

RECREIO NAS FÉRIAS LEVA ALUNOS PARA CONHECER EDITORA

O Recreio nas Férias, projeto da Secretaria de Educação de Osasco, está em sua 14ª edição e, como sempre, oferece interessantes passeios para alegria e felicidade da garotada que participa. Esse ano, os alunos da Rede Municipal estão aproveitando dois novos passeios, no parque aquático Wet'N'Wild e na Editora Adonis/Parque Ecológico Cid Almeida Franco, na cidade de Americana, além de idas à praia, Parque da Xuxa, Playcenter e SESC, que já fazem parte dos passeios do Recreio.

A ideia de colocar uma gráfica no circuito de passeios surgiu devido ao trabalho desenvolvido no ano passado com literatura, quando as crianças tiveram contato com escritores, cartunistas e ilustradores. Agora, para dar continuidade, elas visitaram uma editora/gráfica para conhecer todo o processo de produção de um livro.

A editora Adonis já desenvolve trabalhos pedagógicos com comunidades vizinhas, segun-



Adriana e Kamila descobriram como se imprime um livro

do o escritor Sergio Lowchinsky, que gentilmente acolhe, junto com os monitores, as crianças quando chegam. "Além de apresentar o trabalho feito aqui, nós nos preocupamos em

mostrar como acontece também o processo de criação do escritor, as dificuldades e alegrias em criar uma obra. Depois de conhecerem as máquinas e todo o processo de pro-

dução eu converso sobre a minha obra e faço isso com muito prazer", afirma.

Para a Secretária de Educação, Mazé Favarão, incluir a visita a uma editora e oferecer

oportunidade às crianças de verem como um livro é produzido é mais uma ação no Projeto Formação de Leitores, em curso desde 2007. "O processo formativo da personalidade e do caráter da criança passa por várias etapas e, no caso da visita à gráfica, todo o nascimento do livro foi apresenta-

do. Certamente, essas crianças serão mais atenciosas e respeitadas com os saberes registrados através da escrita e da imagem", explica. No domingo, 29, acontece a festa de encerramento da edição Verão 2012, às 10 horas, no Ginásio de Esportes Prof. José Liberatti, em Presidente Altino.

fotos: Fabio Hurpia



Alunos folheiam livros na Editora

Tenha corpo e pele saudáveis no Carnaval

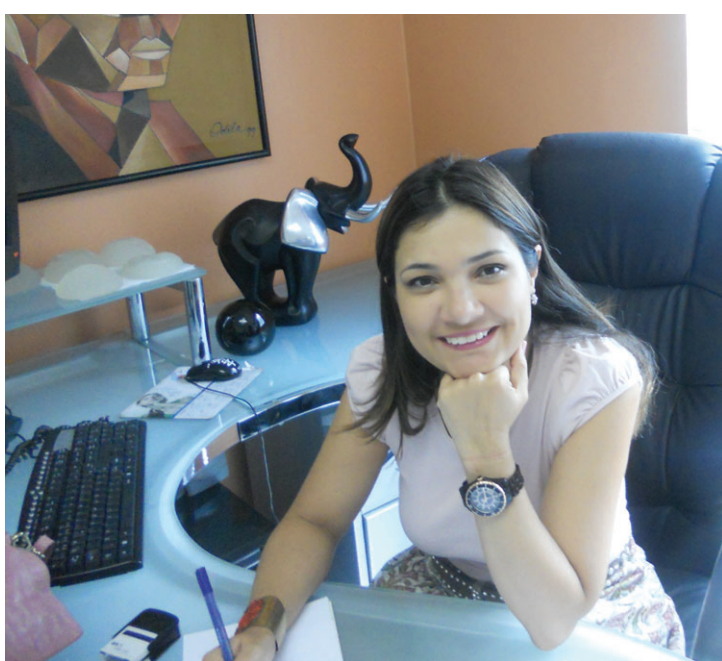
A Dra. Isabela Lins (foto), clínica geral com especialização em terapia ortomolecular da Bioplástica Brasil participou do programa Ultrashow na RedeTV!. A médica deu dicas importantes para quem quer aproveitar o máximo da folia. Acompanhe os trechos da entrevista que vai ao ar no dia 29 às 10 da manhã.

As vitaminas são essenciais para que se proteja de uma possível flacidez e envelhecimento precoce da pele?

São essenciais, mas não apenas para isto e sim para melhor funcionamento do nosso corpo, da sustentação da pele porque juntamente com as vitaminas, os aminoácidos e os sais minerais são os responsáveis pelo colágeno, este sim dá a firmeza que a pele necessita para estar com aparência mais jovem.

O cansaço e indisposição são sinais vitais de uma deficiência de vitaminas do organismo? Agora no carnaval é muito frequente as pessoas ficarem mais cansadas devido ao abuso que se faz com o corpo. O que a senhora indica para repor essas vitaminas e manter a saúde do corpo agora em época de calor e de uma data comemorativa que é o Carnaval, em que as pessoas dificilmente irão se alimentar corretamente?

Uma semana antes do carnaval, iniciar uma alimentação rica em carnes magras, frutas e verduras. Já nos dias de folia, acrescentar carboidratos as refeições ingerindo cereais integrais. Lembrando que deve



se tomar muito líquido, como sucos naturais (melancia, abacaxi, entre outras) Se for beber uma dica importante: ingerir mais água do que está acostumado no seu dia a dia, pois o álcool desidrata o corpo.

Com exceção das vitaminas D, B12 e K, sabemos que o organismo não produz as substâncias vitamínicas. O que é mais indicado: uma alimentação rigorosa que repõe e produza essas vitaminas ou suplementos vitamínicos?

Se a carência vitamínica é discreta a alimentação adequada será suficiente para repor, mas se esta carência for acentuada de vitaminas, neste caso será necessária a reposição com suplementos e medicamentos. Evitar comidas gordurosas que podem causar diarreia e predisposição a infecção intestinal. Aqui vai mais uma dica: aqueles que sofrem

de asia, má digestão ou gases podem utilizar do carvão ativado, produto natural encontrado em farmácias.

No carnaval os foliões suam muito, pelo calor ou animação e estão sujeitos a um resfriado. Qual e a vitamina mais indicada para evitarmos este mal?

Para deixar a imunidade alta e dar mais energia ao corpo, dois grupos são essenciais para quem vai participar de uma grande folia como o carnaval. A vitamina C é uma delas. Podemos encontrá-la em frutas como morango, goiaba, laranja e acerola. Outra vitamina importante pertence ao Grupo B, presentes nos grãos integrais. Agora, para aquelas que abusam dos penteados no Carnaval e judiam do couro cabeludo, nada melhor do que protegê-los com as vitaminas D pantenol e Biotina. Seu cabelo vai agradecer.

Seminário do Projeto Osasco 50 Anos

O Projeto Osasco 50 Anos, realizado pela Prefeitura de Osasco com o objetivo de envolver a sociedade civil organizada no planejamento da cidade até o seu cinquentenário, realiza no próximo dia 4 de fevereiro seu 4º seminário público. O evento acontece das 9 às 14 horas no Auditório

da FAC-Fito, no Jardim das Flores, com uma programação que inclui solenidade de abertura, discussões sobre os avanços das metas em cada um dos eixos temáticos do projeto e plenária para apresentação dos textos finais em cada um deles: Saúde, Educação, Cultura, Esporte, Desenvolvimento Econômico, Inclu-

são Social e Cidadania, Segurança, Reforma e Modernização do Estado e Desenvolvimento Urbano e Qualidade Ambiental. O evento também abre as comemorações do cinquentenário de Osasco, que segue durante todo o 1º semestre desse ano com inaugurações de obras, shows e eventos especiais.

SETOR MICROFRANQUIAS CRESCEU 15%

Opção para quem não tem muito dinheiro a investir, as microfranquias aumentam em ritmo acelerado. A estimativa da Associação Brasileira de Franchising (ABF) é que em 2011 elas tenham crescido 15% sobre o faturamento de R\$ 3,4 bilhões registrado no ano anterior. Com isso, em 2011, o faturamento das 260 redes existentes no país deve ter ultrapassado os R\$ 3,9 bilhões. Neste ano, a previsão é de um crescimento maior, de 20%. As microfranquias exigem investimento inicial de até R\$ 50 mil e garantem faturamento mensal em torno de R\$ 30 mil a seus franqueadores. Para apoiar os empreendedores que investem nesse segmento, o Sebrae vai firmar convênio com a ABF, segundo informa o diretor-técnico da instituição de apoio às micro e pequenas empresas, Carlos Alberto dos Santos. "As microfranquias são empresas estruturadas, com forte potencial de expansão e de maior competitividade, tendo em vista as boas perspectivas da economia brasileira nos próximos anos", diz Carlos Alberto.



bioplástica BRASIL

Clínica de Cirurgia Plástica e Tratamentos Estéticos

Especial de Verão para você!!!

Continue linda no verão, venha conhecer os mais modernos tratamentos de beleza que preparamos para você na Bioplástica Brasil!

Agende já o seu horário!

Av. Brigadeiro Luis Antônio, 4.301 - Jardim Paulista - São Paulo - SP - Tel: 55 (11) 3885-3898 / 3884-0961
www.bioplasticabrasil.com.br





FELIZ 2012!

Estaremos 366 dias de prontidão para cuidar da sua Saúde!



CRUZEIRO DO SUL

ANS - nº 32469-8



Ensinar É DIFERENTE de dar aula.

R. Batista de Azevedo, 340 - Osasco

www.padreanchieta.com.br

3681.3437

Berçário
Educação Infantil
Ensino Fundamental
Ensino Médio
Ensino Médio Técnico

Sistema Anglo de Ensino;
Inglês CEL LEP;
Transporte Escolar;
E muito mais...



Matriculas Abertas