

NATUREZA

Crianças deficientes tem manhã especial

Ambientalista promove integração de cadeirantes da Casa da Criança Parálitica com o meio ambiente

Quatorze crianças com deficiência, com idade entre 4 e 15 anos, da Casa da Criança Parálitica de Campinas, tiveram uma manhã especial em comemoração ao Dia da Criança. Na última sexta-feira, 11, em companhia de suas mães e monitoras, elas estiveram em Valinhos e entraram em contato com a natureza em um evento promovido pelo ambientalista Silvio Benatti, na região do Chácaras Alpinas.

Depois de realizar um café da manhã embaixo das árvores e uma chácara, elas puderam plantar duas árvores, conhecer

uma lagoa e dar alimento para os peixes, se interagir com papagaios e, no final, conhecer a pedreira desativada do bairro.

A pedagoga da instituição, Juari De Mattos, conta que a atividade ajuda a tirar as crianças da rotina e mudar a paisagem que elas estão acostumadas a ver todos os dias, já que moram em Campinas, uma cidade grande e com muitos prédios. "Ajuda no desenvolvimento global delas. Tomar um café da manhã embaixo de uma árvore é algo que eles não estão acostumados a fazer".

Para a garçoneite Cristina Vieira dos Santos, 33 anos, mãe de Iara, de 4 anos, o passeio foi muito gostoso. "Ela gosta de aventura e aprendeu muita coisa hoje", disse ela.

O pequeno Kaiky, 8 anos, contou à reportagem deste Jornal de Valinhos, que acompanhou o passeio, o que mais gostou. "Eu adorei conhecer o papagaio", afirmou. A mãe de Kaiky, Lidianne Soares, 33 anos, vê como muito importante a interação com a natureza para as crianças. "Elas se sentem mais vivas, passam a dar valor à natureza e se



CONTEMPLAÇÃO O ambientalista Silvio Benatti mostra para as crianças a beleza da pedreira Alpinas

ANIVERSÁRIO

Grupo de escoteiros faz 19 anos

O Grupo Escoteiro de Valinhos – 252, fundado em 16 de outubro de 1994, está comemorando 19 anos de atuação na cidade, como entidade de utilidade pública e devidamente constituída, trabalhando diretamente com jovens.

O grupo foi fundado pela iniciativa de quatro pessoas, entre elas a chefe Tânia Tordin Ferreira de Lacerda e seu filho Vilko, que tinham um conhecimento sobre escotismo. Completava este time Silvia Barão e Patrícia Garcia. Após participar de uma palestra com chefe Inácio, diretor do Distrito, surgiu a possibilidade de criar um grupo em Valinhos e para tanto o apoio da administração municipal da época foi fundamental. Hoje o grupo soma mais de 120 integrantes entre jovens e adultos.

O Grupo Escoteiro de Valinhos iniciou atividades no Parque Municipal "Monseñor Bruno Nardini", depois foi para o prédio antigo do Recanto dos Velinhos onde segundo o chefe Carlos, os escoteiros viveram momentos inesquecíveis. Atualmente, o Grupo está na sede própria, na Avenida Joaquim Alves Corrêa, 3.839, no Jardim Santo Antônio.

O Grupo Escoteiro também passou a integrar a Asserutil (Associação das Entidades Assistenciais de Valinhos) e espera contribuir ainda mais no desempenho dos trabalhos propostos, envolvendo o seu contingente de voluntários.

ENGº SERGIO MIORIN

sergio.miorin@smconsultoriaempresarial.com.br



A importância do sono para o profissional

O sono é muito importante para a vida de um profissional. Influencia tanto na parte física como na emocional, no equilíbrio, além de controlar, relaxar, soltar e, ainda, organizar os hormônios. Quando repousamos totalmente, conseguimos atingir o ápice, de modo a obter uma grande performance no nosso trabalho. Precisamos dormir sem barulho nem interrupções, em um ambiente o mais confortável possível com um colchão adequado, lençóis de algodão macios, com tranquilidade total. De um modo geral, os profissionais não dão a devida importância ao sono. Por ser o mercado corporativo muito competitivo, embora os profissionais necessitem das suas preciosas horas de sono, muitas vezes acabam dormindo menos e trabalhando mais. Atualmente, os profissionais sempre estão trabalhando mais e mais horas, deixando, assim, a qualidade de vida e a produtividade para trás. Já constatei inúmeras vezes uma competição entre executivos e empresários, que disputam acirradamente quem dorme menos. Esses executivos acabam testando, no dia-a-dia, até onde seu corpo suporta a diminuição das horas de sono. Isso não é uma conquista, mas sim um pecado para o corpo humano e a mente, afetados diretamente pela falta de horas de sono. Existem profissionais que necessitam mais ou menos de horas de sono. Alguns deles necessitam de 5 a 6 horas, outros, de 8 horas; o ponto crucial é manter essas horas necessárias. O que esses executivos e empresários não podem é diminuir radicalmente o tempo de sono.

Se algumas vezes dormimos menos horas do que o necessário, a nossa máquina humana suporta. Por exemplo: 2 horas a menos a cada 15 dias. O que não

suporta é ser constantemente forçada.

Quando nos alimentamos de forma incorreta, principalmente à noite, estamos destruindo o nosso sono e levando um esforço massacrante ao nosso organismo. Por isso, existe um jargão popular que diz "Tome seu café da manhã como um rei, almoce como um príncipe e jante como um mendigo". Mas muitas vezes, os profissionais acabam não seguindo esse valioso jargão, principalmente se trabalham até tarde, chegando em casa muitas vezes entre 22h00 e 23h00 para jantar. Impossível ter um sono de qualidade com um cenário desse.

Não devemos nos alimentar tarde da noite, principalmente com alimentos pesados como carnes vermelhas, pães, doces, entre outros.

Quando dormimos mal, há uma grande probabilidade de termos doenças como: hipertensão, colesterol alto, infarto, entre outras. Atualmente, conforme divulgação de pesquisas, mais de 50% da população brasileira está obesa. Isso mostra que os profissionais, de uma forma geral, estão se alimentando errado e dormindo mal.

Existem profissionais que têm muitas atividades e trabalhos, não têm nenhum momento de tranquilidade durante seu expediente. Almoçam em 15 minutos, praticam pouco exercício físico, e não fazem nada em sua satisfação própria, como: hobbies, estar com a família, ocasiões de prazer e relaxamento. Tudo isso impacta no sono à noite.

Respeite o seu sono. Assim, sua vida profissional e pessoal serão muito melhores.

SERGIO MIORIN é consultor empresarial. É formado em engenharia elétrica e pós-graduado em administração de empresas.

NOVA LEI

Restaurantes deverão ter cardápio em braile

Desde a última sexta-feira, 11, passou a ser obrigatório na cidade que bares, restaurantes e outros estabelecimentos similares disponibilizem para os clientes cardápios em braile, beneficiando

pessoas com deficiência visual. A nova lei é de iniciativa do vereador Scupenaro (PMDB). Os cardápios ainda deverão conter o nome do prato, todos os ingredientes utilizados e o preço.

ENSINO TÉCNICO

Inscrições para ETEC estão abertas até dia 24

A extensão da ETEC "Benedito Storani", que funciona na EE "Flávio de Carvalho", no Jd. São Marcos, abriu inscrição para as novas turmas que iniciam o curso em janeiro de 2014. São 36 vagas

para o curso de Logística e 36 vagas para Administração. Os cursos são gratuitos. A inscrição para o vestibulinho poderá ser feita somente através do site vestibulinhoetec.com.br até o dia 24

VITRINE O GUIA DE OFERTAS JV

COQUETELEIRA 4 COMPARTIMENTOS

R\$ 25,65



MEGA MALTO ACEROLA/LARANJA

R\$ 18,70



WHEY PROTEIN SABOR CHOCOLATE 1KG

R\$ 99,36



R\$ 39,86

ALBUMINA SABOR CHOCOLATE 500G



FRALDAS HUGG MENINAS XXG C/16 UN

R\$ 25,30



MONSTER ENERGY BLACK UVA 60 ML

R\$ 3,90



AMINO POWER PLUS 150 COMP

R\$ 36,00



LISTERINE COOL MINT 1L

R\$ 22,60



LISTERINE ICE MINT 500 ML

R\$ 11,90



OMEGA 3 100 CAPSULAS

R\$ 35,95



AV. DOS ESPORTES, 365 - CENTRO - 3869-2239