

ECONOMIA

Usina goiana investe na produção de energia partir do bagaço da cana-de-açúcar

Fotos: Divulgação



Cooper-Rubi exporta excedente de produção para a rede elétrica

PÁGINA 03

GOIÂNIA

Defensoria Pública obtém decisão que suspende desocupação de área no Parque Amazônia

PÁGINA 03

PANDEMIA

Secretário de Comunicação de Goiânia fala da retomada do comércio



Vassil Oliveira disse que Goiânia tem capacidade de atendimento hospitalar e a reabertura virá com protocolos de segurança para todos

PÁGINA 03

FAMOSOS PÁGINA 04

“Nunca vou parar de sentir falta de John Bonham”, diz Jimmy Page



Megadeth: Mustaine abre o jogo sobre convite a Pepeu Gomes



Pipoca e Sofá

Filmes da semana nos canais abertos



DOMINGO
TEMPERATURA MÁXIMA
Toy Story 3 - Prestes a ir para faculdade, Andy precisa arrumar o quarto e definir o que irá para o lixo ou guardado no sótão. Durante a mudança, seus antigos companheiros - entre eles Buzz Lightyear, Jessie e o Sr. Cabeça de Batata - são jogados no lixo por engano e acabam encontrando abrigo numa creche, onde enfrentarão a rivalidade de outros brinquedos. Para resgatar os amigos, Woody terá que deixar Andy e enfrentar perigosas aventuras. Vencedor de dois Oscars: Melhor Filme de Animação e Melhor Canção Original.

DOMINGO MAIOR
Versus - De Volta ao Ringue - O lutador de MMA Victor Stroev, conhecido como Hammer, envolve-se em um acidente de carro,

comprometendo sua carreira. Shark, seu rival, ameaça matar a mulher que Victor ama caso ele não concorde com uma luta no ringue.

CINEMAÇO
A Fuga - Em uma região próxima a fronteira com o Canadá, os irmãos Addison e Liza sofrem um acidente durante a fuga de um assalto cometido por eles. Para despistar a polícia, decidem se separar momentaneamente e seguem caminhos distintos. Enquanto isso, o jovem Jay acaba de sair da prisão com a intenção de encontrar a mãe e o pai durante o feriado de ação de graças. Mas ele acaba conhecendo Liza no meio do caminho e, sem saber do passado dela, se deixa seduzir por sua beleza. Só que o tal irmão da garota vinha deixando um rastro de sangue por onde passava e seus destinos podem se cruzar a

qualquer momento.

CORUJÃO I
Busca Explosiva 4 - Jake Carter é escolhido para proteger um “pacote precioso”, uma denunciante que pretende expor uma empresa de defesa militar corrupta. No entanto, os oficiais contratam um grupo de mercenários para matá-la, junto com qualquer outro ser que ficar em seu caminho, cabendo a Carter detê-los.

SEGUNDA
SESSÃO DA TARDE
Homem-Aranha - Peter é um jovem estudante que vive sendo ridicularizado por seus colegas. Durante uma excursão da escola, ele é picado por uma aranha geneticamente modificada. Peter descobre que adquiriu uma extraordinária força e agilidade. Inicialmente, ele usa seus superpoderes para anhar dinheiro, mas



depois passa a usá-lo no combate ao crime.

TELA QUENTE
Kong: A Ilha da Caveira - 1944, durante a Segunda Guerra Mundial. Dois aviões, um americano e outro japonês, são abatidos em pleno combate aéreo. Os pilotos sobrevivem, chegando a uma ilha desconhecida no Pacífico Sul. Lá, eles dão continuidade à batalha, sendo surpreendidos pela

aparição de um macaco gigante: Kong. Em 1973, Bill Randa tenta obter junto a um político norte-americano a verba necessária para bancar uma expedição à tal ilha perdida. Ele acredita que lá existam monstros, mas precisa de provas concretas. Após obter a quantia, ele coordena uma expedição que reúne militares, liderados pelo coronel Preston Packard, o rastreador James Conrad e a fotógrafa Mason Weaver.



CINEMA

The Batman



The Batman, filme estrelado por Robert Pattinson, nem estreou e já ganhou uma série derivada. A informação foi revelada pela plataforma HBO Max em reportagem exclusiva da Hollywood Reporter nesta sexta-feira (10).

De acordo com a matéria, a série se passará no mesmo universo do filme. O projeto ainda não tem título oficial divulgado, mas irá se basear na elogiada HQ “Gotham Central”, escrita por Ed Brubaker e Greg Rucha.

“A série irá fornecer uma oportunidade sem precedentes de expandir o mundo estabelecido no filme, e explorará a fundo a miríade de personagens complexos e interessantes de Gotham”, diz a plataforma de streaming.

Matt Reeves, diretor e co-roteirista de “The Batman”, trabalhará como produtor da série. Terence Winter, criador de Boardwalk Empire e roteirista de The Sopranos e do filme O Lobo de Wall Street, será o principal responsável pelos roteiros.

“Esta é uma oportunidade incrível, não só para expandir a visão de mundo que estou criando no filme, mas para explorar em uma profundidade que só um formato mais longo pode proporcionar”, disse Reeves sobre o projeto.

Não há informações sobre o elenco - e, por isso, não está certo se Robert Pattinson, o novo Bruce Wayne, aparecerá na série, cuja data de estreia também não foi divulgada. The Batman, o filme, por sua vez, tem estreia programada para 1º de outubro de 2021.

ECONOMIA

Usina goiana investe na produção de energia partir do bagaço da cana-de-açúcar

A cogeração contribui para o aumento da oferta de energia, o que pode favorecer ao barateamento para o consumidor final

MIRIAN TOMÉ - A produção de energia pela Cooper-Rubi, usina localizada em Rubiataba (GO), atende toda a unidade durante o período de safra e ainda exporta energia para o Sistema Interligado Nacional (SIN). Para este ano, a expectativa é produzir exportar durante os 200 dias de safra 24.000 MW/h. Atualmente, a usina tem a capacidade instalada de 20MW/h com dois geradores, com uma geração horária de 16MW/h em média, exportando cerca de 120 MW/h por dia, o que representa, 5MW/h de energia excedente.

Com a cogeração e a venda da energia é possível gerar uma receita significativa para a usina. Além de que, com as melhorias de estrutura sobrar bagaço da cana-de-açúcar que possibilitará a produção de energia no período de entressafra, o que refletirá na economia do consumo de energia importada da concessionária de energia local, a Enel.

Durante a safra a empresa já produz toda a energia que consome, isso é, é autossuficiente. A energia gerada a partir do bagaço da cana é utilizada em todo parque fabril nas áreas industriais, oficina mecânica, sede administrativa e irrigação das lavouras, consumindo cerca de 11 MW/h. A economia gerada é significativa. Para se mensurar, após o início da safra, a conta de energia da Cooper-Rubi reduziu em mais de 77%, foram cobrados pela concessionária somente a taxa de demanda contratada e os encargos, tendo em vista que o consumo foi zero.

“Com a crise energé-



Cooper-Rubi exporta excedente de produção para a rede elétrica

tica nacional, os investimentos realizados na última década - 2010-2019 - quadruplicaram a capacidade de geração de energias renováveis de 414 GW para aproximadamente 1.650 GW, a cogeração de energia proveniente da biomassa da cana ganhou notoriedade e se tornou uma excelente alternativa, além de ser uma energia limpa e renovável”, acrescenta o engenheiro eletricista da Cooper-Rubi, Adalberto Souza.

É importante destacar que a cogeração ocorre em período de seca em que os níveis dos reservatórios de água das hidrelétricas estão mais baixos e o custo da energia elétrica aumenta. Com a cogeração essa dependência diminui e contribui para o aumento da oferta de energia, o que pode favorecer ao barateamento para o consumidor final.

RENOVÁVEL

A produção de energia a partir do bagaço da cana-de-açúcar começou em 2020 com a moagem, no dia 13 de maio. O subproduto usado como com-

bustível nas caldeiras a vapor é transformado em energia elétrica nos turbo geradores. Para a safra deste ano a empresa investiu em melhorias mecânicas, elétricas e de processo para que a energia excedente seja comercializada.

Essa energia gerada é considerada renovável, por ser produzida a partir do bagaço da cana, e limpa por ser gerada em caldeiras com baixa poluição atmosférica que contam com lavadores de gases. A Cooper-Rubi já produz etanol e açúcar, mas a energia é um novo produto e faz parte dos produtos vendidos no mercado pela empresa, seguindo a regulamentação da Agência Nacional de Energia Elétrica (ANEEL) e os valores de mercado. Vale destacar que a venda será apenas no mercado, a responsável por distribuir a energia elétrica aos consumidores é a Enel.

“As unidades produtivas sucroalcooleiras são praticamente autossuficientes em energia. É neste cenário de novas possibilidades de gera-

ção de energia que o setor sucroalcooleiro se insere, no sentido de aproveitar a oportunidade para diversificar ainda mais o seu portfólio de produtos”, pontua Adalberto Souza.

Vantagens da bioeletricidade

- Promove o desenvolvimento econômico sustentável.
- Contribui para a oferta de energia elétrica, principalmente no período seco, quando os reservatórios das hidrelétricas estão baixos.
- Ganhos ambientais por se tratar de uma energia limpa e renovável.
- Máximo aproveitamento dos recursos da cana.
- Ganhos sociais, com a geração de empregos e renda.
- Emite uma quantidade relativamente baixa de CO2 na atmosfera, quando comparada com o sistema convencional de geração. Isso possibilita a participação da usina em programas de redução na emissão de gases do efeito estufa, como o Crédito de Carbono.

GOIÂNIA

Defensoria Pública obtém decisão que suspende desocupação de área no Parque Amazônia

A Defensoria Pública do Estado de Goiás (DPE-GO), por meio da 6ª Defensoria Pública Especializada de Atendimento Inicial da Capital, obteve decisão pela suspensão das ordens de desocupação de uma área localizada na região da Avenida Piratininga, no Setor Parque Amazônia, em Goiânia. Em 30 de junho, quatro notificações de remoção foram feitas às famílias, que receberam o prazo de sete dias para a desocupação dos imóveis e demolição das construções. A Justiça reconheceu que as ordens de remoção, com prazo exíguo de cumprimento, se contrapõem às medidas tomadas de prevenção à pandemia de coronavírus, uma vez que os moradores serão desabrigados em plena crise sanitária.

O pedido de tutela cautelar em caráter antecedente foi feito nesta quinta-feira (09/07) pelo defensor público Gustavo Alves de Jesus devido ao receio de que medidas ilegítimas possam ser tomadas em desfavor das centenas de pessoas em situação de vulnerabilidade, diante da ausência de informações e da apresentação de documentos pelo Município até o momento para esclarecer, por exemplo, se trata-se de conflito envolvendo possível área pública, ocupada há mais de 30 anos, ou de

desapropriação, ao que os moradores devem poder responder com direito de contraditório e ampla defesa.

Dessa forma, o juízo da 3ª Vara da Fazenda Pública Municipal e Registros Públicos da Comarca de Goiânia entendeu que a atual crise sanitária exige cautela e razoabilidade às ações da Administração Pública e deferiu parcialmente o pedido de tutela cautelar requerido e determinou que as ações de remoção sejam suspensas até a apresentação da documentação requerida ao Município. Entre elas, está a cópia digital integral de todos os procedimentos administrativos ativos no Município que versem sobre a remoção de famílias naquela região, bem como procedimentos de doação de imóveis e informações sobre a concessão de escrituras aos beneficiários.

A Prefeitura de Goiânia também deverá informar o caráter da natureza das áreas lindeiras à Avenida Piratininga, comprovando, através de documentos, se tratam-se de áreas públicas ou particulares. Foi requerida também a apresentação de esclarecimentos sobre o argumento de que as desocupações visam a continuidade das obras do BRT Norte-Sul, com a devida apresentação de projetos. O prazo estabelecido é de 30 dias.

狄COM/DPE-GO

PANDEMIA

Secretário de Comunicação de Goiânia fala da retomada do comércio

A prefeitura de Goiânia prepara novo decreto disciplinando a reabertura e funcionamento do comércio a partir da próxima terça-feira, 14, quando se encerra o período de fechamento proposto em decreto estadual. O prefeito Iris Rezende se reuniu nesta quarta-feira, 8, com o governador Ronaldo Caiado para acertar os detalhes dessa medida.

A intenção de Iris Rezende é que a reabertura na capital não tenha data para acabar, deixando assim a proposta do Estado de funcionamento intermitente das atividades

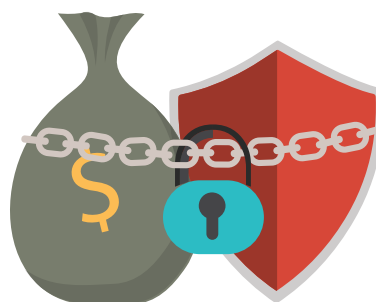
econômicas por 14 dias. Para explicar a proposta, o telejornal TBC1 conversou nesta quinta-feira, 9, com o secretário de Comunicação da prefeitura, Vassil Oliveira.

Ele ressaltou a parceria que vem sendo estabelecida pela prefeitura da capital e o governo estadual no combate à pandemia de coronavírus e disse que a decisão municipal está embasada no aumento do número de leitos disponíveis e na adoção de protocolos de precaução para evitar a disseminação do vírus.

ABC DIGITAL

CARTÓRIOS DE PROTESTO SÃO OPÇÃO SEGURA PARA COBRAR DÍVIDAS.

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



Acesse:
ieptbgo.org.br
e saiba mais

CARTÓRIOS DE PROTESTO GO
INSTITUTO DE PROTESTO - IEPTB



Corte

■ **Maria Reis**

mariareisjornalista6@gmail.com

Dois tempos

1. Com as salas de cinema fechadas por conta da pandemia, a população goiana agora passa a ter uma nova opção de lazer: o Cinema Drive-in, com exibição de filmes respeitando todos os rígidos protocolos sanitários, graças a um termo de autorização assinado pelo governador Ronaldo Caiado.

2. Pelo termo, será usado no estacionamento sul do Estádio Serra Dourada para a instalação de um Cinema Drive-in, com venda dos bilhetes pela internet e somente 500 carros por sessão. Além do valor do ingresso, cada pessoa dentro do carro, deverá doar um quilo de alimento não perecível que serão destinados à Secretaria de Esporte e Lazer.

Showroom de alto nível

Sob o comando da arquiteta Juciana Giacomini Borges e do empresário Rafael de Freitas Borges, a To-deschini chega a Jataí, no interior goiano. Eles prometem ressignificar o mercado de planejados da região com um atendimento personalizado e um serviço de excelência para o consumidor que poderá ver e acompanhar seu projeto, fazer o orçamento, além de ter a garantia de uma compra assertiva.

Agência FPontes/Divulgação



CANTOU E ENCANTOU

Para comemorar o dia independência dos Estados Unidos, celebrado em 04 de julho, a cantora e compositora Giulia Levita, convidada pela Embaixada dos Estados

Unidos no Brasil participou do evento comemorativo, cantando a música Pandemia de Amor de sua autoria. Giulia encantou com a sua interpretação que incluiu imagens relacionadas ao tema, inseridas pela produção da Embaixada. Confira o vídeo <https://www.instagram.com/tv/CCRC8zuFTKR/?igshid=1gaoi8tnamghi>

ADAPTAÇÃO DIGITAL DOS SHOPPINGS

Primeira edição totalmente digital e gratuita para o benefício dos Médicos sem Fronteiras, a Campus Party Goiás terminou ontem. Rafael Sales, presidente da Aliansce Sonae, administradora do Passeio das Águas Shopping, participou do evento com a palestra "A adaptação digital dos shoppings/varejo neste momento".

Ana Paula



MUDANÇAS

Se for eleito presidente do Crea Goiás, na eleição a realizar-se no dia 15 de julho, o engenheiro eletricista Jovanilson Freitas vai promover significativas mudanças no órgão, com ações para destravar a morosidade e letargia que se encontra o sistema, bem como impulsionar a valorização da engenharia e dos profissionais.

Eduardo Rocha



Led Zeppelin: "nunca vou parar de sentir falta de John Bonham", diz Jimmy Page

O guitarrista Jimmy Page lembrou, em uma publicação nas redes sociais, o último show realizado pelo Led Zeppelin. A postagem foi feita porque a apresentação, na arena Eissporthalle em Berlim, na Alemanha, aconteceu há 40 anos, em 7 de julho de 1980.

Além de citar o show final do Zeppelin, Page falou brevemente sobre o baterista John Bonham, que morreu cerca de 2 meses depois, em 25 de setembro de 1980, aos 32 anos, asfixiado pelo próprio vômito após ingerir 40 doses de vodka em uma noite. Com o falecimento de Bonham, a banda decidiu encerrar atividades em vez de procurar por um substituto.



"Neste dia em 1980, o Led Zeppelin tocou na Eissporthalle, em Berlim. Esse foi o último show de John Bonham. Nunca vou parar de sentir falta dele. A foto foi tirada nos ensaios no Victoria Theatre, em Londres, 1980", afirmou o guitarrista, na legenda da publicação.

Após a morte de John Bonham, o Led Zeppelin se reuniu em apenas quatro ocasiões, nos anos de 1985, 1988, 1995 e 2007. Apenas na última, a banda apresentou um repertório completo - a apresentação foi gravada e lançada no álbum e DVD ao vivo "Celebration Day".

Megadeth: Mustaine abre o jogo sobre convite a Pepeu Gomes



Há alguns anos atrás começaram a surgir diversos rumores de que o guitarrista brasileiro Pepeu Gomes (??) teria sido convidado a integrar o Megadeth. Foi algo que começou com o próprio guitarrista, que sempre dizia ter recusado. O episódio mais recente foi em Julho deste ano, quando Pepeu deu entrevista alegando que recusou a "proposta" pois achava que 25 mil dólares (o que teria sido oferecido a ele) era pouco.

Finalmente essa "novela" acabou. Ao ser perguntando no Twitter se Pepeu Gomes realmente

teria recebido convite do Megadeth, o líder Dave Mustaine respondeu com um simples "não".

Em um bate-papo realizado no dia 9 de julho de 2015, promovido pelo Sesc Belenzinho e conduzido por Charles Gavin (Titãs), o guitarrista Pepeu Gomes falou sobre vários assuntos, inclusive o convite que teria recebido para tocar no Megadeth, confira a seguir: "Quando me convidaram para o Megadeth, mandaram um cara aqui. Aí o cara falou assim para mim: 'Você vai ganhar tanto por mês, escola para os seus filhos, você vai morar em

Londres', porque lá era a base deles na época. E continuou: 'Só que é o seguinte, a gente faz de um a trinta shows por mês'. E eu falei: 'E o cachê é o mesmo?'. O representante disse: 'Você ganhará mensal, cerca de 25 mil dólares'. Então o mandei para a puta que o pariu. Virei as costas e fui embora. Foi assim mesmo. Depois me chamaram para o Living Colour, também do mesmo jeito. Não sei, vivem me chamando, estão apon-tando para o cara errado. Agora acertaram, chamaram o Kiko Loureiro, que é do caralho, já até mandei um recado para ele".

Gazeta
Grupo Exata de Comunicação Ltda

CNPJ: 04.471.978/0001-92

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

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

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

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

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

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

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

DIREÇÃO GRÁFICA
Érika Sandra

DIAGRAMAÇÃO
Gabriela Nunes

DIREÇÃO DE JORNALISMO
Adão Gonçalves
MTB 3719/GO

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

Matérias e artigos assinados não representam a opinião do jornal



TEIXEIRA MENDES CONTA

Um homem rindo muito conta para o amigo:
- Hoje às 03:30 da manhã entrou um ladrão lá em casa...

O amigo diz:

- Caramba, cara!!!! Um ladrão entrou na sua casa

e você está rindo??E o que ele levou?

E o homem responde:

- Levou uma surra ... minha mulher achou que era eu chegando bêbado

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.
(61) 3601-4573
www.luzianiafm.com.br
luzianiafm
Luziânia FM

RECEITAS PRÁTICAS E FÁCEIS

PIZZA MARGUERITA LOW CARB



INGREDIENTES

Uma xícara couve-flor ralada
Uma xícara queijo muçarela ralado
1 ovo
sal
alho
orégano
RECHEIO
Muçarela de búfala a gosto
1 tomate em rodela
Manjericão a gosto

MODO DE PREPARO

Rale bem a couve-flor. Coloque a couve-flor ralada em uma xícara e leve ao microondas (sem água) por 2 minutos.

Deixe esfriar. Misture a couve-flor com o queijo muçarela ralado e o ovo. Tempere com sal, alho, orégano e misture mais. Unte bem uma assadeira. Modele a massa na assadeira. Leve para assar em forno preaquecido até as bordas começarem a dourar. Retire a massa e cubra com tomate, muçarela de búfala e manjericão. Devolva ao forno e retire assim que o queijo estiver derretido.

CRIARTS.CASA
criarts.casa
GESSO
VIDROS EM GERAL
(64) 9 8416-2783
CONTATO@CRIARTS.CASA



■ **HD Hércules Dias**
www.herculesdias.com.br

DeCAMAROTE

HD a griffe do jornalismo

“O mundo não está ameaçado pelas pessoas más, e sim por aquelas que permitem a maldade.”

PRESIDENTE HÉRCULES DIAS



Agronegócio

Representante do setor produtivo, em especial da região Sudoeste do estado, o presidente da Assembleia Legislativa de Goiás (Alego), Lissauer Vieira (PSB), integrou o circuito de debates do primeiro Congresso Virtual do Agronegócio, evento promovido pela Rede Juris e transmitido de forma on-line pelo canal da instituição no YouTube.

Conferência

A participação do chefe do Poder Legislativo foi gravada no último dia 24 de junho e veiculada na noite desta quinta-feira, 09. Com o tema “Radiografia do Agro”, a conferência abordou pautas relacionadas ao cenário do agronegócio estadual e as perspectivas para o setor pós-pandemia.

Valorização

Atento à realidade da esfera agrícola em Goiás, sobretudo diante dos efeitos provocados pela crise do novo coronavírus (Covid-19), o presidente da Alego ressaltou, durante a conferência, a contribuição do Legislativo goiano para o fortalecimento e valorização do setor no estado.

Reflexos

Segundo Lissauer Vieira, os parlamentares da Casa de Leis também estão comprometidos para mitigar os reflexos negativos ocasionados pela pandemia ao setor produtivo.



Homenagens à Cláudia Citroni

A talentosa advogada Cláudia Citroni, de Rio Verde, aniversaria nesta segunda-feira, 13, quando receberá inúmeros cumprimentos em comemoração à data. Os cumprimentos da equipe de Hércules Dias.



Campus Party Goiás

Primeira edição totalmente digital e gratuita para o benefício dos Médicos sem Fronteiras (MSF), a Campus Party Goiás participa dos cinco palcos temáticos do evento mundial e os principais temas abordados são agroindústria e logística. Rafael Sales (foto), presidente da Aliance Sonae, administradora do Passeio das Águas Shopping, tem participação confirmada neste sábado (11), às 15h. O executivo estará no palco Joy of Life, com a palestra “A adaptação digital dos shoppings/varejo neste momento”. Ao todo, o palco Goiás terá mais de 40 conteúdos exclusivos com temas como empreendedorismo, negócio, educação e inovações tecnológicas.



Érika Sandra
kasacoza@gmail.com

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

Redobre a hidratação da pele com os produtos da Cia da Natureza

Os óleos e hidratantes corporais são itens indispensáveis durante a estação mais fria do ano

Nas baixas temperaturas, os ventos fortes e o clima seco são fatores determinantes para proporcionar diversos malefícios para a pele, entre eles, o ressecamento. A hidratação nesta época do ano é primordial e para tornar essa tarefa mais eficaz, a **Cia da Natureza** apresenta os seus hidratantes e óleos corporais, desenvolvidos especialmente para proporcionar uma pele macia e saudável.

Com Extrato de **Ameixa Negra, Aveia e Amêndoas**, os hidratantes foram elaborados para oferecer nutrição, proteção e sensação de bem estar durante o dia inteiro. Suas fórmulas possuem ação desodorante que mantém o perfume prolongado na pele por muito mais tempo e um delicioso toque aveludado.

Além dos hidratantes, os óleos possuem um poder tão nutritivo para a pele que se tornaram essenciais para a rotina de cuidados corporais. Por isso a Cia da Natureza destaca o seu **Óleo de Amêndoas e Macadâmia** que hidrata e suaviza a pele, graças a sua finíssima combinação de ativos umectantes, proporcionando uma agradável sensação de maciez e sedosidade, evitando o ressecamento.

Os Hidratantes e os Óleos Corporais da **Cia da Natureza** estão disponíveis nas versões de 100 e 210ml e podem ser utilizados logo após o banho, com a pele ainda umedecida, por todo o corpo.

Preço Médio Hidratante:

210ml **R\$12,90** - 100ml **R\$6,90**

Preço Médio – Óleo Corporal

210ml **R\$18,00** – 100ml **R\$8,00**

Há 30 anos desenvolvendo cosméticos com qualidade, eficácia e com preços honestos ao consumidor, a Cia. da Natureza é uma das pioneiras no Brasil em produtos licenciados para crianças. Sediada em São Bernardo do Campo, na grande São Paulo e com fábrica em Aracaju, capital de Sergipe, a empresa não realiza testes em animais, possui uma grande preocupação em trazer mais inovação para a rotina de seus consumidores, além de produzir seus itens com toda segurança, seguindo as normas dos órgãos competentes. Além da sua linha própria, a Cia da Natureza tem um histórico de sucesso em licenciamento e hoje conta com um time de peso em seu portfólio: Hello Kitty, Turma da Monica e Luccas Neto.

SAC: 0800-888 0046 | SAC@CIADANATUREZA.COM | Site: <https://www.ciadanatureza.com/> | Facebook: <https://www.facebook.com/ciadanaturezaoficial/> | Instagram: <https://www.instagram.com/Ciadanaturezaoficial/>

Kendra Cosméticos lança dois produtos para o tratamento completo da pele

Com diversos benefícios, o Sérum e a Máscara são indispensáveis no cuidado facial

Trazendo cada vez mais tecnologia e sempre alinhada com as mais recentes tendências quando o assunto é cuidado com a pele, a Kendra Cosméticos apresenta seus dois lançamentos: o Renov Sérum Facial 8x1 e o Bubble Mask.

Composto por 8 benefícios em um único produto, o Renov Sérum Facial é perfeito para ser usado no dia a dia ou como pré-maquagem. Seu ativo é a Niacinamida, um poderoso hidratante que reduz a oleosidade, tem efeito gradual clareador, previne e reduz a incidência de acne, minimiza poros e suaviza linhas finas, reduz sinais de envelhecimento, uniformiza o tom e proporciona uma pele macia e sedosa.

Já para uma limpeza facial profunda, o Bubble Mask é o produto essencial, pois apresenta uma textura única e que após aplicada na pele, produz bolhas promovendo uma sensação maravilhosa. Ele possui em sua composição carvão ativado e ainda conta com ácido hialurônico, colágeno e d-pantenol para deixar a pele ainda mais hidratada.

Acesse: <https://www.kendra.com.br/rosto/kit-renov-bubble-mask-8x1-absolute> |

Instagram: <https://www.instagram.com/kendracosmeticos/> | Facebook: <https://www.facebook.com/kendracosmeticos/>





Artigo

Diferencie fome emocional da fome física

■ Alessandra Augusto

DURANTE A PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS, MUITOS DE NÓS FICAMOS MAIS ANSIOSOS COM MEDO DO FUTURO E COM A SENSÇÃO DE QUE TODOS OS DIAS PARECEM IGUAIS. Além disso, tem-se notado outra consequência dessa ansiedade: as pessoas têm falado que estão sentindo mais fome. Mas será que se trata realmente de fome? Você sabe qual a diferença entre a fome física e a emocional?

Na fome física é algo biológico. Acontece de forma gradativa e normalmente aparece a cada três horas após a última refeição. Além disso, sentimos o estômago vazio e alguns têm a sensação de fraqueza e tonturas. Já na fome emocional, a vontade de se alimentar aparece de forma impulsiva, alguns minutos após cada refeição e a procura normalmente é por alimentos doces e com gordura. As escolhas costumam não ser saudáveis, como, por exemplo, a busca por chocolates,

biscoitos e salgados.

É importante reforçar que a fome emocional não é uma necessidade real. As pessoas muitas vezes têm dificuldades de interpretar corretamente as emoções que sentem e acabam descontando na comida. Estamos vivendo em tempos de fortes emoções devido à pandemia. Em nossa atual situação, é normal ficarmos ansiosos, com medo do presente e futuro, rodeados de incertezas, entre outras emoções.

Por esse motivo, é essencial identificar o que causa a fome emocional. Pode estar relacionada ao excesso de tarefas, pressões do dia a dia e falta de dinheiro. É importante observar também se ela antecede algum evento ou situação que cause medo, ansiedade ou estresse. Quando é identificada a verdadeira causa e a emoção disso, é possível conseguir controlar esse comportamento.

Algumas consequências podem ser dificuldade de emagrecimen-

to, aumento de peso repentino, estados depressivos pela frustração por não conseguir cumprir metas e dietas.

O tratamento com o psicólogo é baseado em entender as emoções, o momento de vida do indivíduo, ajudando-o a organizar seus pensamentos para ter habilidade emocional para lidar com a demanda do dia a dia. Portanto, busca ajuda profissional. Hoje, a tecnologia tem sido uma grande aliada. Não tenha preconceito com os atendimentos online. Eles podem ter a mesma eficácia do presencial. O importante é você conseguir se cuidar sem demora.

ALESSANDRA AUGUSTO É FORMADA EM PSICOLOGIA, PALESTRANTE, PÓS-GRADUADA EM TERAPIA SISTÊMICA E PÓS-GRADUADA EM TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL E EM NEUROPSICOPEDAGOGIA. É A AUTORA DO CAPÍTULO “COMO UM FAMILIAR OU AMIGO PODE AJUDAR?” DO LIVRO “É POSSÍVEL SONHAR. O CÂNCER NÃO É MAIOR QUE VOCÊ”



Artigo

Como superar os desafios do câncer

■ Jaqueline Chagas

PARA ALGUNS, O CÂNCER PODE SER O FIM DA LINHA. NO ENTANTO, APESAR DE SER UMA DOENÇA DIFÍCIL, É POSSÍVEL LUTAR PELA VIDA. É justamente esse desejo pela vida que se torna a força necessária para não desistir do tratamento e batalhar pela recuperação.

Quando a pessoa recebe a notícia da doença, a primeira coisa que vem à mente é o medo da morte. Passa um filme na mente, em segundos, sobre a nossa vida. Depois, como mulher, vem a parte do receio de perder os cabelos e ficar careca.

Sabemos que há casos de pessoas que quando recebem a notícia, até ficam abatidas, desenganadas e algumas até deixam os cuidados de lado. Mas é possível lidar com tudo isso de maneira mais positiva para enfrentar esse mal.

A confiança na recuperação e a mente positiva no tratamento fazem toda a diferença nesse momento. No meu caso,

quando lutei contra o câncer, o médico chegou a dar poucos dias de vida para mim. Estava no CTI com infecção generalizada e neutropenia gravíssima.

Mas ao invés de me entregar de vez diante daquela notícia bombástica, decidi juntar ainda mais forças para lutar com alegria em prol da minha recuperação. Por conta disso, no andar do hospital, ganhei o apelido de “sorriso”. E consegui vencer o câncer.

Outro fator fundamental para enfrentar a doença, não importa o estágio, é e sempre será o apoio da família. O amor e presença dos parentes muitas vezes têm o poder para melhorar a autoestima e o entusiasmo da pessoa durante o tratamento. Saber que há alguém do seu lado é um fator valiosíssimo que dá a força para seguir em frente nessa batalha.

Além disso, é importante buscar a ajuda psicológica. É normal que durante o processo a pessoa passe por momentos de desânimo. Esses profissionais são

fundamentais para nos fazer enxergar nossos medos e anseios, além de nos dar outra visão de nós mesmos e ainda nos auxilia a devolver melhor a autoestima.

A doença e o medo dela suga nossas energias. Por isso, é preciso se esforçar todos os dias para não ser afundando em sentimentos negativos. É necessário encarar o câncer não como uma sentença de morte, mas a busca pela vida. Isso só é possível enfrentando com amor e alegria, apesar das dificuldades.

Nenhum vencedor entra numa luta descreditado. Ele pode até perder um combate, mas se entrar desanimado, nunca vai conseguir perseverar até o final. E quem sabe, o resultado pode ser a cura? Portanto, acredite que existe vida após câncer e que é possível vencer essa fase.

JAQUELINE CHAGAS É CONTABILISTA E FUNDADORA DO GRUPO UNIDAS PARA SEMPRE, QUE TEM COMO OBJETIVO DAR SUPORTE E APOIO AO PACIENTE COM CÂNCER E OUTRAS PATOLOGIAS



Artigo

Ansiedade, percepção, dias atuais e tratamento

■ Fernanda Machado

ANTERIORMENTE, NOS EXCERTOS, TEMOS A REPRESENTAÇÃO DE IDEIAS QUE DETERMINAM A PERCEPÇÃO COMO CRIADORA DE EMOCÕES E COMPORTAMENTOS, E NÃO, PROPRIAMENTE, OS EVENTOS EM SI. Para tornar mais claro temos, a seguir, um exemplo atual:

Certo dia, Maria e Júlia se deparam com a notícia que deverão permanecer de quarentena por, pelo menos, 30 dias. Ambas possuem seus negócios como meio de sobrevivência, entretanto, não se conhecem. A primeira tem uma cafeteria no centro de São Paulo e a segunda, uma cafeteria no centro de Copacabana.

A quarentena é obrigatória e, por isso, ambas não podem abrir os seus estabelecimentos. Com a notícia, Maria sente-se angustiada e passam-se milhares de pensamentos em sua cabeça; alguns deles são: “E agora? Eu não tenho reserva financeira para ficar um mês sem trabalhar...”; “Sem vendas, não terei dinheiro para pagar o aluguel...”; “Como vou pagar os funcionários?...”; “O dinheiro sempre foi tão certinho, mas sem vendas fica insustentável”.

Maria passou a ter esses pensamentos de maneira repetitiva, passou a dormir menos horas, a ficar na cama por longos períodos do dia, já que estava se sentindo de mãos atadas e sem as atividades rotineiras que davam sentido à sua vida; além disso, começou a sentir a respiração mais curta de forma frequente. Toda vez que o telefone tocava ela imaginava ser alguma cobrança e o seu coração disparava; com isso, a sensação e a perda de controle passaram a ser uma constante.

Júlia, por sua vez, também ficou apreensiva com as notícias, preocupou-se com os funcionários, o aluguel e os filhos que dependiam somente dos recursos dela, e entendeu que seria uma situação difícil, pois não conseguiria criar um caixa reserva; no entanto, entendeu que

precisava tomar decisões rápidas, pois não sabia por quanto tempo a situação se estenderia.

Júlia decide, então, ligar para o proprietário do imóvel (cafeteria) e negociar o valor do aluguel ou o prazo; propôs uma reunião on-line com os funcionários e expôs a situação da empresa, solicitou ideias de como eles poderiam atuar e estratégias para conter os prejuízos. Apesar de os filhos não terem idade para a tomada de decisões importantes, entendeu que precisava conversar com eles e dizer que era necessária uma redução de custos, e, por isso, algumas coisas que eles faziam no mês não poderiam mais ser feitas, até que a cafeteria pudesse ser reaberta e a situação restabelecida. Por fim, Júlia entendeu que não poderia sair de casa e resolveu ocupar melhor o tempo com os filhos, já que, no dia a dia, esse tempo era comprometido. Combinou com os funcionários que trabalhavam em novas receitas para inserir na cafeteria e ter um diferencial quando a quarentena acabasse; dessa forma, apesar das preocupações que ainda eram presentes, ela conseguiu manter a serenidade e estabeleceu novas rotinas que pudessem amenizar todo o desgaste mental e funcional daquele tempo, não só para ela, como para os que faziam parte do seu cotidiano de maneira mais próxima.

Como o leitor pôde observar, o evento é, em si, o mesmo para as duas mulheres, entretanto, a maneira como ambas percebem a situação é diferente, gerando, em uma delas, um acréscimo de ansiedade, que, por sua vez, bloqueou a sua capacidade de raciocínio e as ações mais efetivas; e, na outra, a manutenção da capacidade de pensamento lógico, que a levou a tomar decisões importantes e a se manter funcional.

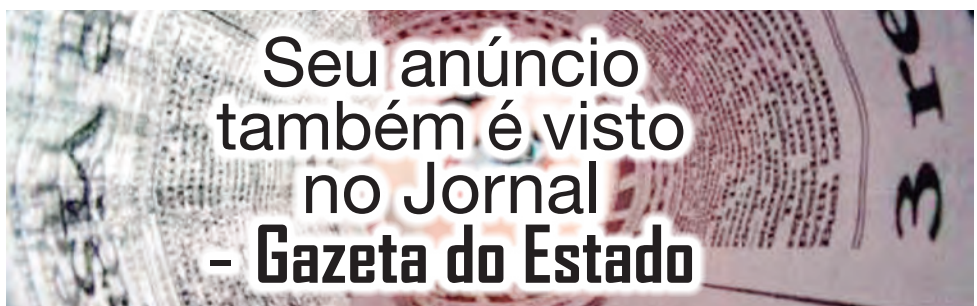
Essa história nos mostra como a percepção de cada indivíduo pode ser diferente, a partir de suas

crenças, seus valores e suas experiências; desta forma, a interpretação que damos a um fato influenciará na forma como sentimos e como agimos, o que, por sua vez, gerará consequências positivas ou negativas.

Um dos papéis da Terapia Cognitivo Comportamental, que é uma abordagem da psicologia e trata ansiedade e outros transtornos psicológicos, é trazer ao indivíduo novas maneiras de perceber os eventos cotidianos e auxiliá-lo na descoberta dos recursos que estão disponíveis para a tomada de decisões, que tragam resultados, geralmente, mais funcionais.


Nos estados ansiosos, por exemplo, as percepções podem sofrer distorções, o que pode levar a riscos superestimados, tanto internos quanto externos, e a uma versão subestimada dos próprios recursos e de seu ambiente para lidar com estes riscos, como aconteceu com Maria. Desta maneira, a Terapia Cognitivo Comportamental dispõe de técnicas que atuarão, diretamente, nos pensamentos e nas crenças que, ao longo da vida, foram se desenvolvendo. O cérebro da pessoa submetida às técnicas desta terapia sofrem alterações que possibilitam maior ativação pré-frontal, onde se localiza a capacidade de raciocínio e a tomada de decisão, a partir da melhor avaliação de prioridades e da menor ativação do complexo amigdalóide (um dos complexos envolvidos no transtorno de ansiedade), que, em excesso de ativação, provoca a respiração ofegante e o aumento no batimento cardíaco, por exemplo. Portanto, o tratamento é de fundamental importância e o quanto antes melhor, pois a ansiedade pode se tornar crônica e os sintomas cada dia mais frequentes e intensos.

FERNANDA MACHADO É PSICÓLOGA E NEUROPSICÓLOGA COGNITIVO COMPORTAMENTAL. WWW.FERNANDAMACHADO.PSC.BR. CONTATO@FERNANDAMACHADO.PSC.BR




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 autoco-nhecimento 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

Calvin e Haroldo



CADÊ MINHA JAQUETA?

EU JÁ OLHEI EM TODO CANTO! DE BAIXO DA CAMA, EM CIMA DA CADEIRA...

...NA ESCADA, NA SALA, NA COZINHA... NÃO TÁ EM LUGAR NENHUM!

OH, AQUI ESTÁ! QUEM FOI QUE COLOCOU NESSE ARMÁRIO ESTÚPIDO?!

BESTEIROL DO SEU DEDÉ

Qualquer coisa é a mesma coisa.

PASSATEMPO

CAÇA-PALAVRA

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Procure e marque, no diagrama de letras, as palavras em destaque no texto.

“Os Pássaros”

Lançado em 1963, “Os Pássaros” é um dos filmes mais controversos e **ENIGMÁTICOS** do mestre do **SUSPENSE** Alfred Hitchcock. Com **ROTEIRO** de Evan Hunter e adaptado de um **CONTO** de Daphne du Maurier, o longa-metragem conta a história de uma misteriosa **INVASÃO** e ataque de **PÁSSAROS** à cidade **LITORÂNEA** de Bodega Bay, na Califórnia. Os **PROTAGONISTAS** são a bela e rica senhorita **MELANIE** Daniels, vivida pela atriz Tippi Hedren, e o **ADVOGADO** Mitch Brenner, interpretado por Rod Taylor, que se conhecem rapidamente numa **LOJA** de animais em San Francisco, onde ele pretende comprar **PERIQUITOS** para sua irmã mais nova. Interessada nele, Melanie viaja até a pacata Bodega Bay para levar as **AVES** de presente, e é aí que começam os misteriosos **ATAQUES** de pássaros. O filme, lançado três anos depois do **SUCESO** estrondoso de “Psicose”, dividiu opiniões. Alguns o consideram uma obra-prima e um **CLÁSSICO** cheio de sutilezas do gênero **TERROR**, enquanto outros o veem como um ponto baixo da carreira cinematográfica de **HITCHCOCK**.



FOTO: DIVULGAÇÃO

I S G L R I E I N A L E M M F T L G I E C E
O T N O C N L O S **S O R A S S A P** Y N O G S
C T D C E E N E L L R A B A S S E M V M A A
O F R Y S L I O O T E I N A S N R T A Y E T
D F I R O R R E T C N L A E F N I A S C N S
A L O O C O B D R B S L V T T E Q D ã C A I
G D O O I L L O J A G A H R F C U N O E R N
O O S D T D N C T L F H M N C M I G E S O O
V F S A A N R O R I E T O R O R T G E U T G
D A E R M B T E T D N F F Y I E O L I S I A
A R C H G T I S E U Q A T A L C S F H P L T
C E U N I M E N A T O O H A L I N L A E A O
C M S G N F O T H I T C H C O C K E S N C R
I M O B E R H S N L H H A M S R R O L S F P
D D L A T E D C L A S S I C O F T C C E O F



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

PIXEL

/editorapixel

@editorapixel

Solução



8