

CAPA

FOLHA DE ROSTO

Jornal da Hora

Sumário

Jornal da Economia.....	4
Moody's pede melhora da dívida e dos gastos do Brasil	4
Itaú tem lucro 7,5% maior no 1º trimestre, de R\$ 2 bi.....	4
Jornal da Saúde	5
Conheça uma boa dieta para os homens solteiros.....	5
10 mitos e verdades sobre as dietas	5

Jornal da Economia

Moody's pede melhora da dívida e dos gastos do Brasil

O Brasil precisa de finanças públicas mais fortes e de um perfil melhor da dívida para alcançar o grau de investimento, afirmou a agência de classificação de risco Moody's. "Isso garantiria uma convergência sustentada em direção aos indicadores de crédito mais alinhados com ratings de grau de investimento", escreveu Mauro Leos, vice-presidente da Moody's no Brasil, no relatório anual sobre o País.

"Os principais limites aos ratings do governo brasileiro são os índices de dívida relativamente altos que, embora em queda... ainda apresentam riscos de rolagem", explicou Leos. "Outros limites incluem impedimentos estruturais a ajustes no Orçamento dada a alta proporção de gastos previdenciários."

A nota concedida pela agência aos títulos de dívida pública em moeda local e estrangeira do país é Ba1, a um passo do grau de investimento.

A avaliação do Brasil, no entanto, deve ser pouco afetada pela crise nos Estados Unidos e pela volatilidade nos mercados internacionais, avalia a Moody's.

"As maiores reservas internacionais reduziram consideravelmente a exposição do País aos choques externos". Na segunda-feira, dados do Banco Central mostravam reservas de mais de US\$ 195 bilhões.

A Moody's também elogiou os "benefícios da continuidade da política econômica que vem sido mantida no Brasil por diversos governos". Para a agência, isso não é anulado pelo "sucesso limitado" de reformas estruturais, como da Previdência.

Na semana passada, outra instituição, a Standard & Poor's, colocou o Brasil dentro da lista de países considerados bons pagadores. A Fitch, que ainda mantém o Brasil a uma nota do grau de investimento, afirmou na quarta-feira que a classificação do país está sob "revisão ativa".

Itaú tem lucro 7,5% maior no 1º trimestre, de R\$ 2 bi

O Itaú fechou os primeiros três meses do ano com lucro líquido de R\$ 2,04 bilhão, avanço de 7,5% sobre igual período de 2007. O balanço foi influenciado por um aumento da carteira de crédito da ordem de 36% e contido por avanço menor na receita com prestação de serviços.

O banco, segundo maior privado do País, encerrou o primeiro trimestre com uma carteira de R\$ 137,7 bilhões ante R\$ 101,07 bilhões registrados um ano antes. As áreas de destaque foram financiamento para veículos e cartão de crédito no segmento pessoa física e micro, pequenas e médias empresas na área de pessoa jurídica.

Na semana passada, o Bradesco, maior banco privado do País, divulgou lucro líquido de R\$ 2,10 bilhões, resultado 23,3% acima do obtido no primeiro trimestre de 2007, com avanço de 38,5% na carteira.

O retorno sobre patrimônio líquido médio anualizado, importante indicador da rentabilidade de um banco, fechou o trimestre passado em 28,1% ante 31,3% um ano antes.

Já o resultado bruto de intermediação financeira somou R\$ 3,953 bilhões, avanço de 6,3% em relação ao primeiro trimestre de 2007.

Refletindo campanha de fidelização de clientes via redução de tarifas, a receita do Itaú com prestação de serviços somou R\$ 2,5 bilhões, caindo 6,4% em relação ao quarto trimestre e avançando 3,3% na comparação com os três primeiros meses de 2007. Entre 2006 e 2007, a receita teve avanço maior, de 14%.

O Itaú registrou ativos totais de R\$ 327,624 bilhões no trimestre passado contra R\$ 257,85 bilhões entre janeiro e março de 2007. Enquanto isso, o Bradesco viu seus ativos avançarem 26%, para R\$ 355,52 bilhões.

Jornal da Saúde

Conheça uma boa dieta para os homens solteiros

Com exceção de quem gosta de cozinhar, as pessoas que vivem sozinhas costumam se alimentar em horários pouco regulares, além de consumir produtos industrializados em maior quantidade.

De acordo com a nutricionista Elsy Oraa, essas pessoas precisam ter muito cuidado com problemas como a obesidade e o colesterol alto.

Uma boa dica, segundo ela, é diminuir a ingestão de alimentos ricos em gorduras animais encontradas em carnes vermelhas, queijos amarelos e produtos embutidos como o salame. As frituras também devem ser evitadas, assim como as bebidas alcoólicas.

Outra dica importante é fazer um bom café da manhã: o desjejum deve ser farto e variado, e conter muitos laticínios e cereais. Para o almoço, a nutricionista recomenda os grelhados e a comida japonesa (como o sushi). "Se a pessoa optar pelo macarrão, deve escolher molhos pouco gordos, como o de tomate". À noite, a refeição deve ser leve, como um sanduíche natural ou uma sopa.

10 mitos e verdades sobre as dietas

Todos os anos a história se repete. Com a corrida pela perda de peso, espalham-se receitas da dieta da proteína, da Lua, do tipo sanguíneo, do abacaxi, da sopa. Vale tudo! Quem nunca tentou uma delas na esperança de se livrar do excesso de peso?

Mas algumas dessas dietas malucas que prometem emagrecimento rápido não passam de mitos. Outras, por sua vez, funcionam e geram perda de peso de forma saudável.

Confira os mitos e verdades apontadas pelo endocrinologista Ricardo Barroso:

1. Mito: alguns alimentos têm gordura zero

Todos os alimentos têm gordura, mesmo um peito de frango grelhado tem gordura. Portanto, para perder peso elimine frituras definitivamente da sua dieta e use apenas azeite de oliva ou óleo de canola e girassol, em pequenas quantidades. No preparo dos alimentos, evite ao máximo usar óleo, pois não é um tempero e não agrega nenhum sabor aos alimentos. Para se ter uma idéia, carboidratos e proteínas têm em torno de 4 calorias por grama, enquanto gorduras têm mais do que o dobro.

2. Mito: água quente em jejum queima gordura

Queimar gordura e eliminar peso depende da quantidade de alimentos ingeridos e o número de calorias eliminadas. Alguns poucos alimentos aceleram o metabolismo, como a cafeína.

Beber água quente em jejum, chá quente depois das refeições não elimina nenhum grama de gordura que você ingerir ou a que você tem em seu corpo. O ideal é eliminar a ingestão ou diminuir ao

máximo a quantidade de gordura ingerida e praticar exercícios aeróbicos.

3. Verdade: é possível comer comida saudável em fast foods

Fast foods podem não fazer mal se você aprender a comer de forma balanceada. Grelhados, saladas e outros alimentos saudáveis também podem ser encontrados em fast foods. Fique de olho na quantidade e na forma de preparo dos alimentos, sem gordura, preferencialmente e jamais fritos.

4. Verdade: para emagrecer é preciso comer em pequenas quantidades ao longo do dia

Seu corpo precisa de uma certa quantidade de calorias e nutrientes todos os dias para funcionar bem. Se você pular refeições durante o dia, estará mais propenso a compensar nas outras refeições. Uma forma saudável de perder peso é comer pequenas quantidades de comida divididas em cinco refeições, que devem incluir uma variedade de alimentos nutritivos e com pouca gordura.

5. Mito: tudo que é natural é bom para a saúde

Um produto que é considerado natural não é necessariamente seguro para sua saúde. Alguns produtos vendidos na televisão sem orientação de um médico geralmente não são testados cientificamente para comprovar se são seguros ou funcionam. Verifique com seu médico antes de usar qualquer produto natural ou à base de ervas para emagrecimento. Você pode estar deixando de tratar-se adequadamente, subestimando os riscos.