quadro deve mudar, já que a partir da colheita feita em dezembro e fevereiro o preço deve cair uma vez que os altos preços incentivaram o crescimento do plantio.

No acumulado do ano passado, além da capital de Sergipe, também apresentaram elevações superiores a 20% as cidades de Goiânia, com 24,21% e Belém, com 20,90%. As regiões que ficaram abaixo dos 15% de variação foram Brasília, com 12,44%, Florianópolis, com 13,18%, Rio de Janeiro, com 13,46% e Porto Alegre, com 14,33%.

Apenas a cidade do Rio teve variação negativa de -0,24% da cesta básica em dezembro. 15 capitais tiveram aumento de preços, com o maior deles em Goiânia, de 12,73%.

O maior custo para o conjunto da cesta foi apresentado em São Paulo, custando R\$ 214,63, que se manteve como a capital com a cesta mais cara pelo segundo mês consecutivo. Clarisse Braga.

Fonte: Agência Brasil - laina@boriola.com.br

Colatina amplia rede de proteção social

O funcionamento de três centros de referência de assistência social até o final de fevereiro próximo, vai fortalecer ainda mais a rede de proteção social em Colatina. As unidades do chamado Cras, vão atender famílias de baixa renda nos bairros São Vicente, Bela Vista, e Airon Senna.

“Estamos finalizando a estrutura de trabalho para começar o atendimento nos novos Cras”, revelou a secretária municipal de Assistência Social, Trabalho e Cidadania, Marlene Magnago Bertollo. Segundo ela, os profissionais – assistentes sociais e psicólogos aprovados em Concurso Público – foram convocados para desenvolver atividades junto às famílias cadastradas.

A escolha dos locais para

implantar os Cras seguiu diagnóstico por meio de cadastro único do serviço de assistência social do município. “Temos um mapeamento, ou seja, estão famílias em situação de risco social, exigindo um atendimento como vem sendo feito no Cras do Bairro Vila Real”, assegurou Marlene Bertollo. O atendimento passa por capacitação, produção artesanal, entre outras iniciativas de valorização da vida.

O Cras de São Vicente, segundo foi divulgado, vai funcionar num local que serviu de Asilo, enquanto a unidade de atendimento de Bela Vista, ocupará espaço do antigo Posto de Saúde. Já o Cras do Bairro Airon Senna, foi instalado numa casa em condições adequadas para a estrutura de trabalho planejada. Colatina está na gestão plena de Assistência Social.

Prefeitura de Colatina distribui 300 mil mudas de café

As mudas conseguidas por meio de pesquisas têm resistência à seca e doenças



Cerca de 300 mil mudas clonais de café vão ser distribuídas durante o ano de 2008, segundo divulgou o secretário municipal de Desenvolvimento Rural de Colatina, Olmeris Antônio Auer. É a continuidade de renovação do parque cafeeiro numa parceria que envolve o Incaper. As mudas conseguidas por meio de pesquisas têm resistência à seca e doenças.

“Nossa previsão é atender os produtores com 300 mil mudas clonais de café”, segundo anunciou Olmeris Auer, lembrando que a variedade Vitória

vem sendo introduzida em muitas áreas do município pela excelente produtividade e resistente a estiagem.

O secretário de Desenvolvimento Rural explicou que a cafeicultura ainda representa muito na economia de Colatina, exigindo, porém um trabalho de renovação das lavouras com mudas clonais de melhor produtividade, resistentes à seca, e a ferrugem, broca e outras doenças. “Nossa produtividade por hectares oscila de 30 a 40 sacas, mas as variedades introduzidas sinalizam atingir entre 60 e 80 sacas por hectare”, assinalou.

Olmeris Auer divulgou também que a prefeitura está com programa de incentivo ao plantio de banana, introduzindo as variedades Japira e Vitória, resistentes a doenças e com boa produtividade. “Vamos iniciar a distribuição de pés da fruta, que rendem cada uma entre quatro e cinco mudas. É um processo de propagação muito interessante para os produtores que buscam diversificação agrícola”. As novas variedades de banana, conforme salientou, são resultados de extensa pesquisa da Incaper.

Pesquisa eleva produção de grãos

O resultado do quarto levantamento da safra de grãos 2007/08, realizado pela Conab*, mostra de crescimento de 3,1% na produção brasileira em relação ao ciclo anterior, estimada agora em 135,8 milhões de toneladas. O número foi divulgado no último dia 08 pelo ministro da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, Reinhold Stephanes. A colheita atual segue como a maior da história.



passado e deve ficar em 1,49 milhão t. O motivo da redução está nas baixas precipitações pluviométricas, seguidas de estiagem prolongadas entre agosto e setembro nas principais regiões produtoras.

tembro nas principais regiões produtoras.

Área

A plantação total ocupa uma área de 46,4 milhões de hectares, 0,3% maior que a do período anterior. O destaque é a soja, com 1,2% a mais (de 20,69 para 20,93 milhões há.). Essa realidade reflete o retorno do plantio da oleaginosa em áreas que deixaram de ser cultivadas na safra 2006/07. Há também expansão de 1,6% nas áreas de milho 1ª safra (de 9,49 para 9,65 milhões há.) e de 4,8% no algodão (de 1,10 para 1,15 milhão há.).

O levantamento foi realizado entre os dias 11 e 18 de dezembro, junto a representantes de cooperativas, órgãos públicos e privados, agentes financeiros e produtores dos estados do Centro-Sul, Piauí, Maranhão, Rondônia, Tocantins e Bahia.

*Com colaboração do IBGE - www.conab.gov.br.

Cuide do seu café antes que ele vire pó.



Priori Xtra é o fungicida mais eficiente no controle das principais doenças do café, graças a seu amplo espectro e grande efeito residual.

Com ele, seu cafezal fica mais protegido contra os principais tipos de fungos. Além disso, Priori Xtra tem o melhor custo-benefício por dia de

controle e proporciona maior qualidade aos grãos, que ficam mais bonitos e com melhor sabor.

Contra as principais doenças do café.

Priori Xtra

Age mais, age por mais tempo.



ATENÇÃO

Este produto é perigoso à saúde humana, animal e ao meio ambiente. Leia atentamente a etiqueta e siga rigorosamente as instruções contidas no rótulo, na bula e na receita. Utilize sempre os equipamentos de proteção individual. Nunca permita a utilização do produto por pessoas não treinadas.

Consulte sempre um Engenheiro Agrônomo. Venda sob responsabilidade registrada.



C.A.S.A. 0800 704 4304
CENTRO NACIONAL SYNGENTA DE ATENDIMENTO
DIFUSÃO - INICIATIVAS - INICIATIVAS

syngenta

www.syngenta.com.br

Crônica da Semana

CORAÇÃO EM CHAMAS



Julgava-se tão desajeitada que nunca se atreveu a ter um namorado. Além do mais era tímida. O máximo de audácia a que chegou foi escrever para uma revista que mantinha um consultório sentimental.

Declarou-se em disponibilidade para um relacionamento amoroso e assinou a declaração com um revelador "Coração em Chamas". Pensou melhor e mudou para "Coração Solitário".

Pensou melhor ainda e nem mandou a mensagem!

Na semana seguinte, comprou a tal revista e descobriu que havia um outro coração em chamas, pedindo socorro.

Era um homem que se dizia cansado de solidão e estava louco para amar alguém. Achou coincidência demais e decidiu procurar o coração em chamas com as chamas do seu próprio coração. Seria um respeitável incêndio.

Marcaram um encontro num shopping Perto da praça de alimentação. Ela ia de blusa amarela, ele de jeans e camisa xadrez.

Foi azar deles. Na praça de alimentação havia umas vinte moças com camisa amarela. E todos os jovens do pedaço parece que haviam combinado: estavam todos de jeans e camisa xadrez.

Atordoada ela olhou para aquela confusão. Para falar a verdade, ninguém ali parecia ter coração em chamas. Só o dela, realmente, ficara em chamas com a perspectiva de um encontro, de um destino. Voltou para casa. Tomou coragem sim, mandou a mensagem pedindo a outra metade do coração em chamas. Carlos Heitor Cony

Verão, a estação do desperdício.

CALOR ELEVA O CONSUMO E DESPERDÍCIO DE ÁGUA

De acordo com a Organização das Nações Unidas, cada pessoa necessita de 110 litros de água por dia para atender as necessidades de consumo e higiene. No entanto, no Brasil, o consumo por pessoa pode chegar a 200 litros.

Com a chegada do verão e temperaturas elevadas, o consumo de água conseqüentemente aumenta.

"A preocupação com o gasto deste recurso deve ser durante todo o ano, porém no verão devemos dobrar esse cuidado", diz o engenheiro Luiz Fernando Lucho do Valle, presidente da Ecoesfera Empreendimentos Sustentáveis.

Uma das soluções encontradas pelo engenheiro para conter o desperdício de água em seus empreendimentos foi a implantação de chuveiros com válvulas inteligentes que regulam a quantidade de água, onde a economia é de 125 litros por banho de 5 minutos. O uso de um chuveiro convencional com base nesta média de tempo gasta por volta de 250 litros de água. Torneiras com temporizadores, vasos sanitários equipados com dois acionadores na descarga - dois e seis litros, também fazem parte do projeto.

Outra solução são as estações de tratamento de esgoto e as caixas de captação da água de chuva, a primeira trata a água proveniente das torneiras e chuveiros e volta para reuso somente no vaso. "Mas quem não possui estes diferenciais em casa também pode contribuir usando a água de enxágüe da máquina de lavar para a limpeza do quintal, captar água de chuva com auxílio baldes, diminuir o tempo do banho e sempre que possível levar o automóvel em lava rápidos" conclui do Valle.

Segundo a ONU, vinte e seis países com cerca de 232 milhões de pessoas sofrem com a escassez da água. Caso as nações em desenvolvimento não fechem suas torneiras, terão de investir mais de US\$



700 bilhões nos próximos anos para não morrerem de sede.

Embora o Brasil seja privilegiado com 13,7% da água doce do planeta e 1/3 do maior aquífero subterrâneo do mundo, com um volume de 50 bilhões de metros cúbicos, a distribuição dessa água é desigual. "É importante lembrar que este importante recurso é finito, é preciso nos reeducar, ensinar nossos filhos para que amanhã eles possam continuar usufruindo deste recurso tão importante", conclui do Valle.

Amelia Whitaker
amelia@visarplan.com.br



Criança brincando com água: o desperdício é um dos fatores da crise da água!

COLUNA EVANGÉLICA**Pedi e dar-se-vos-há****Pastor Antônio Cirilo**

Neste estudo bíblico vamos tratar do assunto do pedir a Deus, abordando o fato de que, o que a Bíblia nos orienta pedir é o Espírito Santo, e, quando ele se manifesta tudo acontece, inclusive todas as coisas materiais que necessitamos para a nossa sobrevivência são acrescentadas a nós.

Relembrando o texto de Lucas 11:9: "Por isso, vos digo: Pedi, e dar-se-vos-á; buscai, e achareis; batei, e abrir-se-vos-á. 10 Pois todo o que pede recebe; o que busca encontra; e a quem bate abrir-se-lhe-á. 11 Qual dentre vós é o pai que, se o filho lhe pedir pão, lhe dará uma pedra? Ou se pedir um peixe, lhe dará em lugar de peixe uma cobra? 12 Ou, se lhe pedir um ovo lhe dará um escorpião? 13 Ora, se vós, que sois maus, sabeis dar boas dádivas aos vossos filhos, quanto mais o Pai celestial dará o Espírito Santo àqueles que lho pedirem?"

No livro de Atos 1:8, ao dizer aos seus discípulos o que eles receberiam determinou a partir daí o que eles deveriam buscar. O Senhor Jesus já falara antes aos discípulos a respeito do Espírito Santo nos capítulos 14, 15, 16 e 17 de João, mas aqui em Atos 1:8 Ele é definitivamente claro ao dizer: "Mas recebereis poder, ao descer sobre vós o Espírito Santo, e sereis minhas testemunhas tanto em Jerusalém como em toda a Judéia e Samaria e até aos confins da terra. Ele disse: "permanecei em Jerusalém até que do alto sejais revestidos de poder..." Ao falar isso ele não somente determinou o que deveria ser buscado, mas também determinou a intensidade com a qual o revestimento de poder deveria ser buscado, ou seja, ATÉ QUE DO ALTO SEJAS..., trocando em miúdos, ele diz: busquem e não parem até receber, pronto final.

Em Atos 1:14 diz que "Todos estes perseveravam unânimes em oração, com as mulheres, com Maria, mãe de Jesus, e com os irmãos dele" Perseveravam, insistiam, pediam, batiam nas portas do céu reivindicando a promessa. Perseveravam unânimes, ou seja, juntos, como uma só pessoa, com um só pensamento, desejando e pedindo a mesma coisa "Senhor reveste-nos do teu poder segundo a tua promessa, dá-nos o teu Espírito Santo agora mesmo, etc, etc, etc."

Pastor Antônio Cirilo, como você sabe que era isso que os discípulos pediam naquele cenáculo? É muito simples entender isso. Nos recebemos aquilo que pedimos. Em Atos 2:4 diz que ao cumprir o dia de pentecostes, todos estavam reunidos no mesmo lugar, orando, pedindo, e, de repente, veio um som do céu que encheu aquele cenáculo, um barulho santo, e línguas de fogo pousaram sobre cada uma daquelas pessoas que ali estavam e elas começaram a falar

em outras línguas segundo o Espírito Santo concedia que falassem. Se nós recebemos somente o que pedimos, e, se eles receberam o Espírito Santo, logo, eles perseveravam unânimes em oração pedindo para que fossem cheios do Espírito Santo de Deus. Se você está animado a pedir alguma coisa a Deus, comece por pedir um enchimento poderoso do Espírito Santo. Depois que você ficar saturado pela sua magnífica presença, se ainda precisar, peça outras coisas.

Mas, pastor Antônio Cirilo, porque devo ser tão obcecado assim pelo Espírito Santo? A questão é muito conclusiva. A Bíblia diz: "Pois há três que dão testemunho no céu: o Pai, a Palavra e o Espírito Santo; e estes três são um. E três são os que testificam na terra: o Espírito, a água e o sangue, e os três são unânimes num só propósito". (1João 5:7,8)

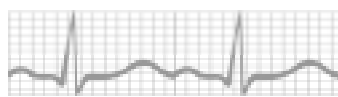
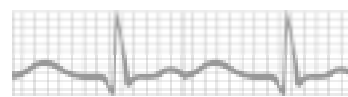
Eu sei que se abordarmos esses versos no aspecto teológico nós encontraremos diversas interpretações, mas, todas elas teriam de concordar em um ponto: o Espírito Santo aparece nas duas dimensões, ou seja, tanto no céu, como na terra, Ele testifica de Cristo. Então, quando falamos: seja feita a Tua vontade tanto na terra como no céu, sabemos que o nosso amigo inseparável, o Espírito Santo está diretamente envolvido nessa ação. Ele é o poder realizador de Deus, tanto no céu quanto na terra e Ele nos ensina a respeito de Jesus, nosso Senhor.

Outra coisa que a Bíblia nos orienta pedir é o perdão de Deus para o pecador que não peca para morte. A respeito deste tipo de pedido específico, e também para compreender o que é pecado para morte e o pecado não para a morte, sugiro que adquira e leia o livro: Arrependimento, onde eu e meu querido amigo, pastor Abe Huber tratamos do assunto: como se livrar do pecado e da condenação. E nesse livro, tratamos também da questão: pecado para morte e pecado que não é para morte.

A Bíblia também nos orienta a pedir as nações por herança, dentre outras coisas, mas, como eu disse no início, o meu interesse não é o de esgotar esse assunto, e sim despertar você para que estude o mesmo em sua Bíblia para tirar suas próprias conclusões.

Deus te abençoe e até a próxima oportunidade!

*Seu servo e companheiro no evangelho,
Pr. Antônio Cirilo
Ministério Santa Geração*

**MEDICINA & SAÚDE****Guia mostra como curtir melhor o verão**

PROTESTE lança um Guia Verão online com dicas para o consumidor aproveitar melhor uma das mais aguardadas estações do ano. Para desfrutar com saúde esse período de temperaturas elevadas, são destacados alguns cuidados com a alimentação, proteção da pele, hidratação e uso de óculos escuros.

O Guia dá dicas para proteger as crianças de afogamentos, como evitar as intoxicações alimentares e as mordidas de insetos nas atividades ao ar livre. Além de mostrar o que fazer no caso de se deparar com uma enchente. O Guia completo está disponível no site:

www.proteste.org.br.

Durante o verão, com o aumento da temperatura ambiente, é importante um cuidado maior com a hidratação do corpo, uma vez que as perdas de líquidos e de sais minerais pelo organismo são maiores do que em outras estações do ano. Nesse período, há aumento da transpiração para manter a temperatura corporal, levando a perda de água e sais que, se não repostos adequadamente com a alimentação e hidratação, pode levar à desidratação.

A transpiração excessiva, o esforço físico ou vômitos e diarreias provocados pela ingestão de alimentos contaminados ou mal conservados, podem causar um problema muito comum nesta época do ano: a desidratação. É importante não se descuidar mantendo o hábito de alimentação saudável, mesmo para quem vai à praia.

A PROTESTE aconselha a ter cuidado e evitar lanches vendidos por ambulantes, em que a higiene e a conservação dos alimentos sejam duvidosas. Não se devem comer alimentos expostos ao sol, poeira e insetos. A atenção deve ser redobrada com barracas de praias e bares que além de oferecerem alimentos gordurosos, com pouco valor nutritivo, podem apresentar problemas de conservação inadequada. Cuidado com pastéis, porções de peixes, camarão e batatinha, todos fritos em óleo usado por várias vezes, salgadinhos dos mais variados tipos, entre outros.

Não se deve comprar água de ambulantes em semáforos, ruas, parques e pedágios, pois além de estar sob os raios solares, muitas não têm rótulo e lacre, e

não há garantia de que tenham passado por análise e inspeção do órgão fiscalizador competente. E, em qualquer lugar, se for tomar água, prefira a mineral com ou sem gás, para evitar indisposições estomacais.

Para se prevenir é melhor levar de casa frutas e legumes variados, higienizados e cortados em pedaços. Nada melhor do que usar e abusar das frutas da época: mangas, uvas, pêssegos, abacaxi, ameixas e legumes como pepino, tomate, cenoura, salsa, etc. Tanto as frutas como os legumes devem ser mantidos gelados com o auxílio de uma pequena caixinha de isopor ou bolsa térmica.

Em praias, piscinas e rios é preciso redobrar a atenção para evitar riscos de acidentes e afogamentos, principalmente com crianças por perto. Elas devem ser sempre avisadas sobre os riscos que correm se forem para a água sem cuidados prévios. É papel dos pais e responsáveis pelos menores conversar e orientar sobre os perigos de uma atividade sem segurança.

Especialmente no verão, devemos ficar atentos às bebidas alcoólicas que geralmente são consumidas com maior frequência, como a cerveja e a caipirinha. Além de conter calorias extras, quando ingeridas em grandes quantidades, estas bebidas podem levar à desidratação. O álcool "retira" a água das células, agindo como um diurético, ou seja,

estimulando a formação de urina com conseqüente perda de água pelo organismo. Seja moderado no consumo de bebidas alcoólicas. E, se for dirigir, esqueça-as totalmente.

O uso de um bom protetor solar é fundamental para evitar danos, à pele, pois esses produtos são capazes de absorver ou refletir a radiação solar. É recomendável utilizar um produto com Fator de Proteção Solar de, no mínimo, 15. E evitar ficar ao sol sem proteção. O ideal é usar chapéus, óculos escuros e filtros solares durante qualquer atividade ao ar livre. Na praia ou piscina, levar sempre um guarda-sol.

Óculos de sol não é frescura, é prevenção. A exposição aos raios do sol sem proteção pode deixar marcas não só na pele, mas também nos olhos. Mas atenção, usar óculos escuros que não tenham proteção contra raio ultravioleta é pior do que não usar nada para proteger os olhos sob o sol. Os óculos sem o filtro só facilitam a ação dos raios solares. No escuro, as pupilas dilatam, facilitando a entrada de radiação. Os óculos, quando só escurecem e não protegem, colocam o olho em maior risco. Não deixe seus olhos sofrerem os efeitos nocivos do sol atrás de óculos escuros de má qualidade. Não compre em camelôs.

Jornalista responsável:
Vera Lúcia Ramos e Thulio Pompeu (Estagiário)

E-mail: imprensa@proteste.org.br





by Dora

Geração Mulher



RAIVA: PENSE ANTES DE AGIR

*Cláudio Boriola

Sentir hostilidade é uma coisa. E sentir muita raiva de alguém é outra completamente diferente. Se for esse o caso, é preciso aprender a lidar com isso.

Uma demonstração de fúria pode ser a maior dose de hostilidade que se dirige a alguém e, por isso mesmo, o tema já inspirou inúmeros livros, programas de tratamento e até mesmo filmes.

É preciso reparar os danos. Peça desculpas. Eu sei que isso pode ser difícil, especialmente quando você se sente traído. Não estou sugerindo que você perdoe as pessoas por tudo que elas façam. Quero apenas que perceba que a hostilidade é danosa, seja qual for o seu motivo.

Demonstre o seu arrependimento quanto antes à pessoa com a qual você explodiu. Seja honesto e diga como se sente.

As pessoas podem negar ou contestar fatos, mas não sentimentos. Ao revelar como se sente, você abre caminho para uma conversa construtiva, pois o outro tem a chance de perceber melhor as suas razões.

Juntos, a prevenção, a intervenção e os reparos podem reestruturar seu relacionamento com as outras pessoas.

Reavalie a situação: Tente ver a pessoa que está lhe causando raiva sob uma nova ótica.

Talvez ela não seja a fonte da sua irritação, mas apenas aquela que está transmitindo a má notícia. Pergunte-se: "Essa pessoa quer mesmo o meu mal?"

Gritar com ela resolverá alguma coisa? Uma reavaliação pode reduzir a carga emocional de uma situação e diminuir sua raiva. Talvez você até consiga se concentrar em uma solução positiva e construtiva.

Outra dica: Se você precisar dar vazão à sua raiva, faça-o sozinho ou com um amigo de confiança.

Gritar com a pessoa que você considera a responsável pela sua raiva não adianta nada. Vá para a academia e descarregue nos pesos ou em um saco de pancadas.

Se você for ofendido por alguém, antes de revidar, pense antes de agir instintivamente. Espere, pelo menos 24 horas, e depois faça uma avaliação com a cabeça fria.

Você perceberá que o tempo e a serenidade darão à solução certa para essa questão.

**Cláudio Boriola, Consultor Financeiro, conferencista, especialista em economia doméstica e direitos do consumidor.*

ARTIGO

A Trilogia do Sucesso

* Paulo Araújo



Afinal o que é o sucesso?

Todos nós sabemos que é um conceito totalmente subjetivo e que depende da percepção de cada um. Será que para se sentir uma pessoa de sucesso é preciso estar o tempo todo em evidência, com grandes conquistas materiais ou com o corpo perfeito?

Acredito que o conceito de sucesso resume-se na seguinte frase:

- Sucesso é a capacidade de estar feliz consigo mesmo.

Porém é preciso ter em equilíbrio três fatores fundamentais:

Espírito. Acreditar em Deus, independente da crença. Não estou falando de religião, mas sim de religiosidade. Acreditar no "algo a mais", é uma característica marcante das pessoas que se sentem realizadas. É por meio da fé que realizamos o que antes nos parecia impossível. É a fé a força que surge, não se sabe de onde, quando tudo parece perdido. É a fé que alimenta seu coração e mente quando é preciso atravessar os obstáculos da vida. Com certeza quem tem fé vai mais longe.

Amor. Aqui a capacidade de amar como um conceito

mais amplo. A palavra e o ato de amar parece nos assustar, então, que tal compararmos com palavras como solidariedade, amizade, companheirismo, compartilhar, doar, apoiar, ouvir? Não são pequenos atos "disfarçados" de amor? Amar ao próximo significa ter um comportamento respeitoso para com o seu semelhante. Sentir-se amado e aceito no meio em que você vive é uma das maiores necessidades do Homem. Mas, que tal, começar você a ter algumas atitudes que possam tornar realidade as palavras acima no seu dia-a-dia? Por que precisamos sempre esperar que alguém dê o primeiro passo?

Matéria. Acredite, não há nada de errado em ser ambicioso, mas sim, em ser ganancioso. Ambições positivas nos levam a procurar maneiras de conseguirmos o que queremos, de crescer na vida e na carreira.

O sucesso não consiste em ter ou ganhar muito, mas em ter ou ganhar o que o deixa satisfeito e feliz, o que realmente atenda as suas necessidades e da sua família. Afinal, para que mais?

Paulo Araújo - palestrante e escritor. Autor de "Desperte seu Talento - dicas essenciais para a sua carreira" - Editora EKO, entre outros livros. Site: www.pauloaraujo.com.br

Arte na Cozinha

RECEITAS



Mousse Rápido de Verão

Ingredientes:

- ✓ 2 pacotes de gelatina sabor limão
- ✓ 1 lata de leite condensado
- ✓ 1 lata de creme de leite
- ✓ 3 xícaras de água fervente
- ✓ 1 colher de sopa de suco de limão



Modo de Preparo:

Coloque para ferver as 3 xícaras de água. Depois de fervida, dissolva os dois pacotes de gelatina nesta água.

Coloque noliqidificador, o creme de leite, leite condensado e a gelatinas dissolvidas em água fervente.

Bata por 1 minuto e após coloque em refratário médio de vidro. Espere esfriar, e coloque na geladeira para gelar por uma hora. Está pronto.

Torta Rápida de Pêssego

Ingredientes:

- ✓ 1 pacote de biscoito de maisena
- ✓ 4 colheres de sopa de margarina



Recheio:

- ✓ 1 xícara (chá) de geléia de damasco
- ✓ 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- ✓ 2 colheres (sopa) de água
- ✓ 1/4 xícara (chá) de vinho
- ✓ 1 lata de pêssegos em calda escorridos

Modo de Preparo:

Triture no liqüidificador, coloque em uma tigela e misture com a margarina. Forre o fundo de uma fôrma de fundo removível com essa mistura e reserve. Para o recheio, em uma panela, leve a geléia ao fogo até ferver. Retire do fogo e misture a gelatina hidratada na água, mexendo até dissolver. Junte o vinho e deixe esfriar. Coloque os pêssegos sobre a torta, com a parte cortada virada para baixo. Despeje a geléia e leve à geladeira por 3 horas.



MINUTO SAÚDE



Desinteresse pode ser TDAH

Muitas pessoas - na fase adulta - são conhecidas pelas dificuldades de atenção e concentração, desorganização nas tarefas cotidianas, impulsividade nas decisões, perda de prazos e o pouco comprometimento com prioridades. Esses problemas eram atribuídos aos quadros de depressão ou ansiedade, quando não puro desinteresse. Jovens profissionais com essas características podem ter TDAH (Transtorno do Deficit de Atenção por Hiperatividade), totalmente cuidado através de medicamentos de longa ação (duração de 12 horas), que permitem uma boa qualidade de vida e adequação às tarefas cotidianas. O diagnóstico precoce é essencial.

Informações: <http://www.tdah.org.br>

Mesmo no verão, é preciso prevenir gripes e resfriados

Abusar do sol, do ar-condicionado das bebidas geladas e dos sorvetes. Um convite para as gripes e resfriados no verão que podem acabar com as férias. A exposição do corpo a oscilações bruscas de temperatura deixa o organismo frágil, um campo aberto para esses problemas e os cuidados devem ser maiores entre crianças, idosos, pessoas obesas e desnutridas. O hábito da auto-medicação apenas agrava o quadro, pois o uso de antitérmicos e antiinflamatórios debilita. No verão, a alimentação deve ser rica em vitaminas e minerais para fortalecer o sistema imunológico para repor as vitaminas, como o zinco, perdidos com a transpiração. O consumo de vitamina C, mais popular no inverno também é recomendável nessa estação, pois mantém as defesas em atividade. E hidratar o corpo, com bastante líquido, não é um cuidado básico. É essencial para manter a saúde.

De Brasília, Silaine Bohry

Vinte dicas que ajudam a perder peso

Pequenas mudanças no seu dia-a-dia podem representar alguns quilos a menos. Confira abaixo as 20 dicas de especialistas norte-americanos para conseguir perder aqueles quilinhos que teimam em não ir embora:

- ✓ Beber um copo extra de água todos os dias;
- ✓ Usar escadas ao invés de elevadores;
- ✓ Tomar o café da manhã todos os dias;
- ✓ Adicionar cinco minutos de exercícios à sua carga diária a cada dia;
- ✓ Trocar o refrigerante normal pelo diet;
- ✓ Sempre que possível trocar o refrigerante pela água;
- ✓ Caminhar sempre que seu destino permitir;
- ✓ Trocar o leite integral pelo desnatado;
- ✓ Comer seis pequenas refeições por dia e não três grandes;
- ✓ Aumentar o ritmo das caminhadas;
- ✓ Trocar a maionese dos sanduíches por mostarda ou molho vinagrete;
- ✓ Diminuir o óleo da comida;
- ✓ Trocar os petiscos por comidas mais saudáveis, como frutas e cereais;
- ✓ Trocar o gorduroso molho de salada por uma versão sem gordura;
- ✓ Fazer alongamentos por 4 ou 5 minutos todos os dias;
- ✓ Evitar frituras;
- ✓ Se exercitar ao invés de comer quando estiver estressado;
- ✓ Escolher sempre a versão menor de um prato;
- ✓ Cortar o açúcar;
- ✓ Cortar 100 calorias de sua dieta a cada dia.

Comportamento

Planeje Sua Vida

Prefira a empregabilidade em longo prazo do que a segurança no emprego. Não, não é mais uma dessas frases feitas, de impacto e que nos deixam de cabelo em pé. É para refletir - e ainda - mudar a postura frente à nova realidade do mercado de trabalho. Não esqueça: Você é o dono de sua vida e da sua carreira!

O que não significa que deve mudar de emprego a todo momento e fazer de cada empresa apenas mais um degrau rumo a sua escalada para o sucesso. Porém, carreira e vida pessoal andam de mãos-dadas, juntinhas, praticamente grudadas, portanto temos de pensar em um Projeto de Vida e não somente na parte profissional.

Pense naquilo que você faz, já fez ou pretende fazer. Convido você agora a traçar um rumo para seus sonhos e transformá-los em ação.

1. Quem sou eu? Essa é a perguntinha básica de qualquer projeto de vida. Poucas pessoas pensam em suas atitudes, ponderam sobre seus pontos fortes e aqueles que precisam desenvolver, seu propósito de vida ou realização de sonhos. Faça uma avaliação honesta sobre você mesmo. Faça

sério sobre sua vida no futuro e depois escreva no papel o que você visualizou.

3. Crie uma rede de relacionamentos. Os melhores empregos não são preenchidos com anúncios em classificados de jornal, as melhores oportunidades para sua promoção não estão somente na labuta do dia-a-dia. Crie um método para gerenciar seus relacionamentos. Tenha o hábito de se comunicar com seus contatos, pode ser através de e-mail enviando algum artigo interessante, promovendo encontros, enfim; existem diversas maneiras de estar sempre na lembrança de quem pode lhe ajudar na sua carreira e na sua vida. Não seja interesseiro e procure amizades



não significa que temos de deixar tudo ao acaso.

5. Cuide bem do seu Money. Dedique uma atenção especial a este quesito, pois todos temos diferentes fases na vida. A vida de solteiro é muito diferente do que a vida de casado, que é diferente com filhos na faculdade, por exemplo. Dedique tempo e estudo nessa área afinal ninguém mais quer ser aposentado do INSS e são muitas as possibilidades de investimento. Poupar nada mais é do que um hábito mesmo que em pequenos valores, mas que no futuro pode fazer uma grande diferença. Anote despesas, seja organizado, pois o tempo passa e a hora certa de preparar sua aposentadoria é quando você inicia a sua carreira.

6. Espere o imprevisível. Planejar é bom, é ótimo, mas não espere um céu de brigadeiro, pois turbulências ocorrerão. Nada é estático, podemos perder o emprego, ter algum problema de saúde ou financeiro. Somos seres finitos e sob certos aspectos muito sensíveis a chuvas e trovoadas. Riscos existem e devem ser gerenciados, muitos são previsíveis e podem ser evitados. A questão é: Como você lida com o risco? Quais são aqueles que valem ou não à pena correr. Somente você tem a sua resposta.

Viver dá trabalho, não é fácil, mas fica ainda mais difícil sem qualquer tipo de planejamento. Que tal fazer agora o seu!

Paulo Araújo - palestrante e escritor. Autor de Motivação - Hoje e Sempre (editora Qualitymark), entre outros livros.

Site: www.pauloaraujo.com.br



perguntas como: - O que eu gosto de fazer que faria até de graça? O que me deixa impaciente, ansioso e pouco produtivo? Tenho medo de quê? Sou feliz hoje? A lista de perguntas é pessoal e intransferível, crie a sua e comece a traçar um perfil de quem é a pessoa que sou e a que quero ser.

2. Visualize o futuro. Faça um pequeno exercício de visualização. Tente imaginar o futuro, sua situação profissional, financeira, amorosa, familiar, saúde e espiritual. Vá longe! Sonhe com a situação ideal! Imagine um futuro perfeitamente realizável. Faça um exercício

somente com pessoas do alto escalão. É um erro gravíssimo! E essa relação deve de ser de mão dupla: você também deve ajudar os outros e ser um importante contato na rede de outra pessoa. Deve ser uma relação ganha-ganha.

4. Tenha metas. Lembre-se que temos de ter metas de curto, médio e longo prazo, e que as mesmas devem ser flexíveis. Nada de fechar a mente e ficar dando "murro em ponta de faca", pois as circunstâncias de vida mudam a todo instante, o que