

Revista

# EUTEVI

www.eutevi.com

Ano 2 - Edição 9 - Março & Abril/2015

R\$ 5,90

Inauguração da nova agência em João Neiva



## MEMÓRIA

3 maneiras de melhorar a sua

## QUEIME GORDURA

cientistas criam pílula que engana o corpo

## BELA DE JOÃO NEIVA

confira as fotos de Ana Rayssa

## TENDÊNCIAS

em maquiagens  
Por Brenda Duarte

## A CORRIDA

pela retenção de talentos  
Por Simoni Casagrande Dal'Col

## CÉREBRO JOVEM

por mais tempo  
7 truques aprovados pela Ciência

## ESTREIA

papo de

# MAROMBA

Dietas, dica de treinos, alimentação, suplementos, e muito mais...

LEIA A REVISTA EUTEVI EM SEU CELULAR,  
TABLET OU COMPUTADOR.  
WWW.EUTEVI.COM



# Sumário

## Editorial

04



3 MANEIRAS DE  
MELHORAR A SUA  
MEMÓRIA

10



HARVARD ME RE-  
JEITOU 10 VEZES

23



A BELA QUE  
ILUSTRA A GALERIA  
DE FOTOS DO SITE  
EU<sup>TE</sup>VI.COM

A edição n.º 9 da Revista EuTeVi vem ratificando a importância de uma vida longa e com qualidade, para tanto, deve-se cuidar do corpo e da mente, desenvolvendo a capacidade de sua memória. Para ter um corpo saudável há a necessidade de uma boa alimentação, para isso a ciência trabalha incansavelmente para desenvolver alimentos que colaborem com a qualidade de vida com o trigo Freekeh, um trigo verde, que é antioxidante. Existem alimentos que liberam mais energia ao corpo, confirmam a matéria.

Para chegar bem na 3ª idade com boa capacidade física e mental, viva melhor fazendo coisas necessárias e agradáveis, mas não se esqueça que seu tipo físico influencia em qual exercício fará para alcançar suas metas. E aí? Seu biotipo é mesomorfo, endomorfo ou ectomorfo? Leia a matéria e saiba qual atividade realizar.

Conheça também como melhorar sua memória e saiba mais sobre Jack Ma, exemplo de superação com muita rejeição e luta.

Segundo Francis Bacon “A leitura traz ao homem plenitude, o discurso segurança e a escrita precisão”. Deleite-se com a leitura da revista.

06 DANO MORAL

12 A CORRIDA PELA RETENÇÃO DE TALENTOS

14 PAPO DE MAROMBA

# Revista EuTeVi

**SAC - Serviço de Atendimento Comercial:**

» Cel: (27) 9 8876-1751

**Ouidoria:**

» E-mail: revista@eutevi.com

» Cel: (27) 9 9808-5500

**Expediente**

**Responsável:** EuTeVi Mix Comunicação.

**Contribuíram para esta Edição:**

Wensbley Ribeiro, Ermeson Ribeiro, Simoni Casagrande Dal'Col, Giovana Costa Ribeiro, Tamiris Perovano, Brenda Duarte, Tatiani Mai, Franco Guzzo, Ana Rayssa e Erika Estevam Rodrigues Colares.

**Revisão Ortográfica:** Tatiani Mai.

**Anuncie na revista EuTeVi!**

Revista

# EuTeVi

www.EuTeVi.com



**EDIÇÃO IMPRESSA E DISPONÍVEL ONLINE**

# 5 Motivos para Anunciar na Revista EuTeVi

- » Maior Visibilidade para o seu produto » Ampla Alcance
- » Alto Impacto » Credibilidade » Envolvimento.

**Contato**

**Cel.: (27) 9 8876-1751**

 [www.facebook.com/EuTeViOficial](http://www.facebook.com/EuTeViOficial)

# 3 MANEIRAS DE MELHORAR A SUA MEMÓRIA



## A CIÊNCIA COMPROVOU

**U**ma pesquisa constatou que jovens com idades entre 18 e 34 anos têm mais dificuldade do que pessoas com mais de 55 anos de lembrar de datas (15% contra 7%), onde guardam as chaves (14% contra 8%), de fazer o almoço (9% contra 3%) e até de tomar banho (6% contra 2%).

Você acha que se encaixaria nessas estatísticas? Está sentindo-se esquecido? Vale testar as dicas baseadas na ciência, para recuperar o controle sobre sua memória:

### 1. Objetos físicos e suas memórias: associe

Você já deve ter passado por um problema assim: acabou de ser apresentado a alguém e, assim que a pessoa vira as costas, você já esqueceu o nome dela. Acontece – mas é extremamente embaraçoso precisar

perguntar o nome dela novamente. A dica é associar o nome a algum objeto. Por exemplo, se você acabou de conhecer a Paula e ela estava próxima de uma janela, pense nela como a Paula da Janela. Parece um truque estúpido, mas funciona. E, claro, não só para nomes de pessoas, mas para qualquer coisa: relatórios, documentos, marcas. Associando conceitos a objetos fica mais fácil de lembrar. E, claro, quanto mais absurdas forem as associações mais fácil é lembrar delas.

### 2. Não memorize apenas por repetição

Ao ver ou participar de apresentações você deve ter sentido isso – é muito claro quando alguém apenas decorou o que devia falar. Mas basta acontecer alguma mudança no roteiro ou um ‘branco’ para que a pessoa se perca, digamos, que por completo. Memorizar algo de fato

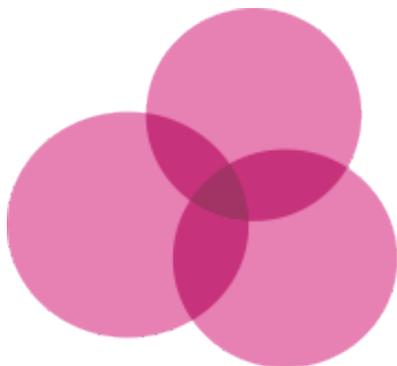
depende de compreensão. Então, ao pensar em falas e apresentações, tente entender o conceito todo ao redor do que você está falando. Pesquisas mostram que apenas a repetição automática pode até impedir que você entenda o que está expondo.

### 3. Rabisque!

Estudos indicam que rabiscar enquanto ‘ingerimos’ informações não visuais (em aulas, por exemplo) aumenta a capacidade de nossa memória. Uma outra pesquisa, mostrou que pessoas que rabiscavam enquanto ouviam uma lista de nomes lembravam 29% a mais dos nomes ditos. Da próxima vez que for a uma palestra, leve uma caneta e bloquinho e rabisque! Ou naquela aula de EDO ou cálculo...

Fonte: themuse.com

Fonte da imagem: shutterstock



# IAPSIC

*Psicologia Organizacional*

Tel.: (27) 3256-1696 / [www.iapsic.com.br](http://www.iapsic.com.br)

# FREEKEH CONHEÇA UM POUCO MAIS SOBRE ESSE GRÃO

O trigo freekeh é um cereal consumido há milênios, mas tem aparecido como novidade em restaurantes de Nova York, Londres e outras capitais da Europa. Muito usado na culinária árabe, o grão deve invadir em breve os pratos brasileiros, principalmente dos adeptos da alimentação natural.

## Confira 7 perguntas e respostas sobre o freekeh:

### O que diferencia o trigo freekeh?

A colheita do trigo é feita com a semente ainda verde, o que resulta na modificação do perfil nutricional. Um estudo realizado na Universidade de Adelaide, Austrália, publicado na revista *Journal of Agricultural and Food Chemistry* em 2003, concluiu que o trigo verde freekeh tem concentração de luteína e zeaxantina superior a outras fontes de trigo e massas analisadas. A oferta de luteína de zeaxantina do freekeh só é menor que a de hortaliças e frutas.

### O que é luteína e zeaxantina?

A luteína e zeaxantina são carotenoides com função antioxidante, protegem o organismo da ação prejudicial dos radicais livres. Esses dois carotenoides também são os únicos presentes no olho (na mácula). A função deles é de filtrar a luz azul, que poderia causar danos aos fotorreceptores da retina. Várias pesquisas mostraram que o consumo destes carotenoides está associado a um menor risco de degeneração macular com a idade.

A degeneração macular ocorre em 30% da população acima de 75 anos. Estima-se que 2,9 milhões de brasileiros com idade superior a 65 anos apresentam degeneração macular. A boa notícia é que é possível prevenir a doença por meio da nutrição adequada. A recomendação é de 4 a 7 porções de frutas e hortaliças ao dia.

### Como consumir?

Pode substituir o arroz ou o carboidrato de uma refeição. Também pode ser usado em saladas e sopas. Ou ainda, entrar no lugar do trigo integral em receitas. Experimente consumir em risotos, tabules e acrescentar frutas oleaginosas (lascas de amêndoas, nozes) e cebola roxa. Na culinária árabe, comumente acompanha frango. Assim como as massas, algumas pessoas preferem cozinhar o freekeh na água com sal ou com um pouco de óleo.

### O trigo freekeh é fonte de proteínas?

Os pesquisadores Takruri, H.R, Humeid, M.A e Umari, M.A.H. da Universidade de Jordão estudaram o conteúdo proteico. Um estudo publicado em 1990, no *Journal of Science of Food and Agriculture*, mostrou que o valor proteico do freekeh era maior se comparado com o mesmo grão

na forma madura. O conteúdo proteico do trigo verde é de 12 gr em 100 gr de alimento. O arroz integral tem 7,7 gr em 100gr de alimento.

### O trigo freekeh é fonte de fibras?

Sim, é uma excelente fonte de fibras, o que ajuda a melhorar a saciedade, o que em uma dieta para emagrecimento pode ser muito útil. As fibras auxiliam na regulação intestinal e também no bom controle glicêmico (açúcar no sangue).

É importante, no entanto, não exagerar. Por mais que o alimento não ofereça gorduras, é fonte de carboidratos, por essa razão o consumo deve ser controlado.

Em 100 gr de freekeh encontramos aproximadamente 16 gr de fibras, valor quatro vezes maior que o arroz integral, 3,9 gr de fibras em 100gr.

### E vitaminas e minerais?

O grão oferece micronutrientes como cálcio, ferro, potássio, magnésio e zinco. Assim, pessoas que apresentam restrição a potássio (pacientes com problemas renais), devem tomar cuidado.

### Contém glúten?

Sim, portanto não é recomendado para pessoas que apresentam doença celíaca ou intolerância a essa proteína.

Assim como outros grãos e sementes da moda (quinoa, chia, etc), é importante enfatizar que o trigo verde deve fazer parte de uma dieta variada e equilibrada, para que seja possível colher os seus benefícios à saúde. Seu consumo deve ser parte de um rodízio entre outras fontes de grãos integrais.

Tabule com Freekeh/ Grão de Trigo Verde

### Ingredientes:

- › 1 xícara (chá) freekeh;
- › Pimenta-do-reino a gosto;
- › ¼ de xícara (chá) queijo sem lactose em cubos;
- › ¼ de xícara (chá) castanha do Pará em pedaços;
- › ¼ de xícara (chá) castanha de caju em pedaços;
- › ¼ de xícara (chá) amêndoa em pedaços;
- › ¼ de xícara (chá) uva passas preta;
- › ¼ de xícara (chá) tomate picado;
- › ¼ de xícara (chá) hortelã picada bem miúda;
- › ¼ de xícara (chá) salsa picada bem miúda;
- › Azeite a gosto;
- › Sal a gosto;
- › Limão a gosto.

### Modo de preparo:

Adicionar a água até cobrir o freekeh e levar para ferver. Cozinhar até que a água tenha reduzido, durante cerca de 20 minu-



tos. Retirar do fogo, cobrir com uma tampa ou toalha e deixar descansar por cinco minutos. Transferir para uma tigela grande e deixar esfriar. Reserve. Acrescente os demais ingredientes cortados e ou picados no tamanho que desejar (pedaços pequenos são melhores).

Coloque todos os ingredientes em um recipiente grande e misture. Prove o sal, o limão e a pimenta.

Opcional: Sirva este tabule com alface americana, alface manteiga, acelga, couve.

Fonte: Tamiris Perovano

Foto: Fabrício Queiroz



**Tamiris M° Perovano Moro**  
NUTRICIONISTA - CRN/ES 09100388

- Reeducação alimentar e emagrecimento;
- Planejamento alimentar individualizado;
- Nutrição no esporte;
- Nutrição estética;
- Tratamento dietoterápico para diabetes, hipertensão arterial, obesidade, doenças gastrointestinais, entre outras.

Telefones: (27) 99856-7232 (Ibiraçu),  
3256-1045 (Aracruz).  
E-mail: tamirisperovano@yahoo.com.br



# Dano Moral

Por FRANCO GUZZO, OAB ES-15.470

franco.guzzo@adv.oabes.org.br

Cel.: (27) 9 9819-7142

**P**rescrevendo um conceito particular sobre o tema, diria que a moral está subjetivamente intrínseca no ser, voltada ao direito da personalidade, e o dano que nela resulta nunca será igual de uma pessoa para outra; porque a mesma ofensa dirigida para pessoas diferentes não resultariam em abalos iguais. Já os efeitos da lesão (física ou sentimental) é que são passíveis de reparação pelo agente causador, ou seja, por quem praticou o ato ilícito rezado no artigo 186 do Código Civil.

As demandas mais comuns de quem busca a via judicial para dirimir os conflitos relacionados à reparação do dano moral sofrido, são: vítimas de injúria, calúnia e difamação; cobranças e negatização de CPF realizadas de formas indevidas, causando perturbação no foro íntimo do lesado(a); acidentes de traba-

lho e erros médicos que causam mortes ou deformações irreparáveis no paciente.

Os dois primeiros exemplos geralmente são requeridos através dos Juizados Especiais Cíveis, quando o valor da indenização pedida não ultrapassa o teto de 40 salários mínimos. Sendo que até 20 salários mínimos, o caroleitor, que se enquadrar como vítima, pode ingressar sem a necessidade de advogado, ambos os valores de causas são isentos de custas processuais nos JEC.

---

**“A mesma ofensa dirigida para pessoas diferentes não resultariam em abalos iguais”**

---

Um preocupante problema vem se alastrando no judiciário de todo país no que tange as in-

denizações por dano moral, que virou uma verdadeira indústria do enriquecimento sem causa e condenações irrisórias. Visto que sua banalização vem prejudicando demandas que verdadeiramente necessitam ser apreciadas com maior respeito e sensibilidade pelos magistrados. Como o caso de um recém-nascido que, por erro do hospital, veio a óbito após ter caído do berçário. Os pais do bebê receberam a título de indenização pelo sofrimento gerado da negligência do hospital o valor ínfimo de R\$: 15.000,00, apenas.

Pelo exposto, não torne sua moral em algo banal, valorize-a sim, mas de forma consciente e sensata. Preocupe-se mais com sua consciência do que com sua reputação, porque sua reputação é o os outros “acham” sobre você, e sua consciência é o que Deus pensa a seu respeito.

# AUTOESCOLA

**DIREÇÃO  
CERTA**

**CENTRO DE FORMAÇÃO  
DE CONDUTORES**

*“O caminho mais seguro para quem  
deseja aprender a dirigir”.*

*Tire sua Carteira de  
Motorista Conosco!*

**Tel.: (27) 3258-1131**  
**Cel.: (27) 9 9769-9351**

**AGENTE**  
**CRENCIADO**  
DETRAN | ES



# CIENTISTAS CRIAM PÍLULA QUE ENGANA

o corpo para que  
queime gorduras

**U**m grupo de cientistas americanos desenvolveu uma pílula, testada até agora em ratos, que 'engana o corpo' ao fazer acreditar que consumiu calorias, o que faz com que queime gorduras, freie o aumento de peso e ajude a reduzir o colesterol e controle o açúcar no sangue.

'Esta pastilha é como uma comida imaginária', explicou o diretor do Laboratório de Expressão Genética de Salk, nos Estados Unidos, Ronald Evans, autor do estudo publicado nesta segunda-feira na revista 'Nature Medicine'.

A pílula 'envia o mesmo tipo de sinais que normalmente são produzidos quando ingerimos muita comida, de modo que o corpo começa a deixar espaço livre para armazená-las, mas não há calorias e nem mudanças no apetite', assinalou.

A equipe de pesquisa já está trabalhando para iniciar os testes clínicos com humanos para provar a eficácia do novo composto no tratamento contra a obesidade e doenças metabólicas.

O composto de fexamina não se dissolve no sangue como os supressores do apetite ou os remédios

para dieta com base de cafeína, mas fica no intestino, o que provoca menos efeitos secundários, segundo o estudo.

O laboratório de Evans dedicou quase duas décadas a estudar o receptor X farnesoid (FXR), uma proteína implicada na liberação de ácidos biliares do fígado, na digestão do alimento e no armazenamento de gorduras e açúcares.

O corpo humano ativa o FXR no começo da comida para se preparar perante a chegada de alimento, de modo que não só dispara a liberação de ácidos biliares para a digestão, mas modifica os níveis de açúcar no sangue e faz com que o corpo queime algumas gorduras.

As companhias farmacêuticas já desenvolveram remédios que ativam o FXR para tratar a obesidade, o diabetes, doenças de fígado e outras metabólicas, mas esse tipo de remédio afeta diversos órgãos e produz efeitos secundários, segundo o artigo.

Evans propôs ativar o FXR só no intestino, ao

invés do intestino, fígado, rins e glândulas suprarrenais ao mesmo tempo, para poder ter um resultado diferente.

Assim, foi desenvolvido um composto de fexamina que ao ser administrado oralmente só atua no intestino, sem chegar a passar pela corrente sanguínea, de modo que diminui os efeitos secundários e é mais eficaz para conter o aumento do peso.

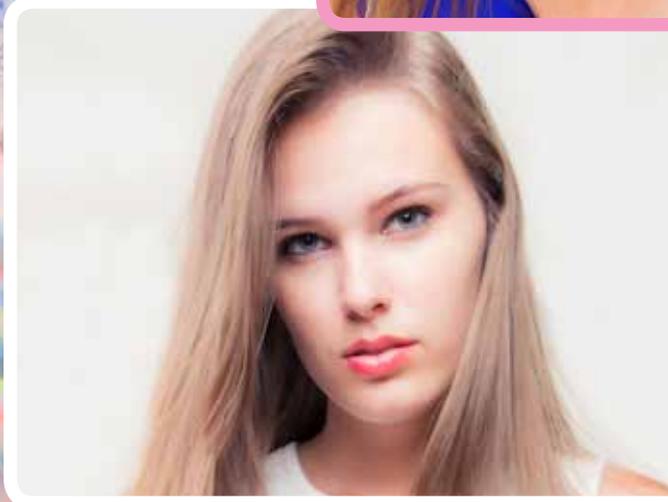
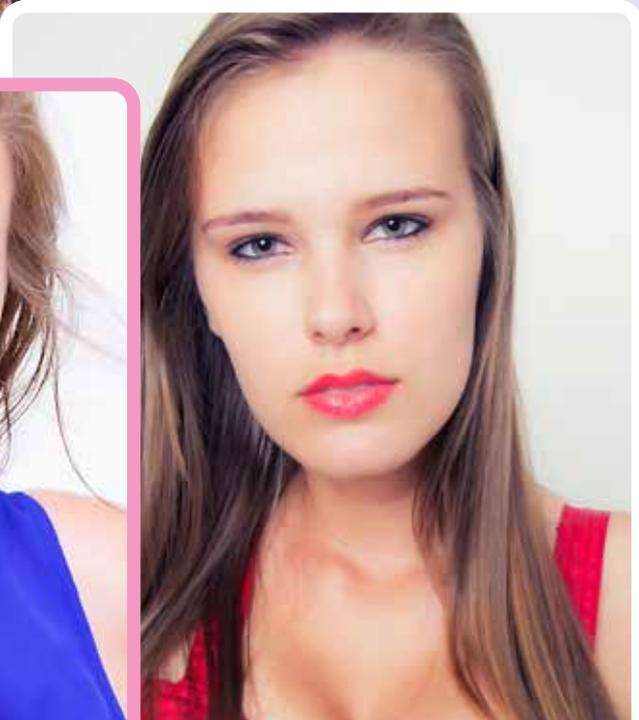
Quando os cientistas administraram em ratos obesos uma pastilha diária durante cinco semanas, estes deixaram de ganhar peso, perderam gordura e diminuíram seus níveis de açúcar no sangue e de colesterol, em comparação com os animais não tratados.

Dado que o composto de fexamina não chega à corrente sanguínea, é possível que seja mais seguro nos humanos do que outros remédios que tem como objetivo ativar o FXR, acrescenta o estudo.

Fonte: [www.msn.com](http://www.msn.com)

# Bela de João Neiva

Confira as fotos desta beldade, entre em contato para ter suas fotos publicadas na revista ([revista@eutevi.com](mailto:revista@eutevi.com)). **Veja todo o ensaio no site [www.EuTeVi.com](http://www.EuTeVi.com)**



**Ana Rayssa,**

A bela que  
ilustra a galeria  
de fotos do site  
**EuTeVi.com**

**Fotos:** Adriano  
Zatta



# Harvard me rejeitou **10 VEZES**



**Jack Ma,**  
fundador do Alibaba  
[www.alibaba.com](http://www.alibaba.com)

## Resiliência

“Falhei muitas vezes, fui rejeitado em dezenas de empregos. Tentei uma vaga na polícia, também não me quiseram. Quando o KFC chegou à China, tentei um emprego lá. Eles entrevistaram vinte e quatro pessoas e contrataram vinte e três. E adivinha? Eu fui o único que ficou de fora. Tentei entrar em Harvard dez vezes. Em todas, também fui rejeitado. Eu sei ser rejeitado”, dispara. Para ele, o fato de ter recebido muitas negativas apenas reforçou sua determinação para alcançar o sucesso.

Sua inspiração vem do filme Forrest Gump. “Eu amo o Forrest Gump. Um cara simples, não desiste nunca”, afirma. Para Jack, a mensagem do filme é clara: “simplicidade, nunca desista, acredite no que está fazendo, goste do que está fazendo, mesmo que os outros não entendam”.

## Sonhar grande

Atualmente, já respeitado no mundo dos negócios, Jack Ma é prova em vida de que a resiliência é um dos ingredientes para se ter sucesso. Ainda assim, ele não deixa a ambição de lado e continua sonhando grande. “Somos grandes se compararmos o que éramos há quinze anos ao que somos hoje, porém somos ainda um bebê perto do que seremos daqui a mais quinze anos”, ele diz sobre o Grupo Alibaba.

Para ouvir o depoimento completo de Jack Ma, em que ele conta mais sobre o início de sua empresa, o contato com outras culturas e seus planos futuros, assista ao vídeo no seu dispositivo eletrônico:

<http://goo.gl/pQXgnY>



Fonte: [napratica.org.br](http://napratica.org.br)

**J**ack Ma, fundador do Alibaba e homem mais rico da China: “eu sei ser rejeitado”.

Jack Ma, um grande empreendedor chinês e fundador Grupo Alibaba (dono do AliExpress para o Brasil), é o homem mais rico da China, e no ranking da Bloomberg, sua colocação é 21º.

Chinês, estatura baixa, franzino e sempre sorridente, sua riqueza impressiona. Durante as reuniões de 2015 do Fórum Econômico Mundial, na Suíça, revelou que em sua trajetória até o topo ele teve de engolir diversas rejeições e decepções.



# Feminices



◀ Por  
Brenda  
Duarte

## Pele Radiante:

O pó bronze será trocado pelos tons de pêssego, coral ou rosa, para obter um ar de pele fresca e natural o iluminador será bem usado.



## Tendências em Maquiagens



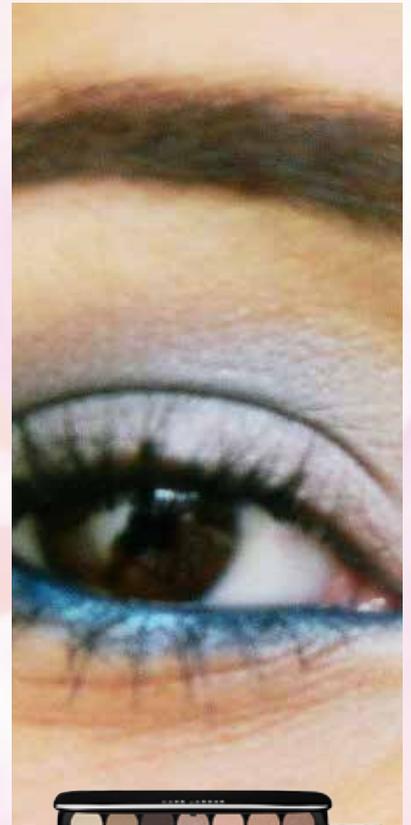
## Sobrancelhas

Sim elas continuam bem feitinhas, e bem arqueadas, mas muito cuidado para não errar no tom na hora de preencher.

## Olhos

O delineador continua no auge, e é indispensável para um olhar lindo, assim como a máscara de cílios que se tornou indispensável nos olhos femininos.

As cores de sombras que vão deixar sua make ainda mais linda e em evidência são as com tons neutros em 2015, como as marrons, champagne, bege, ouro, entre outros nessa mesma cartela de cores.



## Lábios

Nos lábios, o vermelho e o bordô também continuam, tanto os cintilantes como os com efeito matte(fosco), e não se esqueçam para quem não gosta de ousar muito no bocado vermelho aposte nos tons de nudes, como os tons de boca, ou rosas queimados.



# A CORRIDA PELA RETENÇÃO DE TALENTOS

Por Simoni Casagrande Dal'Col

Professora universitária dos cursos de Administração e Ciências Contábeis da FAACZ - Faculdades Integradas de Aracruz.

e-mail: simoni.casagrande@hotmail.com

**A** vida só pode ser compreendida olhando-se para trás; mas só pode ser vivida olhando-se para frente. Essa frase demonstra de forma objetiva, a necessidade das empresas de todas as categorias buscarem alternativas eficazes e em tempo real para reter talentos, principalmente com o mercado cada vez mais competitivo.

A busca desenfreada por profissionais cada vez mais criativos e capazes de desempenhar funções estratégicas dentro das organizações se tornou, atualmente, o principal objetivo da área de Recursos Humanos, tendo em vista que inovação tornou-se um pré-requisito para o meio empresarial.

A grande maioria das empresas vêm adotando ações voltadas para a remuneração e um plano eficaz que pode ser traçado a fim de permanecer com os talentos adquiridos e posteriormente treinados.

Já foi comprovado através de pesquisas que as pessoas felizes, que são apaixonadas por suas profissões, que trabalham naquilo que gostam e que se sentem reconhecidas, adotam a postura de proatividade em seus desafios, e acabam produzindo muito mais em termos de desempenho.

A pergunta que não quer calar: o que é um talento? E como diferenciar os profissionais de alto desempenho dos outros colaboradores medianos, sem parecer injusto ou gerar possíveis intrigas na organização?

Parece difícil responder a questão acima, mas não é. O talento é aquele que traduz um mix de competências técnicas e comportamentais, ou seja, é aquele pro-

fissional que possui uma capacidade de adaptação rápida e flexível, além de atuar profissionalmente, demonstrando interesse pelo trabalho de um modo geral e pelo sucesso da organização, em outras palavras um profissional plural e de impacto.

Existem dois aspectos que podem influenciar de forma positiva ou não a performance do profissional atual, que são a motivação extrínseca e a intrínseca, porém a segunda mostra um efeito mais efetivo na satisfação do indivíduo e determina a sua trajetória profissional dentro da empresa.

Profissionais felizes e “com gás”, ou seja, os motivados e de sucesso, geralmente estão felizes consigo mesmo e com a organização.

Percebe-se que um desejo comum a todas as organizações e que está ganhando cada vez mais atenção nos últimos tempos é a chamada retenção de talentos. O tema tem sido destaque e porque não o sonho de consumo e, ao mesmo tempo, o pesadelo de muitos gestores, desde o início do apagão de talentos.

A retenção de talentos é caracterizada como uma dificuldade em todas as empresas, independentemente do seu porte, pois pessoas tendem a ficar mais tempo trabalhando nas melhores empresas e que despertam mais motivação, o que torna-se uma grande vantagem competitiva no mercado.

Mudar o estilo de gestão não é nada fácil; a transformação não acontece da noite para o dia, e os colaboradores, na maioria das vezes, reclamam que os líderes demonstram resistência em adotar novos princípios. Os gestores usam a Carta de Valores na hora de cobrar, mas pouco a adotam no dia a dia.

Não perder talentos para a concorrência, com certeza é a prioridade número um e que ocupa o topo da lista de preocupações dos departamentos de recursos humanos das empresas.

Para reter talentos, a empresa deve se antecipar e fixar sua política enquanto os ventos são favoráveis: oferecer perspectivas de autorrealização e crescimento na própria organização, ações como esta inibirão a debandada do pessoal. E quem lidera ou é destaque, deve ficar atento, pois os profissionais talentosos estão sendo alvo da cobiça dos concorrentes.

É importante lembrar que o talento é algo inato e adquirido, ou seja, é a capacidade que todo indivíduo possui, mas que dependente de ser aperfeiçoado e lapidado. E para despontar como talento torna-se necessário responder algumas indagações internas, além da competência técnica e comportamental: Como anda seu coração? Como anda a sua motivação? Quais as suas aspirações profissionais?

Essas indagações servem como estopim para que cada profissional possa aliviar o peso de suas frustrações, suas decepções e limitações, ou seja, os desafios alimentam a alma, e aumentam a nossa sede de crescimento.

Diante dessas constatações, pode-se afirmar que o desenvolvimento de talentos já não é mais uma diferenciação e sim uma questão de sobrevivência organizacional, mas o mais importante não é reter os talentos, mas também atraí-los.

Finalizo este artigo com a seguinte frase: “Não há motivos para ação se não existir felicidade no coração!!!”

CHIAVENATO, Idalberto. Gerenciando pessoas: o passo decisivo para a administração participativa. São Paulo: Makron Books, 1992.

KANAANE, R. Comportamento humano nas organizações: o homem rumo ao século XXI. São Paulo: Atlas, 1999.

WAGNER III J. A. & HOLLENBECK J. R. Comportamento organizacional: criando vantagem competitiva. São Paulo: Saraiva, 2000.

# CURSO DE INGLÊS KIDS PARA ALUNO DO 4º E 5º ANO



ENGLISH FOR KIDS



**MATRÍCULAS  
ABERTAS**

Tel.: (27) 3258-1028

O MELHOR  
**INGLÊS,**  
NA MELHOR  
FASE **DA VIDA**



**thecnoCOMP**  
Soluções e Treinamentos

[www.tcomp.com.br](http://www.tcomp.com.br)

e-mail: [tcompjn@gmail.com](mailto:tcompjn@gmail.com)

Rua Negri Orestes, 187, Centro, João Neiva-ES

Dieta, dica de treinos, foco nos resultados, como se faz, dica de musculação, suplementos, dica de alimentação e muito mais...



O objetivo do PAPO DE MAROMBA é passar informação como dicas de dietas, treinos, musculação e alimentação. Hoje em dia cada vez mais pessoas estão adeptas ao esporte e mesmo assim não conhecem seus limites e nem mesmo seu próprio biotipo. Algumas pessoas ganham massa muscular com maior eficácia e outras com emagrecimento fácil e isso é importante cada indivíduo saber na hora de criar o seu treino. As dicas valiosas que vamos passar, são estudadas e com informações de dentro das academias, mas o mais importante de todo esse papo, está dentro da cabeça de cada indivíduo pois não adianta montar uma super série se você não tem FOCO, não tem OBJETIVO, não tem META e AÇÃO. Vamos estrear o nosso PAPO DE MAROMBA conhecendo o seu Biotipo.

## BIOTIPOS QUAL O SEU TIPO FÍSICO?

Somos geneticamente diferentes, por isso saber qual o nosso biótipo pode otimizar o alcance de nossos objetivos, pela possibilidade de predefinir os alimentos a serem ingeridos e os exercícios a serem executados.

Mesomorfo - Endomorfo - Ectomorfo: Existem 3 biótipos diferentes: mesomorfo, endomorfo e ectomorfo. O corpo é uma mistura desses tipos físicos, mas sempre existe, em cada caso, a predominância de um deles. Os estudos relacionados aos tipos físicos foram iniciados pelo psicólogo William Sheldon (1898-1977):



**ECTOMORFO:** difícil de ganhar peso.

Tendência a ter baixa porcentagem de gordura corporal com estrutura óssea comprida, corpo magro e longilíneo.

Também com o metabolismo acelerado, dificuldade de ganhar peso e volume muscular.

**Dicas de treinamento:** provavelmente seu maior desempenho será alcançado com a musculação, realizando treinos com mais cargas e com aumento do tempo de recuperação para 2 minutos entre as séries. O trabalho cardiovascular deve ser diminuído.

**Dicas de dieta:** precisa ingerir com frequência alimentos de alta qualidade nutricional, saudáveis e completos.

Deve sempre fazer uso de suplementos multivitamínicos e minerais. Outros suplementos como os aminoácidos, os shakes de proteína e, principalmente, os hipercalóricos, também podem ajudar.



**MESOMORFO:** geneticamente falando, são mais predispostos a terem maiores ganhos musculares. Seguindo uma dieta apropriada, dispõem de mais facilidade para perder gordura do que as pessoas que possuem os outros tipos físicos. Com isso, atingem altos níveis de hipertrofia e adquirem boa definição e explosão muscular.

**Dicas de treinamento:** treino de musculação com cargas pesadas (com muita força e muita intensidade).

Técnicas avançadas, por exemplo, dropsets, séries negativas, super sets, serão muito úteis, pois proporcionarão excelentes ganhos de massa muscular.

Contudo, é de grande importância o intervalo de descanso para evitar o overtraining. Exercícios cardiovasculares deverão ser realizados de 2 a 3 vezes por semana, por aproximadamente 30 minutos por sessão,

com intensidade moderada à alta.

**Dicas de dieta:** deve adotar uma dieta nutritiva, evitando alimentos com pouco valor nutricional. Para isso deve ingerir proteínas de alta qualidade ao longo do dia, com uma quantidade moderada de carboidratos (de preferência aqueles com baixo índice glicêmico) e gorduras.

Evitar variações de peso para ganhar/reter a massa muscular.



**ENDOMORFO:** geralmente são tipos físicos mais predispostos ao acúmulo de gorduras. São pessoas de elevado peso corporal, de formas arredondadas, abdômen saliente e braços e pernas proporcionalmente curtos. A musculação é bem indicada para agir na queima gordura e conquistar massa muscular. Tem uma estrutura óssea larga e um metabolismo lento, por isso ganha peso facilmente e apresenta dificuldade para perder gordura.

**Dicas de treinamento:** a concentração deve ser na aceleração do metabolismo com treinos em circuito e supersets. Outras técnicas, como

repetições entre 10-15 serão eficientes.

É indicado pouco tempo de descanso entre os sets de exercícios para que seja mantida a zona de batimento cardíaco alvo. O treino cardiovascular deve ser feito com regularidade.

**Dicas de dieta:** fazer refeições menores e frequentes ao longo do dia, além das regulares

(café da manhã, almoço e jantar). Essa regra não é uma exceção para os endomorfos. Eles são os grandes beneficiados, já que sabemos que refeições menores e mais frequentes aumentam o metabolismo e mantêm os níveis de energia mais estáveis. O ideal é realizar de 5 a 6 refeições por dia.



# CULOOTE?

NÃO OBRIGADO!

Um dos maiores tormentos das mulheres são as gordurinhas localizadas. Não é à toa, portanto, que tantas mulheres desejam descobrir como acabar com o culote.

Ele pode ser resultado de hábitos alimentares, assim como do sedentarismo e da falta de exercício físico. Na maioria das mulheres, contudo, esse problema também está associado a mudanças hormonais e cos-

tuma surgir no fim da adolescência. Felizmente, existem maneiras bastante eficazes de combater esse problema e tornar a silhueta mais esbelta.

O treino na bicicleta, seja ela ergométrica ou não, ajuda a eliminar as gorduras na região das coxas e do quadril. Trata-se de um exercício aeróbico, que utiliza a gordura como fonte energética. Ao trabalhar coxas e glúteo na bike, a gordura localizada nessa região será a fonte de energia. Treinar com insistência, regularidade e intensidade auxilia muito a resolver o problema.



Este aparelho atua especificamente na área do glúteo, então a perda de gordura é focada nesta região. Mas o aparelho ajuda a fortalecer o músculo e, sozinho, não é suficiente para queimar a gordura. É necessário o complemento de uma atividade aeróbica – a bike, citada acima, é um exemplo. Perguntar ao seu instrutor sobre como acabar com o culote também pode auxiliar nesse processo.



O step é muito famoso na academia, principalmente pela popularidade alcançada entre as mulheres. O sucesso tem explicação: o equipamento ajuda a trabalhar algumas das partes mais desejadas, como glúteos, posteriores

da coxa e panturrilhas. Uma dica importante relacionada ao step



é colocar sempre todo o pé no aparelho, sem forçar demasiadamente a panturrilha. Se você é iniciante, comece com passos básicos e uma coreografia mais fácil, descobrindo e ampliando seu limite.



# ALIMENTOS QUE GARANTEM MAIS ENERGIA AO CORRER

**“A famosa banana é um combustível tão bom durante o treino quanto usar bebidas esportivas. E o gengibre tem efeito anti-inflamatório que ajuda a diminuir as dores musculares causadas pela corrida”.**



**C**astanha, gengibre e até uva-passa são alimentos que dão combustível extra aos corredores

Adeptos da corrida estão sempre precisando de um esforço a mais para chegar ao próximo posto de água e, depois, à linha de chegada. Mas, além do esforço psicológico e físico, é preciso estar atento ao combustível para cumprir todos estes desafios: o alimento.

E se nesta época de calor intenso o corpo sente ainda mais o desgaste, é preciso ficar atento e fazer escolhas certas que vão proporcionar mais energia para se fazer uma boa prova.

De acordo com o nutrólogo Paulo Lessa, ingerir alguns alimentos vai ajudar, e muito, no bom êxito do percurso. “A famosa banana é um combustível tão bom durante o treino quanto usar bebidas esportivas. E o gengibre tem efeito

anti-inflamatório que ajuda a diminuir as dores musculares causadas pela corrida”.

Outra boa opção, além de matar a sede e refrescar, ajuda a recuperar o músculo desgastado pela atividade. “Caldo de cana e rapadura são ricos em carboidrato e recuperam, rapidamente, o glicogênio muscular, deixando o músculo pronto para o treino seguinte”, completou o nutrólogo.

Parceira da imunidade dos atletas, a castanha do Brasil, em quantidade unitária, pode ser de muita valia. “Já foi feito um estudo no Brasil que mostrou que apenas uma unidade da castanha contém todo o selênio de que precisamos no dia e pode ajudar na imunidade dos atletas, que costuma ficar baixa após as provas e treinamentos intensos”.

E, por fim, o médico lista a uva-passa, que vai além de ser uma boa alternativa contra as câibras. “Fácil de comer e rica em potássio, ela se mostra tão eficaz

como repositor de energia como os snacks esportivos mais consumidos pelos atletas”.

## **Alimentos indicados para corredores**

### **Pimentão Vermelho**

Importante na prevenção do envelhecimento e na diminuição do estresse oxidativo induzido pelo exercício.

### **Uva-passa**

Eficaz como repositor de energia e ajuda a prevenir câibras.

### **Banana**

É um combustível tão bom durante o treino quanto usar bebidas esportivas.

### **Caldo de cana e rapadura**

Ricos em carboidrato, recuperam rapidamente o glicogênio muscular e deixam o músculo pronto para o treino seguinte.

### **Gengibre**

Tem efeito anti-inflamatório e ajuda a diminuir dores musculares causadas pelo exercício.

### **Sementes de amaranto**

Auxiliam na recuperação muscular, preservam a massa óssea e aumentam as defesas do corpo.

### **Batata-doce**

Possui antioxidantes e alto teor de carboidratos, fonte de energia muscular.

### **Castanha do Brasil**

A unidade da castanha contém todo o selênio (alto poder antioxidante) que precisamos no dia. Ajuda na imunidade.

### **Brócolis**

Melhora a resistência a infecções, a absorção do ferro e o desempenho do corredor.

### **Aveia**

Rica em nutrientes e altamente energética é composta por carboidrato.

Fonte: [gazetaonline.globo.com/\\_conteudo/2015/01/entretenimento/vida/3887929-veja-os-alimentos-que-garantem-mais-energia-ao-correr.html](http://gazetaonline.globo.com/_conteudo/2015/01/entretenimento/vida/3887929-veja-os-alimentos-que-garantem-mais-energia-ao-correr.html)

# Serviço de Garçom



## **Contato:**

- › Celita: 9 9795-8056
- › Belotti: 9 9258-6395

**Servimos bem, para servir sempre!**

# 7 truques aprovados pela Ciência

## para manter o cérebro jovem por mais tempo

Já aconteceu com você de se esquecer de uma coisa e um amigo apontar que isso é sinal de que “a idade está chegando”? Pois o seu amigo não está de todo errado, e é fato comprovado que a perda de memória está associada ao envelhecimento.

Contudo, conforme apontou Amanda Gardner da Time, existem algumas coisinhas aprovadas pela Ciência que podemos fazer para manter o nosso cérebro sempre alerta e retardar a chegada de alguns problemas relacionados com a idade. Veja 7 truques:

### 1 – Escreva

Tudo bem que digitar mensagens é muito mais rápido do que escrevê-las de próprio punho, mas diversos estudos apontaram que aprendemos melhor quando tomamos notas escrevendo à mão. E mais: quando escrevemos usando as letras cursivas - aquelas que treinamos naqueles velhos cadernos de caligrafia — o resultado é ainda melhor.

Isso ocorre porque escrever à mão nos força a processar a informação que estamos anotando, ajudando no processo de consolidação da memória. Além disso, testes realizados com estudantes indicaram que os que costumam escrever com letras cursivas se saem melhor em testes de interpretação de texto e cometem menos erros de ortografia.

### 2 – Dance

Um estudo realizado com idosos revelou que os que se dedicavam à dança de salão entre 3 e 4 vezes por semana apresentavam um risco até 75% menor de desenvolver demência quando comparado com os que simplesmente não dançavam. Segundo os cientistas que conduziram a pesquisa, isso se deve ao fato de, além da dança ser uma atividade complexa, ela é um exercício aeróbico que melhora o fluxo de sangue até o cérebro e, com isso, as conexões cerebrais.

### 3 – Faça atividades domésticas

E aqui nos referimos a atividades como lavar a louça, cozinhar, fazer faxina etc. Segundo um estudo, a realização desses trabalhos pela casa está associada a um menor risco de desenvolver doenças degenerativas. Isso porque essas tarefas ajudam a contabilizar a favor das atividades físicas que deveríamos realizar diariamente para manter o corpo e a mente sempre saudáveis.

Aliás, esse estudo mencionado pelo pessoal da Time revelou que o risco de que pessoas que não fazem qualquer atividade física de desenvolver o mal de Alzheimer é duas vezes maior do que o de pessoas que estão o tempo todo achando coisas para fazer!

### 4 – Socialize

Participar de atividades sociais, assim como passar bastante tempo na companhia de familiares e amigos, pode ser uma das melhores formas de manter o cérebro sempre alerta — especialmente para os idosos.

Segundo uma pesquisa conduzida por pesquisadores da Universidade de Wisconsin, pessoas mais velhas com uma ampla rede de apoio social apresentaram melhores resultados em testes que mediam suas memórias e velocidade de processamento mental, indicando que a agilidade mental está relacionada ao envolvimento social de cada um.

### 5 – Desafie os seus limites

Seja com atividades físicas ou mentais, o importante é sempre desafiar os próprios limites e tentar ir um pouquinho além. Assim, não se contente com solucionar as palavras-cruzadas mais simples e vá aumentando o nível de dificuldade, por exemplo. Além disso, não se acomode com caminhar 5 quilômetros, mas almeje correr essa distância. E quando você conseguir fazer isso, corra 7, 10 e por aí vai. O importante é forçar seus limites sempre.

### 6 – Descanse

Apesar da necessidade de man-

ter a mente e o corpo sempre ativos e no limite, não podemos nos esquecer de que também é preciso recarregar a “bateria”. Nesse sentido, vários estudos apontaram que dormir entre 7 e 8 horas por noite pode ajudar a prolongar as nossas vidas, assim como problemas associados ao sono — como a insônia e a apneia, por exemplo — parecem estar relacionados com o declínio cognitivo.

Além da importância de dormir bem durante a noite, um estudo realizado por pesquisadores alemães apontou que tirar sonecas — mesmo que seja durante apenas alguns minutos — durante o dia pode ter um impacto positivo na memória.

### 7 – Jogue

Um estudo conduzido por pesquisadores franceses ao longo de 20 anos, apontou que pessoas que curtem jogar — seja xadrez, bingo, dama, tranca, banco imobiliário etc. — apresentam um risco 15% menor de desenvolver demência do que pessoas que não gostam de jogar nada. Segundo os cientistas, essas atividades podem ajudar a criar uma espécie de “reserva” cognitiva que poderá ser usada para retardar o surgimento de problemas conforme envelhecemos.

Aliás, já que estamos falando nisso, a ideia também vale para quebra-cabeças e jogos de videogame que desafiam a capacidade mental dos gamers. Em uma pesquisa realizada por cientistas da Universidade Estadual da Flórida, pessoas que jogavam Portal 2 apresentaram melhor desempenho na solução de problemas e em testes de persistência, e demonstraram ter mais consciência espacial do que pessoas que não jogam.

Fonte: [megacurioso.com.br/neurociencia/62064-7-truques-aprovados-pela-ciencia-para-manter-o-cerebro-jovem-por-mais-tempo.htm](http://megacurioso.com.br/neurociencia/62064-7-truques-aprovados-pela-ciencia-para-manter-o-cerebro-jovem-por-mais-tempo.htm)



# SoluServ

A SoluServ é uma empresa prestadora de Serviços com objetivo de trazer soluções em montagem e manutenção Industrial Elétrica, Mecânica e Civil.

## **Soluções em Elétrica**

- \* Sistemas de iluminação;
- \* Sistemas de distribuição de força;
- \* Montagem e instalação de painéis elétricos;
- \* Fabricação e montagem de barramentos elétricos;
- \* Montagem de leitos de cabos;
- \* Montagem de equipamentos elétricos de MT e BT;
- \* Comissionamento e testes em equipamentos e instalações elétricas;
- \* SPDA e aterramento;
- \* Montagem em equipamentos elétricos, como: disjuntores, transformadores, ponte rolante, etc.

## **Soluções em Mecânica**

- \* Fabricação de estruturas metálicas;
- \* Manutenção e montagem em equipamentos eletromecânicos.

## **Soluções em Civil**

- \* Pequenas intervenções;
- \* Bases para mecânica e elétrica.

## **Soluções em Facilities**

- \* Manutenção predial (Civil, Pintura, Elétrica, Refrigeração e Hidráulica);
- \* Manutenção em tudo que não fizer parte do processo produtivo.

Rua Padre Luiz Parenzi, n. 540  
Sala 104 – Centro, Aracruz - Espírito Santo -  
CEP 29.190-058

Contato: Tel: (27) 3256-4447  
E-mail: [comercial@soluserv.me](mailto:comercial@soluserv.me)  
Site: [www.soluserv.me](http://www.soluserv.me)

**Qualidade e  
segurança nos  
serviços realizados  
em sua empresa.**

# 7 ATITUDES

## QUE PODEM FAZER COM QUE AS PESSOAS SE AFASTEM DE VOCÊ



Pare de falar mal de todo mundo



Aprenda a trabalhar em equipe

Já se perguntou o que as pessoas pensam sobre você? Será que suas relações interpessoais estão boas?

O About.com listou alguns fatores que podem explicar por que uma pessoa é deixada de lado, para de receber convites para sair com os amigos ou simplesmente é ignorada pelos colegas de trabalho. Será que isso não está acontecendo com você? Confira a seguir quais comportamentos devem ser evitados para quem quer ter amigos sempre por perto:

### 1 – Pare de falar mal de todo mundo

Sabe aquela pessoa que vive apontando os defeitos alheios? Pois é. A verdade é que ninguém gosta de ficar ao lado dela por muito tempo – até mesmo porque o ouvinte fica sempre com aquela dúvida: “Será que fulano fala mal de mim também?”. Não há como

negar: as pessoas acabam se afastando desses fofoqueiros natos. Se você é assim, que tal manear nos comentários?

### 2 – Aprenda a se comportar melhor

Por mais questionáveis que sejam algumas normas de etiqueta, vale lembrar que ter bons modos não mata ninguém. Você pode ser uma pessoa mais livre quando estiver com os seus amigos, claro, mas quando estamos falando do convívio com colegas de trabalho, não custa nada, por exemplo, comer de boca fechada.

### 3 – Não seja o piadista inconveniente

Lógico que rir é ótimo, e todo mundo adora uma piada vez ou outra. A questão é que algumas pessoas parecem não ter noção do limite. Se você não sabe distinguir piadas boas de grosserias, apenas evite comentários que pareçam engraçados, mas que no fundo não passam de preconceitos, machismos, sexismos, racismos e afins. Na dúvida, pense se aquilo que você quer falar realmente é engraçado ou se é só mais um senso comum chato e tosco.

### 4 – Aprenda a trabalhar em equipe

Essa é bem lógica: você gostaria de estar perto de uma pessoa que valoriza as outras pessoas ou que se fecha em uma bolha? A verdade é que você precisa trabalhar bem em equipe, ser comunicativo, reconhecer o trabalho alheio, aprender a elogiar e a fazer críticas construtivas.

### 5 – Comece a dividir a conta

Não é porque seu amigo se ofereceu para pagar a conta uma vez que você nunca mais vai dividir as despesas. Pessoas “folgadas”, que dizem o famoso “paga para mim que depois eu devolvo o dinheiro”, deixam, obviamente, de ser convidadas para algumas ocasiões. Se a grana está curta, simplesmente não saia ou escolha uma opção mais barata.

### 6 – Pare de bater boca

Se por acaso você é uma dessas pessoas que adora uma boa briga só pelo prazer de mostrar que está certo e se quando você sabe que não está certo continua argumentando como se estivesse, só para não perder a discussão, a má notícia é: você está na categoria das pessoas mais chatas do mundo e é óbvio que seus amigos deixarão de fazer convites.

Se uma pessoa quer ouvir a outra falar sem parar por horas, ela vai a uma palestra. Mesa de bar não é o melhor lugar para discursar sobre suas convicções – até mesmo porque por mais genial que você se julgue, algumas pessoas simplesmente não dão a mínima para o que você pensa a respeito de determinados assuntos. Então, não insista em ser chato, pelo seu próprio bem.

### 7 – Comece a ouvir

Esse tópico tem muita relação com o anterior, pois quem fala pelos cotovelos não é um bom ouvinte – repare. O problema de pessoas que falam demais é que elas atravessam a fala do pobre coitado que resolve interromper o monólogo.

Ninguém gosta de ser cortado pela pessoa verborrágica e egocêntrica da mesa. Se você fala sem parar, já é chato; agora, se fala sem parar e não deixa mais ninguém falar, você é praticamente insuportável.

Se não há um psicólogo à sua frente, que está ali só para ouvir as suas falas mesmo, por favor, entenda que equilibrar diálogos é fundamental – e relativamente simples: conversas são feitas de falas e silêncios. Se nenhum dos dois está prevalecendo sobre o outro, está tudo bem.

E aí, o que você achou dessas dicas? Você já deixou de falar com uma pessoa por causa de algum dos motivos acima?

Fonte(s): About.com/Debby Mayne  
Imagens: Pixabay e Shutterstock



## INAUGURAÇÃO DA NOVA AGÊNCIA DO SICOOB EM JOÃO NEIVA

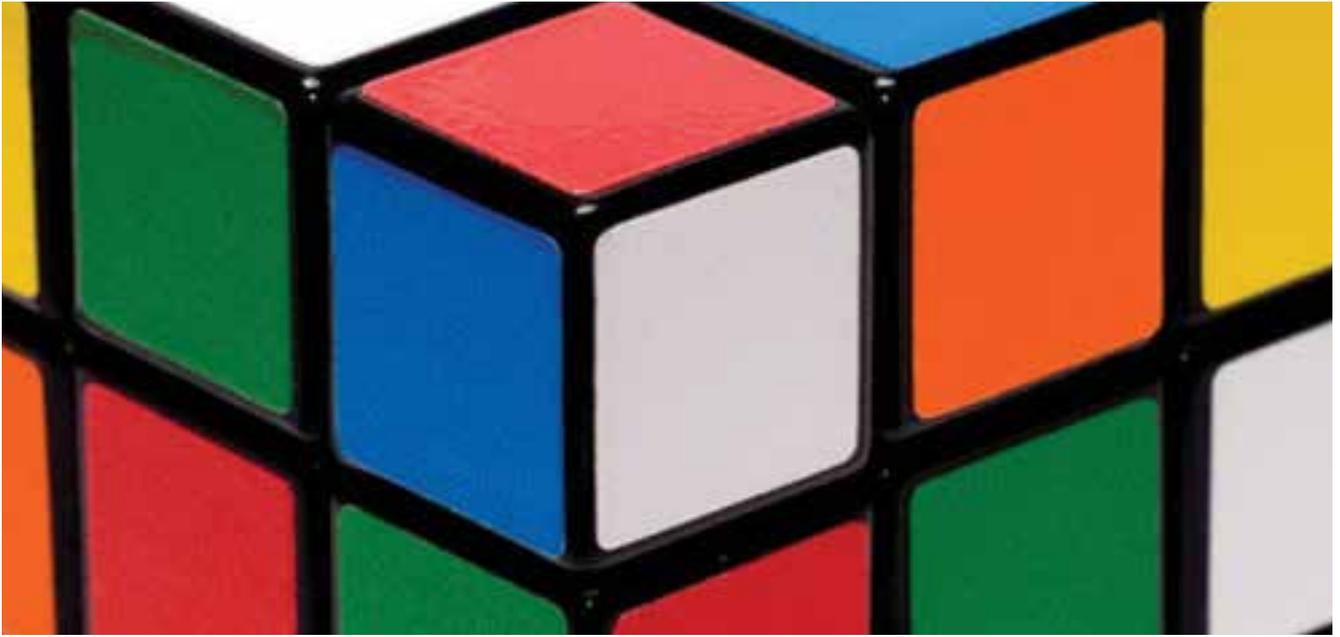
Na segunda-feira dia 02/02/2015, o Sicoob inaugurou sua nova agência no município de João Neiva, a qual está localizada no endereço: Av. Presidente Vargas, 233, Centro, João Neiva e conta com estrutura mais moderna e confortável para seus associados e usuários.



**NOVA AGÊNCIA DO SICOOB  
EM JOÃO NEIVA**



**EQUIPE SICOOB  
DO MUNICÍPIO DE JOÃO NEIVA**



## COMO ENXERGAM OS DALTÔNICOS?

Com a percepção alterada de algumas cores. Principalmente do verde, vermelho e azul - e das cores derivadas deles. Isso porque a discromatopsia, também conhecida como daltonismo, afeta células localizadas na nossa retina, chamadas de cones, que são as responsáveis por percebermos cada uma dessas cores. O daltonismo é uma anomalia recessiva do cromossomo X. Não existe tratamento ou cura, porém é possível encontrar lentes e óculos que ajudam a minimizar o problema.

### Site que converte

Quer simular como você enxergaria se tivesse daltonismo? No site [bit.ly/testedalton](http://bit.ly/testedalton), é possível escolher uma imagem, selecionar um tipo da doença e simular!

Na visão normal, os pigmentos verde, vermelho e azul são bem definidos cada um com sua cor.

### Tipos de daltonismo afetam diferentes tons



#### Tipo - Protanopia

É quando há diminuição ou ausência

total do pigmento vermelho. No lugar dele, o daltônico pode enxergar tons de marrom, verde ou cinza. Varia de acordo com a quantidade de pigmentos que o objeto possui. O verde tende a parecer semelhante ao vermelho. É como se a visão do vermelho e suas misturas fossem enxergadas como sépia.

#### Tipo - Deuteranopia

Um daltônico com deuteranopia não vê a cor verde! Mas o resultado final é semelhante ao da protanopia, ou seja, os tons vistos são puxados para o marrom. Assim, quando ele observa uma árvore, enxerga tudo em apenas uma cor, com uma pequena diferença de tonalidade entre tronco e folhas

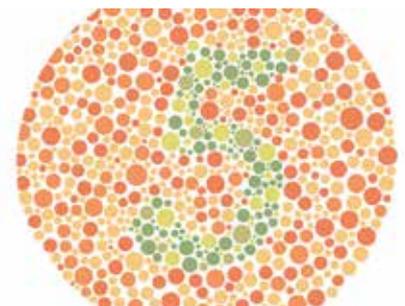
Alguns daltônicos têm problemas com dois cones e percebem apenas uma cor. O vermelho e o verde são as mais comuns, Mundo Rosa.

#### Tipo - Tritanopia

A espécie mais rara de daltonismo interfere na visão das cores azul e amarelo. Não se perde a visão total do azul, mas as tonalidades enxergadas são diferentes. O amarelo vira um rosa-claro. Já o laranja não existe.

Será que você é? Faça o teste Desenvolvido em 1917 pelo mé-

dico japonês Shinobu Ishihara, o teste que leva seu sobrenome é um dos mais utilizados no mundo para detecção da doença. O método é composto de um conjunto de 38 placas com pontos coloridos em intensidades diferentes e, ao centro, há um numeral com uma cor que o daltônico não pode identificar. O resultado é fácil de notar: se você enxergar o número no centro, não é daltônico. Se não enxergar, melhor procurar um especialista. As cores variam para diagnosticar o grau de daltonismo do paciente.



Fontes: Dr. Giovanni Colombini, membro da diretoria da Sociedade Brasileira de Oftalmologia e chefe do Serviço de Oftalmologia do Hospital Universitário Gaffrée e Guinle, da Unirio

# Bela de Aracruz

Confira as fotos desta beldade, entre em contato para ter suas fotos publicadas na revista ([revista@eutevi.com](mailto:revista@eutevi.com)). Veja todo o ensaio no site [www.EuTeVi.com](http://www.EuTeVi.com)



**Erika,**  
A bela que  
ilustra a galeria  
de fotos do site  
[EuTeVi.com](http://EuTeVi.com)  
Fotos:  
  
vanessa lecchi



# CRIE HÁBITOS SAUDÁVEIS

## usando o famoso “só mais cinco minutinhos”

**A**gora os preguiçosos de plantão não vão ter mais desculpas: você sabia que é possível deixar a preguiça de lado e criar hábitos saudáveis usando a famosa frase “só mais 5 minutos”? Isso pode ser a salvação para a sua rotina matinal. Você mesmo será capaz de transformar o seu dia a dia, fazendo com que os seus horários rendam mais e muito melhor.

Você certamente já ouviu - e provavelmente já aplicou — essa frase quando o seu despertador tocou pela manhã. “Só mais 5 minutinhos”, virou para o lado e dormiu de novo. Como argumentar diante dessas quatro palavrinhas? Se nem o seu cérebro consegue, por que não usar isso para coisas úteis?



### E como conseguir isso?

Antes de qualquer coisa, é necessário que você faça uma lista das coisas que você quer criar o hábito de fazer e comece com “apenas 5 minutinhos” diários. Isso serve para que você entre na tarefa e crie gosto por ela. Não desanime, não deixe de lado. Depois, vá acrescentando “mais 5 minutos” à tarefa e você verá como tudo se transforma.

Você acaba percebendo que não é tão difícil quanto parece ser e passa a ficar “viciado” na tarefa, criando gosto por executá-la todos os dias. Fazer exercícios físicos, limpar sua casa, escrever o seu livro, praticar meditação e até mesmo hábitos pequenos como hidratar a pele ou cuidar dos cabelos passará

a ser algo que você não consegue mais viver sem.



### Empilhando hábitos

Durante o evento TEDx Talk, BJ Fogg falou tudo com relação a criação de novos comportamentos com “apenas cinco minutinhos”. Para exemplificar, ele utilizou a higiene bucal diária: “Você não tem que treinar o uso do fio dental nos dentes, o que você precisa exercitar é o fato de tornar tudo isso um hábito automático”.

E para que isso aconteça nada melhor do que empilhar pequenas ações. Esse fato de acumular tarefas funcionará como um gatilho, fazendo com que você se lembre de fazer todas as outras coisas. E, se não o fizer, certamente sentirá como se algo estivesse faltando e esse sentimento de falta não permitirá que você esqueça nunca mais.



### Uma coisa puxa a outra

Fogg disse que existem três coisas que

precisam acontecer no primeiro momento para resultar em um novo comportamento:

motivação para fazê-lo, capacidade de executá-lo e um gatilho que servirá para lembrar você de realizá-lo. Parece estranho, mas o gatilho para lembrar-se de usar o fio dental é o simples fato de acordar.

Porém, tudo isso funciona melhor com hábitos que podem ser feitos logo de manhã. Se deixar para mais tarde, é possível que você acabe se esquecendo, a menos que algo — um acontecimento ou um alarme, por exemplo — faça você se recordar de executar a tarefa. É necessário um gatilho para disparar

a ação seguinte, o comportamento que deve ser feito.



### De onde vem tudo isso?

Toda essa prática é baseada na crença da melhoria contínua — ou Kaizen, em japonês —, que é aplicada em situações de negócios para melhorar a rentabilidade de toda a operação. É preciso acreditar que bons comportamentos trazem bons resultados, e isso também pode ser aplicado a nós e nossos hábitos. Então, por que não?

E aí, você aceita o desafio para fazer um teste? Traga alguns hábitos para a sua rotina matinal, aplicando toda essa prática. Será que realmente funciona? Com certeza, será uma experiência única e, quem sabe, até mesmo bem divertida.

FONTE(S): 99u/Benjamin Spall

IMAGENS: Pixabay

# ELETRÔNICA BRASIL

Proprietário



**Prestamos Assistência Técnica nos equipamentos:**

TV (LCD, Led, Plasma)...



Aparelho de som



Microondas



# ELETRÔNICA BRASIL

**Qualidade Garantida na Prestação de Serviços de Assistência Técnica nos equipamentos:**

- \* TV (LCD, Led, Plasma) e Outros;
- \* Aparelho de Som;
- \* DVD;
- \* Receptor de Antena Parabólica;
- \* Microondas etc...

**Rua Sarcinelli Antônio, 20C, Centro, João Neiva-ES**

**Cel: (27) 9 9940-7026**

## Sabe explicar o porquê de tanto ar nos pacotes de salgados?



**A**cabou o mistério sobre a quantidade de ar que a Ruffles manda aos consumidores juntos com as batatas. A marca resolveu explicar o fato por meio de um infográfico, divulgado em sua página do Facebook. “O mito do saco de ar de Ruffles acabou”, diz a empresa.

“A batata Ruffles viaja o Brasil inteiro pra chegar até você e durante o transporte, o sobe-caixa-desce-caixa poderia quebrar todas elas”,

justifica. “O ar do pacote está lá e protege todas do impacto.”

Segundo a empresa, a proporção de ar que vai embalado junto aos produtos é a mesma desde 1985, não importando o sabor ou tamanho do salgadinho.

“Todas as batatas chips do planeta precisam ter ar no pacote porque são finas, frágeis e quebram muito fácil”, diz. “Sem o ar, você vai comprar um pacote no mercado e dar de cara com as batatas todas esmigalhadas.”



## APLICATIVO REVOLUCIONÁRIO

que resolve equações matemáticas

Acabaram de gerar mais um motivo para proibirem celulares dentro das salas de aula, seja durante as aulas ou provas. O aplicativo PhotoMath, amigo dos nerds e dos que querem aprender Matemática. Ele é genial: o aplicativo usa a câmera do smartphone para identificar problemas matemáticos em cadernos e livros e, depois, resolve-os passo a passo! É a evolução da calculadora.

O fato do PhotoMath resolver os problemas passo a passo é ótimo para quem está disposto a aprender a matéria. Não será surpresa se diversos professores passarem a usar o aplicativo como uma ferramenta para suas aulas. E para a galera de exatas que quer resolver um problema rapidamente, num piscar de olhos, o PhotoMath também quebra um galho.

Fonte: Photomath.net



## Venda de Materiais e Execução de Obras

**Bloco para Divisória | Rebaixamento de Gesso | Revestimento...**

**Vinicius:** (27) 9 9723-8961

Rua Antônio Baioco, 307 / B. Industrial - João Neiva-ES



# DELUFARMA

Medicamentos e Perfumaria

Tele entrega: 3258-1288

PORQUE SAÚDE É COISA SÉRIA.

Av. Presidente Vargas, 500, Centro, João Neiva/ES



**PENSE NO FUTURO  
DO SEU FILHO**

**BOLSA de  
ESTUDO**

**50%**  
**DESCONTO**



**thecnoCOMP**  
*Soluções e Treinamentos*

**REFORÇO ESTUDANTIL  
ENSINO FUNDAMENTAL**  
Português, Matemática, Geografia e Ciências

**Chegou a hora de sua  
carreira decolar!**

**+ inglês  
informática**

**3258-1028**

[www.tcomp.com.br](http://www.tcomp.com.br)

e-mail: [tcompjn@gmail.com](mailto:tcompjn@gmail.com)

Rua Negri Orestes, 187, Centro, João Neiva-ES