



portalgazeta



gazetadoestado



62 9118-3777 www.portalgazeta.com.br

COM GOSTINHO DE CASA

Menu hospitalar evoluiu para atender melhor seus pacientes

Preparações saborosas e quentinhas recuperam a saúde e colaboram com a saúde física e mental das pessoas em internação

PÁGINA 02



IBRAM

Castração de animais domésticos será feita por estabelecimentos credenciados

Unidade do Castra Móvel passará a atender em projetos com a Universidade de Brasília. Ibram investirá R\$ 100 mil em contrato

PÁGINA 03



MEDIDA PROVISÓRIA

Decretos modificam estrutura e trocam comando da EBC

PÁGINA 03



COM GOSTINHO DE CASA

Menu hospitalar evolui para atender melhor seus pacientes

Preparações saborosas e quentinhas recuperam a saúde e colaboram com a saúde física e mental das pessoas em internação

ASCOM HMI - Todo mundo já ouviu falar do quanto comida de hospital é ruim, não é? A fama surgiu há muito tempo quando ainda se acreditava que as pessoas com algum problema de saúde deveriam se alimentar de porções sem sal ou tempero. A regra era servir sopas, caldos ou alimentos sólidos insossos que, ao contrário de instigar a fome, geravam repulsa. Esse cenário mudou bastante, especialmente nos últimos anos. Agora, a assistência ao paciente conta com profissionais especializados e também com uma nova forma de encerrar a nutrição.

Um estudo realizado por médicos da Universidade de Berna, na Suíça, e publicado na revista científica *American Journal of Clinical Nutrition* há 8 anos mostrava que a internação por si só é um inibidor de apetite. Por outro lado, uma pesquisa da Universidade de Illinois, nos Estados Unidos, em 2008, apontou que pacientes hospitalizados gostariam de comer pratos que relembressem bons momentos em família, aqueles feitos pelas mães e avós que remetem a carinho e acalanto, como canja, purê de batata e macarrão.

No contexto brasileiro, o cardápio tradicional impera. A boa e velha comida caseira, composta pelo trivial e que não deixa a desejar é arroz, feijão, carne e salada. Juntos, eles são imbatíveis para a maioria dos paladares. No entanto, a missão

de oferecer o menu básico e mais bem quisto entre os pacientes se complica quando parte dos itens proibidos são os principais para tornar uma refeição mais apetitosa. O sal e a gordura tendem a ser nocivos para os pacientes internados e quase sempre são banidos por indicação médica. Assim, o esmero se volta para temperos diferenciados, apresentação e temperatura da comida.

Para satisfazer o paciente, o preenchimento de um simples "roteiro nutricional" auxilia a identificação de alimentos e pratos favoritos que passam pelo crivo da equipe de nutricionistas e, aí sim, pode ser atendidas. A realização de simples desejos alimentares satisfaz o corpo, a mente e o coração. "Nós respeitamos a prescrição médica e as especificidades da doença que acomete o paciente, mas conciliamos com o gosto da pessoa que está hospitalizada", explica a coordenadora de Nutrição do Hospital Materno Infantil (HMI), Jussara Amorim.

No menu dos pacientes, há poucas exceções. A carne de porco é uma delas por causa da difícil digestão, enquanto refrigerante, frituras, comida condimentada e embutidos estão fora do cardápio já que a proposta é o incentivo a uma alimentação saudável. "Apesar disso, de acordo com a situação do paciente e na ausência de restrições extremas, um refrigerante pode ser sim servido por nós. Claro que isso não

será diariamente, mas consideramos o aspecto emocional porque o paciente fica feliz e aumenta a aceitação aos demais alimentos. É tudo bastante individualizado e flexível dentro do possível", destaca a coordenadora.

PARTICULARIDADES

Atentas às normas de qualidade e de segurança, a equipe de nutricionistas da unidade atende a um batalhão e lida com o desafio de deixar os pacientes com água na boca. As preparações são organizadas aliando o prazer de comer e o estímulo de diversos sentidos, como o olfato e visão, mas principalmente o paladar. "Antes, o cardápio hospitalar era basicamente sopa por causa da fácil digestão e fácil mastigação. Agora pensamos a cores, a atração à comida, a textura dos alimentos e o sabor, mesmo que seja peculiar a cada pessoa. Prezamos o equilíbrio", salienta Jussara.

A tarefa não é fácil, afinal de contas, elas precisam associar esses fatores à dietas personalizadas que podem exigir algumas restrições alimentares, dependendo da enfermidade do paciente. Além disso, elas encaram diferentes preferências, ou seja, encaram o trabalho de melhorar a aceitação alimentar para conseguir adesão do paciente ao tratamento dietoterápico.

Jussara destaca que houve uma evolução da nutrição hospitalar. "Procuramos oferecer refeições balanceadas,

saudáveis e saborosas. Aí utilizamos o conhecimento científico e a criatividade", afirma. O cardápio hospitalar, segundo ela, deve conter variedade de alimentos, precisa aliar os hábitos alimentares dos pacientes para que a dieta não seja radicalmente diferente daquela à qual o organismo está acostumado e atender às necessidades nutricionais e calóricas. O trabalho do serviço de Nutrição dietética tem ainda outra função importante: identificar as complicações decorrentes da hospitalização, diminuir os riscos de mortalidade e de morbidade (conjunto de causas capazes de produzir uma doença), promover e melhorar os hábitos alimentares.

Funciona da seguinte maneira: se uma criança internada no HMI não está acostumada com um determinado alimento, a equipe prepara um cardápio com aqueles que ela gosta mas acrescenta o item fora da lista de preferência e explica a importância para a saúde. "A ingestão nunca é forçada. Orientamos a mãe ou acompanhante e fazemos o mesmo com a mulher hospitalizada na unidade. Muitos se conscientizam e aderem ao tratamento", afirma Jussara. Segundo ela, alguns pacientes recebem alta e dizem que passaram a gostar do que antes nem cogitavam apreciar.

Confira muito mais sobre essa inovação no site: <http://gazetadoestado.com.br/>

Fotos: Divulgação



O pequeno Izaaque Pires, de 5 anos, não gostava de vegetais e durante a internação no HMI passou a apreciar legumes e verduras. "Agora, ele come e adora sopa!", afirma a mãe, Nelma Pires



Equipe de nutricionistas é responsável pelo cardápio servido no hospital. Além matar a fome, a alimentação visa a recuperação e educação nutricional do paciente



O tradicional arroz e feijão acompanhado por salada e carne com gostinho caseiro é imbatível no paladar dos pacientes

Gazeta
Grupo Exata de Comunicação Ltda

CNPJ: 04.471.978/0001-92

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

COMERCIAL

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

PUBLICAÇÃO LEGAL

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

CLASSIFICADOS

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

REDAÇÃO - WhatsApp: (62) 9118-3777

redacao@portalgazeta.com.br

REDAÇÃO SUL

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

EXPEDIENTE

DIRETORA PRESIDENTE
Helvislane Martins Gonçalves
helvislane@portalgazeta.com.br

DISTRIBUIÇÃO

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

IBRAM

Castração de animais domésticos será feita por estabelecimentos credenciados

Unidade do Castra Móvel passará a atender em projetos com a Universidade de Brasília. Ibram investirá R\$ 100 mil em contrato

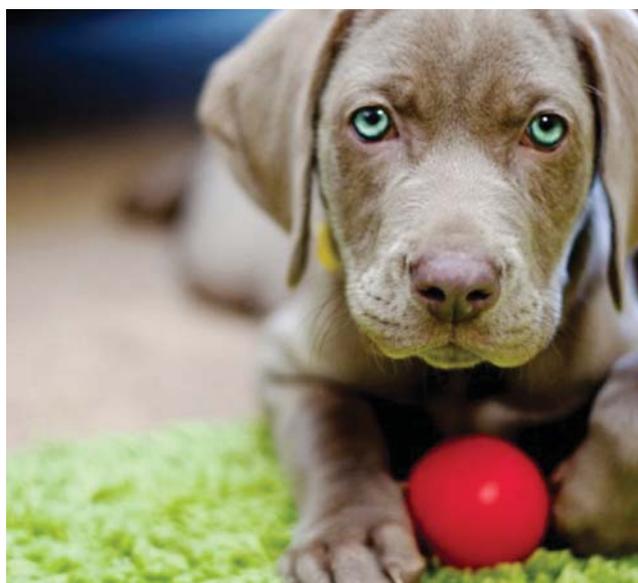
ÁDAMO ARAUJO/AG. BRASÍLIA - O programa para castração de animais domésticos do governo de Brasília passará a ser feito por empresas veterinárias credenciadas. Gerido pelo Instituto Brasília Ambiental (Ibram), o serviço, gratuito para os donos de cães e gatos, será custeado pelo poder público. O investimento previsto é R\$ 100 mil com verba do próprio Ibram.

As entidades interessadas em fazer as castrações podem concorrer ao credenciamento por meio de edital publicado no Diário Oficial do Distrito Federal de sexta-feira (2). Fica a cargo da Coordenação de Fauna do instituto a avaliação dos pedidos e o fechamento dos contratos. “É uma forma de ampliar e descentralizar o serviço”, aponta a chefe da unidade, a veterinária Ana Nira Nunes Junqueira. Segundo ela, a única opção anteriormente era ir ao Parque Lago do Cortado, em Taguatinga, onde ficava a estrutura do Castra Móvel.

Ana Nira destaca que a prioridade é para as pessoas cadastradas em fevereiro. De acordo com levantamento feito pelo órgão, há uma fila de aproximadamente 900 animais aguardando pelo procedimento. “Entretanto, é possível que muitos já tenham feito, desistido por algum motivo ou ainda que o bicho tenha morrido”, frisa. “Assim que for zerada essa fila, esperamos abrir um novo cadastro.”

A cirurgia tem o objetivo de evitar o aumento desenfreado da quantidade

Fotos: Reprodução



de de animais domésticos, contribuindo, dessa forma, para a qualidade ambiental, para a saúde pública e para o bem-estar do próprio

animal. Controlando a superpopulação de cães e gatos, diminuem problemas como abandono, transmissão de doenças, acidentes e

ataques a pessoas.

Os credenciamentos têm validade de 12 meses, prorrogáveis por iguais períodos, limitados ao prazo de 60 meses. As empresas veterinárias aceitas serão pagas pelo serviço em até 30 dias após a apresentação da nota fiscal. São quatro valores para os procedimentos: R\$ 80 (felinos machos), R\$ 90 (caninos machos), R\$ 110 (felinos fêmeas) e R\$ 120 (caninos fêmeas).

O serviço itinerante de castração de cães e gatos, Castra Móvel, foi interrompido em 18 de abril de 2016. Em um acordo de cooperação técnica com a Universidade de Brasília (UnB), a unidade atenderá em projetos de ensino da Faculdade de Agronomia e Medicina Veterinária, sob a coordenação da professora Paula Diniz Galera. Além de contribuir para a esterilização dos animais, vai colaborar para a formação dos estudantes.

A parceria foi definida pelo Comitê Intersetorial da Política Distrital aos Animais, do qual participam diversos órgãos do governo de Brasília, como o Ibram e a Secretaria do Meio Ambiente.

“O objetivo é promover campanhas e projetos de pesquisa tendo a comunidade do Distrito Federal como beneficiária”, explica a coordenadora Ana Nira Nunes Junqueira.

O programa já teve dois formatos. No primeiro deles, em 2014, foram operados cerca de 130 animais por meio de um acordo com a UnB. Na outra modalidade, de dezembro de 2015 a abril deste ano, mais 3 mil cães e gatos passaram pelo procedimento, custeado por verba proveniente de compensação ambiental no valor de R\$ 330 mil.

MEDIDA PROVISÓRIA

Decretos modificam estrutura e trocam comando da EBC



Decreto publicado no dia (2) no Diário Oficial da União (DOU) altera o Estatuto Social da Empresa Brasil de Comunicação (EBC). De acordo com o texto, a empresa passa a ser vinculada à Casa Civil e não mais à Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República.

Outra alteração trata do Conselho de Administração da empresa, que passa a ser composto por: um membro indicado pelo ministro-chefe da Casa Civil, que vai exercer a presidência do colegiado; pelo diretor-presidente; por um membro indicado pelo Ministério da Educação; por um membro indicado pelo Ministério da Cultura; por um membro indicado pelo Ministério do Planejamento, Desenvolvimento e Gestão; por um membro indicado pelo Ministério da Ciência, Tecnologia, Inovações e Comunicações; e por um representante dos empregados da EBC.

Ainda segundo o decreto, a Diretoria Executiva da empresa será composta por um diretor-presidente, um diretor-geral e quatro diretores, sendo que todos os membros serão nomeados e exonerados pelo presidente da República.

Até então, o diretor-presidente da EBC tinha mandato de quatro anos com permissão para recondução. Agora, o prazo

máximo de ocupação do cargo passa a ser quatro anos, sem possibilidade de recondução.

FIM DO CONSELHO CURADOR

Medida Provisória publicada hoje no DOU também define que a EBC seja administrada por um Conselho de Administração e por uma Diretoria Executiva e, em sua composição, contará apenas com um Conselho Fiscal e não mais com um Conselho Curador. A lei que criou a empresa previa a atuação de um conselho curador, formado por 22 membros, incluindo representantes da sociedade civil, cujo papel seria “zelar pelos princípios e autonomia da EBC”.

TROCA NO COMANDO DA EBC

Por fim, a edição de hoje do DOU também traz a exoneração de Ricardo Melo do cargo de diretor-presidente da EBC e a nomeação de Laerte Rímoli para a função.

Todos os decretos e a medida provisória em questão foram assinados pelo presidente da Câmara dos Deputados, Rodrigo Maia (DEM-RJ), que exerce o cargo de presidente da República enquanto Michel Temer participa de reunião do G-20 na China.

AGÊNCIA BRASIL

Walcyr Carrasco: “Mais mães levaram as filhas para ser modelo depois do book rosa”

Walcyr Carrasco ficou surpreso com uma das repercussões de “Verdades Secretas”, novela que escreveu no ano passado. Um dos assuntos que o autor abordou foi o “book rosa”, que modelos de agências fazem ao sair com clientes em troca de dinheiro. Ele conta como surgiu a ideia do tema e o desdobramento após a trama.

“Fui repórter durante muito tempo e diretor da revista ‘Vogue’. Já sabia da existência do book rosa e book azul e tinha os contatos dos donos de agências. O público adorou, ficou hipnotizado. Mesmo sendo exibida às vezes à meia-noite, a novela era a maior audiência do dia da Globo. Mas os di-

retores do mundo da moda foram à imprensa me atacar dizendo que era um absurdo”, recorda. Na história, Angel (Camila Queiroz) tentava a carreira de modelo e, para ajudar a família, aceitava fazer book rosa e sair com o empresário Alex (Rodrigo Lombardi). Os dois se apaixonaram, ficaram afastados mas ele deu um jeito de casar com a mãe dela, Carolina (Drica Moraes), e manter o caso, resultado em um fim trágico.

Walcyr cita um dado curioso. “Soube que este ano mais mães levaram as filhas para ser modelo. Não sei se a novela foi educativa ou se fez mais mães quererem ficar ricas”, diverte-se.



Luisa Arraes diz que não consegue assistir cena de estupro em “Justiça”

No ar como a Débora de “Justiça”, Luisa Arraes precisou enfrentar na ficção seu maior medo na vida real. A atriz revelou que ficou tão nervosa ao gravar a cena em que sua personagem é estuprada por um homem em um beco, durante o Carnaval de Recife, que sofreu sintomas físicos antes da gravação e não quis nem assistir ao resultado do trabalho.

“Todas as cenas na minissérie são muito difíceis, com carga emocional muito alta. Tive todos os tipos de dor, de barriga, de coluna. A gente tem muita ajuda da equipe inteira para se concentrar e entrar na história, porque são tragédias que

a gente não viveu. Temos que usar a imaginação e ver o que pode ser feito com o pavor e o medo que existem, porque essas histórias acontecem. A cena do estupro eu não consigo mais assistir, foi horrível. É um pavor iminente”, contou Luisa Arraes em entrevista.

A atriz também afirmou que a violência contra a mulher é muito pouco abordada na TV e por isso é importante que a teledramaturgia a retrate. “É preciso falar, sim, a gente foge muito de assuntos feios, tem medo de falar sobre isso. Débora usa muito o termo estuprador, que é horrível, ninguém



gosta. Mas existe, é um medo que não pode ficar calado. Esse movimento (social contra o machismo) incrível das mulheres aqui no Brasil. Eu conversei com meu pai e ele diz: ‘Mas isso já acontecia na

Europa, nos anos 1960’. Tudo bem, mas aqui não! Esses movimentos ajudam todas nós a termos coragem. Acho que é ótimo que o assédio esteja aparecendo com mais força na TV”, explicou.

Para tratar sintomas de Lúpus, Selena Gomez cancela série de shows que inclui apresentação no Brasil



Má notícia para os fãs de Selena Gomez: a cantora cancelou 34 shows da turnê “Revival Tour”, incluindo a data agendada para uma apresentação no Brasil em dezembro, para tratar os sintomas da Lúpus, doença que descobriu ter em 2012.

Em comunicado oficial divulgado nesta última-terça-feira (30), Selena Gomez explicou que sofre com problemas como ansiedade, depressão e síndrome do pânico, que são cau-

sados pela doença. “Quero ser proativa e focar em manter a minha saúde e felicidade e decidi que a melhor maneira de fazer isso é tirando um tempo para mim. Preciso encarar isso para garantir que estou fazendo todo o possível para melhorar. Eu sei que não estou sozinha ao compartilhar isso, espero que outros se sintam encorajados a falar de seus próprios problemas”, explicou Selena Gomez à publicação.

RECEITAS PRÁTICAS E FÁCEIS

SOUFLÉ DE LEGUMES



INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de farinha de trigo
300 ml de leite
2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
1 pitada de sal
50 g de queijo ralado
4 ovos
legumes cozidos e

cortados em cubos

MODO DE PREPARO

Derreta a manteiga, sem deixar esquentar muito
Junte a farinha, o sal e o leite e mexa sempre até engrossar
Retire do fogo e deixe esfriar

Misture as gemas bem batidas, o queijo e os legumes

Por fim, acrescente as claras em neve
Leve imediatamente ao forno a 180° C, em um pirex untado com manteiga, por 15 minutos



TEIXEIRA MENDES CONTA

O garotinho chega pro pai e diz: “Paiê... O senhor é o diabo?”
“Que é isso meu filho? De onde você tirou essa bobagem?”
“É que toda vez que o senhor sai de casa, a mamãe grita para o vizinho: Pode entrar que o chifrudo saiu!”

Publicidade Legal,
no Gazeta é Legal

SÓ NO GAZETA
VOCÊ TEM MENOR PREÇO
NAS PUBLICAÇÕES DE:

-  Avisos Leilões
-  Balanços
-  Convocações
-  Comunicados Judiciais
-  Editais Judiciais
-  Editais Praça
-  Editais de Licitações
-  Intimações



Ao fazer
sua escolha
consulte um
de nossos
consultores.

Gazeta (62) 4101-0226

editais@portalgazeta.com.br



PROGRAMA
MESA DE NOTÍCIAS



ANDREAZZA
GOMES



ADRIANA
MARTINS



SANDRO
SILVA

NO AR

DE SEGUNDA A SEXTA AO MEIO DIA



Como os ativos da biodiversidade brasileira podem ajudar na beleza da pele

Há 30 anos, a linha Natura Chronos alia o poder da inovação verde com o conhecimento científico dos ativos de laboratório, em produtos para a pele da brasileira. Em junho, a linha trouxe um portfólio que reúne 12 produtos específicos para cada fase da vida da pele do rosto, prevenindo e tratando as queixas mais comuns das mulheres de 30+, 45+, 60+ e 70 anos.



O carro-chefe desses novos produtos está na biodiversidade brasileira, uma combinação de ingredientes desenvolvidos pela Natura, como os Extratos de Jambú, de Jatobá, de Caseária, de Cacau, o Concentrado de Aroeira, a Betaína de Cupuaçu, entre outros. Eles são aliados aos ativos tecnológicos e mundialmente conhecidos no combate ao envelhecimento da pele. Destaque para os Polifenóis, Ácido Hialurônico, Aminoácidos, Oligossacarídeos, Biossacarídeos, Cafeína, além das vitaminas C e E. Segundo Joana Miranda, gerente de fórmulas rosto da Natura, “a junção dos ativos da biodiversidade brasileira com o conhecimento e as tecnologias de laboratório entregam uma linha de produtos com resultados comprovados, máxima eficácia e efeitos imediatos e de longo prazo, sempre com embasamento científico. Tudo isso com um sensorial agradável e prazeroso”.

Conheça melhor os ativos da biodiversidade brasileira encontrados na nova linha Natura Chronos e como eles atuam na pele:

Extrato de Jambu e Concentrado de Jambu: relaxa as microtensões das fibras de colágeno e elastina, que dão origem às rugas e linhas de expressão. Possui extrato mil vezes mais concentrado em ativo que a planta de jambu.

Extrato de Jatobá e Concentrado de Jatobá: booster natural de colágeno – aumenta a produção em até 8 vezes e protege o colágeno já existente (ação anti-glicante).

Extrato de Caseária e Concentrado de Caseária: preenchedor natural da pele que intensifica a produção de ácido hialurônico em até 25%.

Extrato de Passiflora: Reconstitui a barreira natural de proteção e hidratação, restaurando a pele.

Extrato de Cacau: ativo que atua com ação antioxidante prevenindo o envelhecimento precoce.

Concetrado de aroeira: clareador natural reduz a produção de pigmentos escuros.

Glicerina vegetal: ingrediente de origem vegetal com ação umectante, que mantém a hidratação da pele.

Betaína de Cupuaçu: tensoativo que melhora as propriedades de espuma, viscosidade e maciez contribuindo também para uma menor irritação e sensibilização no uso de um sabonete para o rosto.

Microesferas de bambú: esfoliante físico que retira o excesso de células mortas da epiderme, diminuindo a aspereza e deixando a pele mais sedosa, uniforme, radiante e com aspecto renovado.



Gel Creme Antissinais Renovação e Energia 30+ Chronos - 40g

■ Para mulheres a partir dos 30 anos que buscam redução de linhas de expressão, suavização dos sinais de cansaço, energia e hidratação para sua pele.

■ Aplique o produto no rosto previamente limpo massageando de baixo para cima e de dentro para fora. No pescoço, aplique de cima para baixo.

■ Cada pote rende até 80 aplicações.

Por R\$ 97,50

Gel Creme Antissinais Firmeza e Radiância 45+ Noite Chronos - 40g

■ Para mulheres a partir dos 45 anos que buscam redução de rugas, restauração da firmeza e do contorno facial, radiância e hidratação intensa.

■ Aplique o produto no rosto previamente limpo massageando de baixo para cima e de dentro para fora. No pescoço, aplique de cima para baixo.

■ Cada pote rende até 80 aplicações.

Por R\$ 97,50



Creme Antissinais Preenchimento e Revitalização 60+ Chronos - 40g

■ Para mulheres a partir dos 60 anos que buscam redução de rugas, preenchimento das maçãs do rosto, revitalização da pele e hidratação profunda.

■ Aplique o produto no rosto previamente limpo massageando de baixo para cima e de dentro para fora. No pescoço, aplique de cima para baixo.

■ Cada pote rende até 80 aplicações.

Por R\$ 97,50



Creme Antissinais Preenchimento e Revitalização 60+ Noite Chronos - 40g

■ Para mulheres a partir dos 60 anos que buscam redução de rugas, preenchimento das maçãs do rosto, revitalização da pele e hidratação profunda.

■ Aplique o produto no rosto previamente limpo massageando de baixo para cima e de dentro para fora. No pescoço, aplique de cima para baixo.

■ Rendimento: Cada pote rende até 80 aplicações.

Por R\$ 97,50





Artigo

■ Renner Bilac

Mais centros culturais para Goiânia

A CULTURA ESPELHA o que as pessoas sabem, fazem e vivem. Com esses princípios, ela pode ser vista como uma das matérias-primas da educação e do desenvolvimento. É nessa troca que acontece o processo educativo, da mesma forma que é a base para projetos de transformação e desenvolvimento. A partir dessa conjectura, acredito que só assim forma-se cidadãos de bem e preparados para o mercado de trabalho.

Projetos como implantar tão logo quanto possível centros gratuitos de cultura à população é prioridade para Goiânia. Eu criei o Carnaval dos Amigos, um movimento que, atual-

mente, conta com seis blocos de carnaval em diversos pontos da cidade. Por isso, compreendo bem a importância da cultura para educação.

E é esse conhecimento que me motivou a pensar o quanto centros gratuitos de cultura voltados para regiões mais afastadas da Capital podem trazer benefícios à população. Seriam verdadeiras escolas de arte gratuitas, situadas nos bairros mais carentes de Goiânia, com cursos periódicos de pintura, dança, música e mais. Temos o exemplo da Escola Gustavo Ritter, localizada no Setor Campinas. É uma instituição é ótima, porém, ela está numa região nobre da cidade e

Fotos: Divulgação



não atende a toda a população carente.

As atividades extracurriculares podem ser a solução para que muitas de nossas crianças de hoje se afastem das ruas e descubram certos dons. Elas só precisam de incentivos, precisam descobrir suas qualidades e qualificações, é obrigação do governo oferecer essas ferramentas.

Para o desenvolvimento de atividades ex-

tracurriculares, vou de encontro à ideia de que o papel das escolas não está restrito à construção do conhecimento teórico do aluno, mas também ao desenvolvimento de sua postura sociocultural. Depois da família, a escola é a principal referência para o aluno em relação a constituição de valores individuais e coletivos, aspectos culturais, afetivos e sociais. Ou seja, com o trabalho

de disciplinas complementares, a criança será preparada não somente no aspecto profissional, mas também como um cidadão com princípios e valores morais.

ATIVIDADES EXTRACURRICULARES

Atividades relacionadas a esportes e artes como danças, artesanato e jogos estudantis que ajudam a desenvolver o compromisso, trabalho em equipe, a capacidade de lidar com adversidades, melhoram a saúde física e mental, além de estimular a criatividade e a vocação individual.

Além disso, movimentos como visitas a museus, teatros, cinema, parques, cidades históricas, universidades, ajudam a fortalecer as relações sociais, auxiliam no desenvolvimento intelectual do cidadão, deixam os alunos mais motivados em salas de aulas.

Cursos e grupos de estudos também devem ser inseridos nas propostas de novos centros culturais para regiões mais carente de Goiânia. Existe uma variedade enorme de trabalhar cursos e grupos de estudo na escola, como fotografia, filosofia, cinema, computação, teatro, entre outros. Além das vantagens de cada atividade em si, todas elas contribuem para o desenvolvimento da capacidade do aluno de trabalhar em equipe e identificar suas aptidões e habilidades.

Tarefas como incluir feiras, apresentações e projetos desenvolvidos pelas turmas, são exercícios que também podem englobar temas multidisciplinares. Um dos intuitos dessas atividades é estimular o aluno e diminuir o medo de ir a público. Como dizia Confúcio, "a cultura está da diferença da condição social".

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

BESTEIROL DO SEU DEDÉ

Como é restaurante self-service de português?

— O cliente é pesado, na entrada e na saída.

HORÓSCOPO

Áries (21 mar. a 20 abr.)

 Lute e faça o possível para agir com justiça -- você terá facilidade para julgar o que é certo. Os estudos recebem boas energias, mas você terá que colocar as mãos na massa e se dedicar. Seu jeito animado fará sucesso na vida amorosa. Cor: amarelo.

Touro (21 abr. a 20 mai.)

 Para atingir seus objetivos, será melhor agir nos bastidores. Quanto mais longe estiver dos holofotes, melhor será o resultado. Procure ouvir seu sexto sentido para descobrir como explorar ao máximo uma reviravolta. Mistério vai apimentar o sexo!

Gêmeos (21 mai. a 20 jun.)

 Bom dia para sonhar alto e expandir seus interesses. Se precisar de ajuda ou conselhos, procure um amigo. Uma sociedade recebe boas energias, ainda mais se for com alguém próximo e de confiança. Amizade colorida talvez vire romance duradouro.

Câncer (21 jun. a 21 jul.)

 Se depender das estrelas, você conta com uma boa dose de ambição e energia na vida profissional. Nada virá de graça, mas seu esforço será recompensado. Só não deixe as críticas atrapalharem a convivência com quem ama. Cor: chumbo.

Leão (22 jul. a 22 ago.)

 Explore seu lado aventureiro e agarre uma nova oportunidade, ainda que pareça arriscada. Um pouco de ousadia e otimismo ao traçar metas vai te levar mais longe. Programa cultural ou passeio diferente anima as coisas na paixão. Cor: vinho.

Virgem (23 ago. a 22 set.)

 Hoje, você pode tomar atitudes extremas com mais facilidade -- aproveite para se livrar do que não gosta e dar uma renovada em sua vida. Se não anda feliz no amor, terminar a relação fica mais fácil. Cor: dourado.

Libra (23 set. a 22 out.)

 A cooperação e o relacionamento com as pessoas ao redor estão favorecidos. É um bom dia para agir em grupo, especialmente se priorizar o diálogo e a troca de informações. Para se entender melhor com sua alma gêmea, invista num bom papo. Cor: branco.

Escorpião (23 out. a 21 nov.)

 Vale a pena dedicar mais atenção ao seu corpo. Você vai encarar o trabalho com responsabilidade e não terá dificuldade para cuidar até das tarefas mais chatas - pode ganhar um aumento. Se tem alguém, vai se sentir confortável com a rotina a dois. Cor: roxo.

Sagitário (22 nov. a 21 dez.)

 Quem trabalha com entretenimento, lazer ou crianças tem tudo para se destacar. Seu charme pode abrir muitas portas, inclusive na vida pessoal. Conte com a sorte para resolver qualquer assunto, mas redobre a atenção nas finanças. Cor: cinza.

Capricórnio (22 dez. a 20 jan)

 No trabalho, use o que aprendeu no passado para vencer os desafios que surgirem. Bom momento para lidar com assuntos antigos, que precisam ser tratados com tato e em segredo. Se exagerar no ciúme, pode surgir briga no romance. Cor: creme.

Aquário (21 jan. a 19 fev.)

 Você terá mais jogo de cintura para lidar com colegas e fazer contatos. Aposte na comunicação e invista no diálogo para mostrar o que pensa. Circular por aí com os amigos promete descontração astral, além de aumentar as chances de paquera. Cor: azul.

Peixes (20 fev. a 20 mar.)

 Se depender dos astros, pode ter boas surpresas na área financeira. Preste atenção para agarrar qualquer oportunidade de melhorar seus rendimentos. Talvez não se interesse muito por uma aventura sem futuro. Cor: lilás.

PASSATEMPO

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

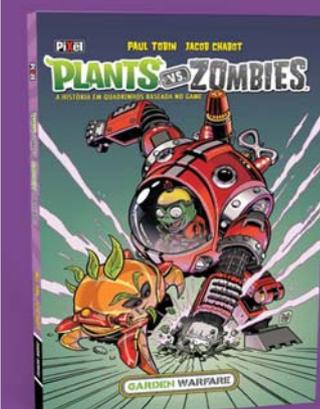
www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Origem de notícias falsas na internet	Cada pessoa que faz um concurso "(?) Que a Polícia Vem Aí", filme	Sem dinheiro (gir.) Tartarugas (?): são protegidas pelo Projeto Tamar	Quantia paga ao cantor de bares Pista seguida em investigações
Seus protagonistas são Capitão e Bentinho	Ouro, em francês Prata (símbolo)	Porto baiano em Candeias Investigar	Almofadilha cheia de gavetas
Grupo étnico turco-mano			Instância máxima da Justiça Eleitoral
Oscar (?), ator de "Em Família" (TV)	Esconder (fig.) 7ª nota musical		Difícil de controlar: lancinante (dor)
Tratamento de distúrbios psicológicos	Cada orifício por onde passa o cadarço "Quem bem (?), bem castiga" (dito)		Banda norueguesa (anos 80) Depois de
A carne ingerida por antropófagos	Músculo da mandíbula Gênero teatral		Desajeitado; inapto
(?)-fogo, atração de circos	Capital da Líbia Escritor como Bilac		(?) Nagle: apresenta o "Sem Censura"
Cidade visitada pelo papa em 2013	Direção (fig.) (?) Vegas, cidade	Recheios de tortas doces crocantes	Partido hegemônico no México (71 anos)
Forma de se referir a celebridades (pop.) Matemática (abrev.)			O (?) dos Pobres: Getúlio Vargas
Estádio do time do Santos (fut.)	Soltar a voz (gato) O plano alternativo		Vitamina de efeito antioxidante

BANCO 2/or. 5/aratu — celeb — empós. 7/tripoli. 8/tartaros. 14/portais de humor.

29



PLANTS VS ZOMBIES

Prepare-se para uma batalha antizumbi hilária e cheia de ação!

A HQ OFICIAL DO GAME!

Nas bancas e livrarias. **PiXel**

Solução

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